

**SØSPORTENS
SIKKERHEDSRÅD**



**Værd at vide om
sikkerhed for windsurferere**

PERSONLIG SIKKERHED TIL SØS

WWW.SOESPORT.DK

Formål

Formålet med denne brochure er at sætte fokus på sikkerheden i forbindelse med windsurfing, herunder søvejsregler, udstyret og dets vedligeholdelse, nyttigt ekstraudstyr, vejr- og vindforhold, samt praktiske råd om hensigtsmæssig og sikker adfærd for windsurfere.



Til sidst gennemgås de hyppigst forekommende nødreparationer af udstyret ved mindre uheld på vandet, så du kan bjærge dig sikkert i land.



Før du surfer

Lær at svømme og windsurfe

Windsurfere bør kunne svømme. Som de fleste begyndere nok har oplevet, opholder man sig oftest mere i vandet end på surfbrættet. Næsten alle begyndere vil have glæde af en ordentlig instruktion. Derfor bør du, hvis du ønsker at windsurfe, kontakte en surf- eller sejlklub under Dansk Sejlunion eller en surfskole, før du står ud på egen hånd. Kendskab til surfbrættet, dets udstyr og grundteknikkerne i windsurfing giver dig de nødvendige færdigheder for at kunne færdes trygt blandt andre sejlere. Prøv desuden at udvide dine sejlkundskaber. Som windsurfer vil du også have gavn af duellighedsprøven for fritidssejlere.

Lær søvejsreglerne

I lovens forstand betragtes en windsurfer (bræt og sejl) som en sejlbåd og er underlagt de samme søvejsregler som alle andre, der færdes på havet. Det er derfor nødvendigt at lære de grundlæggende vigeregler udenad, så du ikke pludselig kommer i tvivl om deres anvendelse ude på havet.

Pas på dig selv!

Sejl aldrig alene

Ligegyldigt hvor øvet du er, så sejl aldrig alene ud fra en kyst. Hold andre informeret om dine windsurfingplaner og beskriv hvilket udstyr du regner med at gå ud med, så de i tilfælde af alarm kan give en beskrivelse af dette. Ring hjem på forud aftalte tidspunkter.

Tjek altid vejrudsigten og kend dine begrænsninger

Kend dine begrænsninger som surfer – både hvad angår teknik, form og udstyr. Tilpas udstyret til dine evner og sejl kun i vejrforhold, der matcher dine forudsætninger. Vær parat til

at opgive dine planer om at komme på vandet, hvis forholdene ikke er til det. Tag hellere en tur for lidt end en tur for meget og stop mens du stadig har energi til at tackle en evt. kritisk situation.

Bevar fysisk og mental kontrol

Bland ikke spiritus og windsurfing. Hold dit energiniveau og din reaktionsevne oppe ved bl.a. at drikke rigeligt med vand. Når man dyrker sport i højt tempo er desuden let fordøjelige energi snacks som bananer, müeslibarer, chokolade og lignende gode kilder til hurtig energi.

Udstyr

Påklædning

I Danmark bør man aldrig surfe i badetøj. Som surfer er du hele tiden i tæt kontakt med vandet, som afkøler langt hurtigere end du måske umiddelbart tror - selv når solen bager fra en skyfri himmel.

Svømmevest

Det er et lovkrav at medbringe en godkendt svømmevest, når du surfer. Det sikreste og mest praktiske er selvfølgelig at have den på. Den hjælper til at holde dig flydende i vandet og varmer tillige.

Våd- og tørdragt

Vand- og vindtemperaturen i Danmark gør, at det næsten altid er nødvendigt med en våd- eller tørdragt. Om vinteren er en tørdragt på minimum 5 mm nødvendig. Er det rigtig koldt, kan man med fordel benytte svedabsorberende undertøj under dragten.

Surfstøvler og surfsko

Surfstøvler eller surfsko giver et godt fodfæste, holder fødderne varme og beskytter desuden mod eventuelle skarpe genstande fra havbunden.

Surfhætte og vanter

Surfer du om vinteren, er det afgørende at anvende en neoprenhætte. Ca. 40% af ens kropsvarme forsvinder gennem et utildækket hoved. Husk at vind køler ekstra meget.

Surfhandsker

Syrer du til i armene, fordi surfhandskerne gør dit greb om bommen bredere, er et par surfhuffer eller opvaskehandsker et udmærket alternativ til at afværge den værste kolde vind. Dine hænder er dit vigtigste redskab til at bevare kontrollen som windsurfer. Bliver du først kold, kan det være svært at holde fast om bommen og komme sikkert ind til land igen. Følingen og bevægeligheden i fingrene er noget af det første, der reduceres ved kuldepåvirkning.

KLæd dig i synlige farver

Gør dig synlig. Brug af stærke farver - gerne fluoriserende - på surfbræt, sejl, svømmevest og våd- eller tørdragt gør det lettere for andre at få øje på dig i og på vandet. Hvide, blå og sorte farver går oftest i ét med havet. Vælg derfor farver, der er til at se på længere afstande, helst orange eller gul - evt. i form af en windbreaker eller lycratrøje du kan tage uden på din øvrige beklædning.

Rigsikring

Hvis surfbræt og rig (mast, sejl og bom) skilles ad i kraftig blæst, f.eks. ved at jointen (gummiledet) knækker, vil brættet hurtigt kunne drive væk og efterlade surferen alene og hjælpeløs i søen. Derfor bør man sørge for en snor eller gjord, der forbinder de to dele af mastefoden, som jointen holder sammen.



Udløsning af trapezen

Det anbefales at trapezen kan udløses med én hånd. Det kan betyde meget, hvis du f.eks. sidder fast i udstyret i forbindelse med et styrt.

Reserveline

En reserveline, der kan surres fast på bommen, trapezkrogen eller gemmes i mastelommen kan blive nyttig i en kritisk situation. Linen kan f.eks. surre mast, sejl og bom sammen i tilfælde af havari, erstatte ødelagte liner og holde iturevne dele sammen, samt bruges som slæbeline. Det anbefales at medbringe mindst 5-6 meter line.



Reserveline i mastelommen



Reserveline på bommen

Hjelm

Er du begyndt at træne loops og hop, er det en god ide at beskytte hoved og ører med en hjelm. Hjelmen skal dække ørerne, så den yder beskyttelse mod sprængte trommehinder, hvis man i et styrt rammer vandspejlet med siden af hovedet.



Flag

Sejler du mere end 200 meter fra kysten, kan et lille rødt flag skabe opmærksomhed ved eventuelle problemer.

Fløjte

En fløjte fylder kun lidt og er fremragende, da lyden når meget længere end ved blot at råbe.

Kniv

Det er en god ide at medbringe en kniv til at skære sig fri af tovværk. Kniven skal være stump og kunne flyde.

Vandtæt diodelygte

En lille diodelygte kan gøre dig mere synlig, hvis du er uheldig og får problemer sidst på dagen, når mørket sænker sig. Den er nem at have med, da den ikke fylder meget.

Mobiltelefon

Skal du på en længere tur, kan en mobiltelefon være god at have med. Køb en vandtæt telefon eller brug en vandtæt pose.

Førstehjælpkasse

Hav altid adgang til en førstehjælpkasse, gerne med folietæppe – enten i bilen eller i klubhuset.

Udstyrspakker

Tjek Internettet for ekstra sikkerhedsudstyr. Det er muligt at anskaffe sig et lille sikkerhedssæt, der kan fastgøres på trapezen. Et sikkerhedssæt indeholder f.eks. knæklys, flag, strips, ekstra liner, fløjte, spejl og en oppustelig bøjle til at fastmontere udstyret.



Vedligeholdelse af udstyr

Når en windsurfer får brug for hjælp på vandet, er det oftest på grund af udstyr, der går i stykker. Vedligehold derfor udstyret og udskift jævnlige tovværk, liner og andre dele, der hurtigt slides.

Før du sejler

Brug et par værdifulde minutter hver gang inden du går på vandet til at tjekke følgende ved udstyret:

- Tjek sejl, bom, mast og mastefod for slitage og defekter samt at de er korrekt monteret, ikke sidder løst og at trapezlinerne ikke er slidte.
- Tjek linerne – både ned- og udhal slides let. Sørg for at enderne ikke flosser (f.eks. ved at brænde tampen) og at overskydende snor er fastgjort eller gemt ordentligt væk.
- Tjek finnen. Giv finnen et lille ryk for at tjekke om den er korrekt monteret og efterspænd skruerne.

- Er sejlet helt og i orden? Kontroller sejlets syninger for slitage, specielt ved toppen af mastelommen og ved sejlpindene.
- Er brættets skridsikre belægning intakt? Læg en ny belægning på, hvis den er slidt.

Efter endt sejlads

- Skyl altid bræt og dragt i ferskvand, da selv små mængder salt tærer på udstyret. Skylning modvirker også, at sand og snavs sætter sig fast i de forskellige dele.
- Læg ikke udstyret i direkte, stærkt sollys, da både salt og sol forstærker effekten af tæring.
- Vær især opmærksom på mastefodsforlængeren og trimblokkene til ned- og udhalet af hensyn til deres funktionsdygtighed.

Sæt navn og telefonnummer på dit udstyr. Mister du det på vandet, har andre lettere ved at vide, hvem de skal lede efter. Mærkning af udstyret hjælper på sikkerheden og gør samtidigt livet lidt mere besværligt for tyve.



Navigation - vigeregler

Når sejl møder sejl

Når fartøjer (båd/bræt eller bræt/bræt) møder hinanden, gælder følgende vigeregler:

Fig. 1: Hvis fartøjerne har vinden ind på modsatte sider skal den, der har vinden ind på bagbords side, gå af vejen. (bagbord (a) viger for styrbord (b)). En god huskeregel i mødet mellem to windsurfere er, at har du højre hånd forrest på bommen, så har du retten til vejen.

Fig. 2: Hvis begge fartøjer har vinden ind fra samme side, skal fartøjet nærmest vinden (til luv) vige for den der er til læ (Luv (a) viger for læ (b)).

Når det ene af to fartøjer skal gå af vejen, skal det andet holde sin kurs og fart.

I forhold til større både er et surfbræt langt mere følsomt over for ændringer i vindretning og vindstyrke, så det kan være svært ved at holde en konstant kurs og fart. Det kan skabe tvivl hos det skib, som skal vige. Møder du større både, er det oftest lettere for dig at vige – men du skal signalere det i god tid. Undgå som en hovedregel at komme så tæt på andre sejlene, at der opstår fare for sammenstød!

Når sejl møder en robåd

Fig. 3: En windsurfer skal gå af vejen for en robåd (a viger for b).

Når sejl møder motor

Fig. 4: Motorbåde skal gå af vejen for sejlskibe/windsurfere (motor viger for sejl).

Overhaling

Fig. 5: Overhalende fartøj skal altid gå af vejen – også når sejl overhaler motor.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

Gode huskeregler

Søvejsregler – især for surfere

1. Vær altid opmærksom på dine "medtrafikanter", og se dig godt for, om der er andre i din nærhed, inden du foretager en manøvre.
Selvom du har retten til vejen, er det ikke alle, der kender søvejsreglerne eller agerer ud fra disse. Hold kun på din ret, hvis andre viser i god tid, at de vil gå af vejen.
2. Hold din kurs hvis du har retten til vejen, så andre har mulighed for at gå af vejen i god tid.
3. Skal du vige, så indiker i god tid at du agter at vige, så der ikke opstår misforståelser. Det kan være svært at agere hurtigt i høj fart.
4. Styrbord halse har retten til vejen. Som windsurfer møder man typisk andre windsurfer. En god huskeregel er, at har du højre hånd forrest på bommen, sejler du på styrbord halse og har retten til vejen.
5. Motor går af vejen for sejl. Møder du en motorbåd (inkl. jetski og vandscootere), skal den gå af vejen for dig.
6. Skibe under 20m og sejlskibe må ikke vanskeliggøre passagen for større skibe i havneløb, snævre løb eller farvand og trafiksepareringer.
Dette gælder også for windsurfer, der som alle andre fritidssejlere ikke må vanskeliggøre sikker passage for skibe, der kun kan sejle sikkert sådanne steder.

Særlige hensyn – især for surfere

7. Husk! Du skal altid vige for kajakker, roere og paddelsurfer.
8. Kitesurfer og windsurfer deler ofte de samme surfspots. På mange surfstrande fungerer det sådan, at windsurferne sejler oppe mod vinden, mens kitesurferne sejler nede til læ. Dette er på grund af kitesurfernes lange liner almindelig sund for nuft. Bortset fra denne praktiske foranstaltning, så gælder søvejsreglerne for mødet med en kitesurfer, som for alle andre sejlførende fartøjer.
9. En god huskeregel ved mødet med andre windsurfer er altid at holde en sikkerhedsafstand på en mastelængde eller mere - afhængigt af farten. Ved mødet med kitesurfer bør afstanden være stor.
10. Ved windsurfing i bølger er der blandt windsurfer en indbyrdes forståelse for, at surfere på vej ud gennem brændingen har retten til vejen, fordi de er "den svage part". Selvom du altså har fanget den perfekte bølge på vej ind, skal du gå af vejen for de, der er på vej ud.
11. Vær i det hele taget ekstra opmærksom på vej ind. Det kan være vanskeligt at se, om der ligger nogen i vandet foran bølgen. Især badende kan være vanskelige at få øje på. Tag derfor farten af når du nærmer dig stranden og træk dit udstyr det sidste stykke ind til strandkanten.
12. Surfer du et sted, hvor der sejles kapsejls, så vis hensyn og hold god afstand.

Nødsituationer

De fleste uheld for windsurferne skyldes udstyret, forstuvede ankler (pga. fødder der sidder fast i fodstropperne) eller kulde og træthed. Uheld med udstyret er ofte et ødelagt sejl, en knækket mast, bom eller finne samt eventuelle skader på brættet.

Bevar roen – skab et overblik!

Hvis uheldet sker, så bevar roen og få kontrol med din vejtrækning så du kan træffe rationelle beslutninger om, hvordan du bedst redder dig i land igen. Er du skadet? Er udstyret skadet? Er det noget der kan repareres? Er der andre i nærheden der kan se, du har brug for hjælp og evt. komme dig til undsætning eller er der tale om en "selv-redning"?

Bliv ved dit bræt!

Alle windsurferne oplever et slyngstyrt, hvor man på grund af et pludselig vindstød mister balancen og bliver kastet forover. Er du kommet væk fra dit bræt, så gør alt for at få fat i det! Brættet er til en hver tid vigtigere end riggen, da det er med til at holde dig flydende, synlig og varm. Det er vigtigt at du kravler op på brættet i stedet for at ligge i vandet, da vand afleder kropsvarmen ca. 25 gange hurtigere end luft. Desuden er det lettere at signalere efter hjælp, da det er meget nemmere at se en surfer, der sidder på et bræt.



Nødrig eller nødreparation til søs

Her er et par gode råd om hvordan du på vandet kan lave en midlertidig løsning af de almindeligst forekommende skader.

Husk altid at prioritere dig selv fremfor dit materiel.

Hvis sejlet går i stykker

Hvis sejlet går i stykket – typisk fordi det er slidt eller man er røget igennem det i et slyngstyrt – kan man som regel sejle til land igen uden de store problemer. Er det et meget stort hul, kan det være nødvendigt enten at padle ind med udstyret eller lave en nødrig (se side 10).

Hvis masten knækker

Masten knækker typisk i den nederste del, hvor den slides mest. Man kan enten forsøge at padle til land igen eller lave en midlertidig løsning ved hjælp af følgende forslag:

- Træk øverste del af masten ud af sejlet.
- Stik den tykke ende af masten op i mastelommen.
- Sæt den tyndeste del af masten ned i resten af den knækkede mastebund.
- Lad den løse del af sejlets top hænge ned over resten af sejlet, så den nederste del (under bommen) er forholdsvis stram.
- Sejl forsigtigt mod land.

I en nødsituation kan du tilkalde assistance med fløjtesignaler eller ved at svinge armene over hovedet (internationalt nød-signal).

Separation af rig og bræt – knækket joint

Efterhånden har de fleste joints en mastesikring, så rig og bræt ikke skilles helt ad, hvis jointen knækker. Skulle det alligevel ske, kan du gøre følgende:



Frigør så meget af den overskydende nedhalerline som muligt, men efterlad mindst en løkke om masten for at sikre dig at nedhalerlinen ikke bliver trukket ud af trimblokken.



Frigør mastebasen en smule og snor den overskydende nedhalerline rundt mellem bræt og mastebase og hvis muligt, tilbage om masten. Sørg for at lave et ordentligt knob. Stram mastebasen til igen og du har nu mulighed for at sejle til land. For at skåne brættet fra mastens tryk, kan du lægge en vådsko eller lignende mellem mast og bræt.

Hvis finnen knækker eller falder af

En knækket finne er en skade, der typisk opstår på grund af en "usynlig" sten i vandoverfladen, eller måske fordi man bare har glemt at skrue finnen ordentligt fast. Uden finnen er det svært at styre brættet – især at tage højde/gå op i vinden.

Brættet vil føles temmelig ustabilt og have tendens til at lave 'spin-out'. Undgå derfor at lægge for meget vægt bag på brættet. Du kan evt. forsøge at sejle brættet omvendt – det kan være lettere på mange nye freestyle brætter. Er det umuligt at sejle uden finne, kan du binde din trapez godt fast igennem fodstropperne om hækken og dermed skabe en midlertidig finne. Vær forberedt på meget langsom sejlads.

Hvis bommen knækker

De fleste bomme knækker heldigvis kun i den ene side. Er du heldig, er det på den side, du sejler ud med. Men det er ikke altid, man bare kan flippe sejlet rundt og sejle ind igen, selvom bommen er knækket. Hvis skaden er sket på den side, der skal bruges til at sejle tilbage til land, har du to muligheder:

- Vend sejlet, så du sejler med bagenden af bommen forrest (clew-first). Det kræver lidt øvelse og kan primært lade sig gøre ved at falde af og i medium vind. Bliver du nødt til at tage meget højde for at komme ind og blæser det meget, så er dette ikke en realistisk løsning.
- En anden mulighed er at løsne udhalet og bomhovedet, så du kan flippe bommen rundt. På den måde har du et helt stykke bomrør på den side, du skal bruge til at sejle tilbage til land igen. Desuden, hvis du har mulighed for det, kan du surre en sejlspind fast om bommen.



Trapezen anvendt som "nødfinne"

Nødrig

En nødrig er altid sidste løsning på problemet, da det kan være temmelig besværligt – især hvis man ikke har prøvet det før. Samtidigt mister man ofte dele af sit udstyr i forsøget på at få det hele i land igen. Men her er en måde at gøre det uden tab af udstyr:

- Løsn nedhalerlinen, men bevar en enkelt line igennem sejlet, så rig og bræt stadig er forbundet.
- Løsn bomudhalet og bomhovedet og tag bommen af
- Lad bommen glide ned over sejlet og placer den på brættet. Hvis vejret er hårdt, så fastgør endestykket af bommen til den bagerste fodstrop.
- Tag masten (eller resterne af den) ud af sejlet og lad den glide ind under fodstrop-erne på brættet – stram fodstrop-erne, så mastedelene holdes på plads.
- Rul sejlet sammen fra top til bund. Det er vigtigt at du ruller det så stramt som muligt for at undgå at vind og vand får bugt med det under turen tilbage.
- Læg sejlet på brættet og sur det fast med overskydende/ekstra ud- eller nedhalerline.
- Læg dig ovenpå det og padl tilbage – hvis du er heldig kan en anden surfer måske bugsere dig tilbage.

En korrekt pakket nødrig gør det lettere at blive på brættet, når du først begynder at padle, og selv hvis du falder i vandet, forbliver udstyret samlet.



Lær at binde knob

Lær de mest anvendelige knob, så du kan sikre dig og dit udstyr bedst muligt. Det er ottetalsknob, pælestik, råbåndsknob og flagknob.



Ottetalsknob bruges i tampen for at sikre at linen ikke ryger igennem klemmerne (f.eks. ved bomudhalet eller nedhalet).



Pælestik bruges, hvis man f.eks. vil sikre at to dele forbliver sammen (f.eks. i forbindelse med nødrig).



Råbåndsknob bruges, hvis man vil sammenføje to liner af samme tykkelse og materiale.



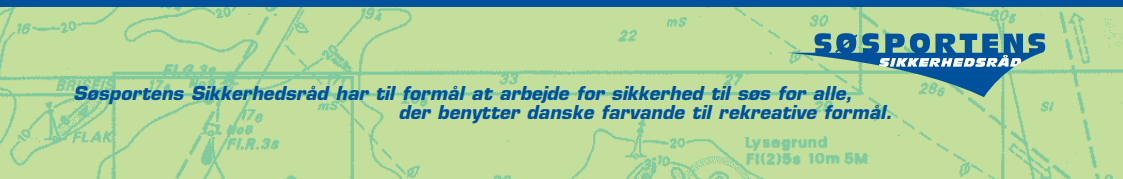
Flagknob bruges til at fæste tampen i et fast øje (f.eks. på et flag) og til at forene to tove af forskellig tykkelse og materiale.



ANNONCE

Denne plads er ledig til en sponsor.

Brochuren udgives i ca. 15.000 eksemplarer årligt



Søsportens Sikkerhedsråd har til formål at arbejde for sikkerhed til søs for alle, der benytter danske farvande til rekreative formål.

**SØSPORTENS
SIKKERHEDSRÅD**