

# KAJAKTIPS för mörkrädda

Många lägger kajaken på hyllan redan i början av september, men om du vågar förlänga säsongen har du mycket att vinna. Magnus Fischer gläntar på dörren till en ny dimension av paddling och tipsar om hur lampor och lanternor gör att du både kan se och synas i höstmörkret.

AV **LARS LARSSON**

**M**ånga förknippar paddling med sol och bad, så varför ge sig ut i mörkret? Det självklara svaret är att om du tycker om att paddla regelbundet är det en nödvändighet, så länge du inte låter kajaken samla damm under halva året. Har du ett arbete med normala tider räcker inte dagsljuset under hösten till för en kvällspaddling efter jobbet. Många har dessutom någon gång ofrivilligt blivit tvungna att paddla i mörker på grund av en felkalkylering av tiden. Sist men inte minst väljer många att paddla i mörker för upplevelsens skull.

Magnus Fischer på Kajakspecialisten är en av landets mest erfarna långfärdspaddlare. Han tycker om att paddla året om och därför är det en självklarhet för honom att även ge sig ut i mörker.

– Välkända områden blir plötsligt väldigt spän-

nande. Du kan paddla på precis samma ställe som vanligt, men upplevelserna blir helt annorlunda. Det är mysigt och magiskt vackert, säger Magnus.

## LANTERNOR PÅ KAJAKEN

Sjövägsreglerna föreskriver att båtar måste föra olikfärgade lanternor enligt ett internationellt system. För kajakpaddlare räcker det att ha en stark lampa med vitt ljus till hands i kajaken. Den kan riktas mot andra båtar om kollisionsrisk föreligger. En pannlampa eller ficklampa är alltså den lösning som oftast rekommenderas för mörkerpaddling. Den har dock vissa nackdelar.

– Om en båt är på väg rakt mot mig vill inte jag släppa paddeln och börja vifta med en ficklampa. Då vill jag så snabbt som möjligt paddla vinkelrätt ifrån båtens riktning. Där vi paddlar kan det ju dessutom finnas fem →

«Om en båt är på väg rakt mot mig vill inte jag släppa paddeln **och börja vifta med en ficklampa.**»







### Tips för mörkerpaddling

- Karta/sjökort, kompass, klocka och pannlampa är grundläggande utrustning som alltid bör finnas med vid mörkerpaddling
- Använd lanternor monterade på kajaken för att synas gentemot kamrater och andra båtar.
- Använd pannlampa med rödfilter och/eller svag intensitet för att läsa kartan. Ha den avslagen när du paddlar.
- Maskera akterljuset med lite svart tejp så att du kan titta bakåt utan att bli bländad
- Använd svarta paddelhandskar eftersom ljus annars kan reflekteras från dem och blända dig.
- Reflexer på paddel och utrustning är jättebra för att du ska synas bättre, men har nackdelen att du inte blir bra på fotografier tagna med blix.
- Vänj dig vid mörkerpaddling i välkända vatten under skymning och trappa sedan upp med mörkare turer i takt med att du lär dig hantera situationen.

olika båtar som alla är inom synhåll, säger Magnus.

Efter att ha provat många olika lösningar under åren har Magnus valt en liknande lösning som för större båtar. Han har ett vitt akterljus som sitter på en två decimeter hög pinne fäst med sugkopp på akterdäcket. Sedan har han två LED-lampor i grönt (höger sida) och rött (vänster sida) framför sittbrunnen. Han fäster dem med klämmor på kanterna av en plastburk, som skurits sönder så att den kan fästas under däckslinorna. En extra positiv effekt av de röda och gröna lanternorna är att de lyser upp däckskompassen.

– Nu när vi har rött och grönt ljus bromsar båtarna in, de fattar att det är en båt här framme, det gjorde de aldrig när vi hade vita lampor. I många fall såg de oss inte ens, för i Stockholm City är det bästa sättet att gömma sig att tända en lampa till, berättar Magnus.

### ANPASSA ÖGONEN TILL MÖRKER

Vårt synsinne är konstruerat för att kunna anpassa sig till ljus eller mörker. Anpassningen från en mörk miljö till starkt ljus tar ungefär en minut, medan det omvända tar ungefär 30 minuter. När ögat anpassat sig fullständigt till mörker är det 100 000 gånger känsligare än i fullt dagsljus. Om dina ögon är anpassade men utsätts för starkt ljus förstörs mörkerseendet och det tar många minuter att anpassa dem på nytt. Undvik därför allt starkt ljus när du paddlar. Pannlampor är inte speciellt bra att ha påslagna under paddling eftersom du lätt bländar dina kamrater genom att titta på dem. Dessutom reflekteras ljuset till dina egna ögon från kajakens skrov. När du behöver läsa på kartan använder du med fördel en svag pannlampa med rödfilter, eftersom rött ljus inte förstör mörkeranpassningen lika mycket som vitt ljus. Alternativt använder du en vanlig lampa men med mycket låg intensitet.

### VI GÖR MISSBEDÖMNINGAR

Trots anpassningen blir vår förmåga att orientera oss drastiskt försämrad i mörker. Allting flyter ihop, himmel, horisont, fastland och öar. Vi kan inte heller urskilja färger på natten, utan allting ser grått ut. Dessa svårigheter gör att hjärnan ofta gör grova felbedömningar i mörker när det gäller avstånds- och hastighetsbedömningar. Magnus har själv råkat ut för det många gånger. En av de värre skedde när han paddlade förbi Värtahamnen.

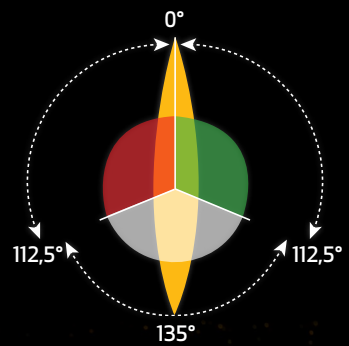
– Jag såg en massa lampor och tänkte att det är nog den där konstiga piren jag tidigare sett där i dagsljus. Helt plötsligt gjorde hjärnan en annan tolkning av lamporna. Det jag trodde var en avlägsen pir, visade sig vara en Finlandsfärja, på nära håll och på väg rakt mot mig!

Mörkerpaddling ställer höga krav på navigationskunskaper och en tumregel är att inte lita på sina spontana bedömningar. Lita i stället alltid på kompassen i mörker och beräkna avstånd och hastighet med hjälp av klockan. GPS kan tillföra värdefull säkerhet i ett presat läge, men förlita dig aldrig helt på elektroniska prylar utan lär dig att navigera på traditionellt vis först.

Mörkerpaddling kan vara både svårt och farligt, men det behöver inte vara det. Allting handlar om att använda sitt sunda förnuft och omdöme. Är du bara väl förberedd och rätt utrustad är det dags att äntligen få uppleva den där magiska mänskensturen du alltid drömt om. 🦋

### Så sitter lanternorna

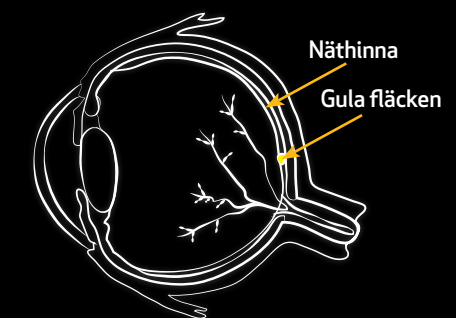
I mörker ska båtar på väg föra ett vitt akterljus och grönt och rött sidoljus. Motorbåtar ska dessutom föra ett vitt toppljus (två om de är längre än 50 meter). Segelbåtar under sju meter och kajaker får om praktiskt möjligt visa samma lanternor som större segelfartyg. Om det inte går ska en elektrisk lampa eller tänd lanternorna som visar ett vitt ljus finnas till hands och visas i så god tid att kollision kan undvikas.



Bildtext

### Det mörkerseende ögat

Ögats bakre del täcks av ett tunt lager synceller som kallas för näthinnan. Dessa synceller absorberar ljusstrålar och omvandlar dem till nervsignaler som skickas vidare till hjärnan. Syncellerna kan vara av två huvudtyper – tappar eller stavar.



\***Tappar** återfinns i ett litet område i näthinnans centrum som kallas gula fläcken. Tapparna fungerar bäst i dagsljus och ger oss färgseende. De har låg ljuskänslighet men gör det möjligt att se skarpt.

\***Stavar** återfinns runt om gula fläcken på de övriga delarna av näthinnan. Stavarna är mycket ljuskänsliga och fungerar bra i mörker, men ger oss bara svartvit syn med sämre skärpa.

### Varför förstör inte rött ljus mörkerseendet?

Av näthinnans två typer av synceller är det stavarna som är mest ljuskänsliga och därför möjliggör mörkerseende. För ljus i den röda änden av det synliga spektrumet, med våglängder mellan 650 och 750 nanometer är stavarna däremot relativt okänsliga. Om dina ögon är mörkeranpassade och du tänder en röd lampa, kommer ljuset räcka för att stimulera tapparna, samtidigt som stavarna inte påverkas av ljuset. Därigenom har dina ögon kvar mörkeranpassningen när lampan släcks.

### Varför ska du titta bredvid ett objekt för att se det tydligare?

Ett knep som används för att urskilja ett ljussvagt objekt i mörker är att fokusera blicken lite vid sidan om, men med bibehållen uppmärksamhet mot objektet, alternativt att hela tiden pendla med blicken. Anledningen är att ljusstrålarna från den punkt du fokuserar blicken på infaller mot den gula fläcken på näthinnan. Eftersom gula fläcken endast innehåller tappar blir objektet inte synbart om det är ljussvagt. Om du istället fokuserar vid sidan om objektet faller ljusstrålarna på de omkringliggande och ljuskänsligare stavarna, vilket gör det synligare.