

# TILL SJÖSS MED FAMILJEN



Att paddla med barn handlar inte bara om att stoppa ner dem i sittbrunnar. De ska ju trivas där också – och allra helst längta till nästa tur. Helena och Stefan vann en familjekajak i Utemagasinet's tävling, inklusive en minikurs i konsten att sjösätta småfolk.

TEXT **MARIE KJELLNÄS** FOTO **HANS BERGGREN**

## PACKA FÖR FAMILJEPADDLING

Ingen egen kajak? Hyr en i sommar. Börja med en dagstur om paddling är nytt för barnen, och glöm inte ...

- Dricksvatten, ett par liter per person
- Matsäck och snacks
- Solhattar/kepsar
- Solglasögon
- Solkräm
- Regnkläder
- Ombyte, vattensäkrat
- Sittunderlag för fikaraster
- Första hjälpen
- Vattentåliga skor

”FLEXIBILITET ÄR EN ANNAN VIKTIG FAKTOR NÄR DET KOMMER TILL KAJAKÄVENTYR MED BARN. ATT HA EN PLAN B RÄCKER SÄLLAN, DET GÄLLER ATT HA ETT ÖPPET SINNE OCH PLANERA FÖR SÄVÄL C OCH D SOM E OCH F.”

**D**et blåser halv storm och haglet smattrar mot vattenytan. Inget drömväder för en familjepaddling i Roslagens famn direkt, men de fem som ska ut på sjön låter sig inte nedslås. Helena, Stefan, Cecilia, Elin och William har just mött sin nya familjemedlem för första gången: Örskär från Melker Kayaks.

– Vi har pratat ganska länge om att skaffa en kajak, så när jag såg att man kunde vinna en i Utemagasinet tävling skickade jag in ett bidrag. Men det var en chock att vi faktiskt vann, det händer ju inte! Barnen berättar det för alla, säger Helena och skrattar.

Sedan hon och Stefan träffades för tre år sedan har Helenas natur- och friluftsinnes intresse blommat ut på allvar. De vandrar, dyker, cyklar och springer tillsammans – både hemikring och på resor.

– Det är helt klart Stefan som inspirerar mig, han är en riktig naturmänniska. Drömmen är att äventyra mer med barnen, men det är lite bökitigt att vandra och cykla tillsammans när de är i så olika åldrar – 5, 7 och 12. Då kan nog paddling funka bättre som familjeaktivitet, tror Helena.

### TURER MED SCOUTERNA

Stefan nickar instämmande medan han hjälper barnen på med flytvästar och kapell. Han är den som har mest paddlerfarenhet sedan tidigare, men då har det främst handlat om kanadensare i snirkliga åar.

– Det var ofta turer med scouterna förr om åren, säger han. Vi paddlade i Kolarmoraån i Uppland, genom sjöar och åar med hängbjörkar och fågelkvitter. Helt sagolikt. Där finns vindskydd och eldstäder längs vägen. Skärgårdspaddling med kajak har jag aldrig provat förut, det ska bli superspännande.

Ursprungsplanen var att vi – Utemagasinet reportageteam, ett gäng kajaker, instruktören Pelle Stafshede och utekocken Elle Nikishkova – skulle möta upp familjen Ekholm/Dahl vid deras hus strax norr om Åkersberga, bara ett stenkast från Östersjön. Här åker de motorbåt om somrarna och känner till varenda kobbe, vilket är en bra utgångspunkt när man ska ge sig på en ny familjeaktivitet. Ju färre okända parametrar man har att ta hänsyn till, desto säkrare tur.

Men vädret sätter sig på tvären och vi tar det gemensamma beslutet att styra om paddlingen till den lilla sjön Garnsviken någon mil bort. Flexibi-

## FAMILJEN EKHOLM/DAHL

**Helena Ekholm, 38:** Förläggare på Liber.

**William Ekholm, 5**

**Stefan Dahl, 41:** Egen företagare inom diverse (trädfällning, luftvärmepumpar, dykjobb med teknisk inriktning).

**Elin Stellan, 7**

**Cecilia Stellan, 12**

**Uteliv:** Alla fem gillar att vara ute i skogen och skärgården, att vandra och cykla. Men den senaste tiden har det varit mycket fokus på husrenovering och tiden har inte riktigt räckt till. Nu ser familjen fram emot kajakturer med bad och fiske.



## MISSA INTE ÖGONBLICKET

Det perfekta löpsteget har spänst och högt, jämnt tempo. Du känner andra andningen komma och det känns som du kan springa hur långt som helst. Det är detaljerna som gör helheten. Slipade löpglasögon tar dig närmare personbästa. Med lätta och ventilerade bågar som har utmärkt passform, som skyddar mot sol, väder och vind och med glas utan förvrängningar. Vi kan din sport och vi kan sportglasögon. Hitta din närmsta butik på [synsam.se](https://synsam.se)

 **SYNSAM  
SPORTS**

## ”DET ÄR BARNEN SOM STYR, HAR INTE DE KUL PÅ TUREN SÅ KOMMER INGEN ANNAN ATT HA DET HELLER. SÅ SE TILL ATT DE HAR SNACKS PÅ ARMLÄNGDS AVSTÅND OCH GÖR MÅNGA SMÅ STOPP LÄNGS VÄGEN.”

litet är en annan viktig faktor när det kommer till kajakäventyr med barn, konstaterar Pelle – att ha en plan B räcker sällan, det gäller att ha ett öppet sinne och planera för såväl C och D som E och F.

– Det är barnen som styr, har inte de kul på turen så kommer ingen annan att ha det heller. Så se till att de har snacks på armlängds avstånd och gör många små stopp längs vägen. Och lägg tid på lägerlivet – det tycker alla barn är roligt, tipsar han.

### OM KAJAKEN VÄLTER

Ju tryggare du själv känner dig i kajaken, desto tryggare kommer barnen att känna sig. De flesta havskajaker är förvisso väldigt stabila, men det krävs lite övning innan styrsystem samt i- och urgång fungerar smidigt och säkert. Familjen Ekholm/Dahl får lära sig att stabilisera kajaken mot strandkanten med paddeln när de kliver i och ur, för att slippa hamna i vattnet.

– Men om kajaken ändå välter, hur gör vi då?

Det är 7-åriga Elin som frågar; hon var först i flytvästen och har stora planer för den nya familjemedlemmen.

– Jag vet inte riktigt var vi ska ha den bara, vi

har ju redan en motorbåt så det blir lite trångt. Men vattnet är väldigt nära, vi kan nog bära kajaken dit om vi går på en stig nerför berget och lite runt, funderar hon.

Pelle visar hur man lossar sitt kapell och tar sig ur kajaken om den mot förmodan skulle gå runt. Nästa steg blir att tömma kajaken på vatten för att sedan åla sig på mage tillbaka till sittbrunnen, över skrovet. Familjen gör stora ögon.

– Det här sista är lite överkurs, viktigast är att man kan ta sig ur kajaken under vattnet och sedan hitta något att hålla sig fast i, säger Pelle.

Efter lite torrsim med paddeln, där han visar grepp och enkel paddelteknik, är det dags för sjösättning. Den nya kajaken må vara rymlig, men mer än två vuxna och ett barn får inte plats. Alternativt en vuxen och två barn, om ett av barnen kan paddla.

### QUESADILLAS SOM FINAL

5-åriga William och Stefan tar plats i kajaken först; William sitter fram och ser nöjd ut. Därefter paddlar Helena en sväng med flickorna. Nordanvinden bråkar men kajaken håller skapligt stabil kurs och de tre paddlarna kämpar på bland vågorna.

– Det kändes lite vingligt ibland men jag var inte rädd. Vi var inte ens nära att välta, konstaterar Elin nöjt när hon och de andra kliver iland och drar upp kajaken i blåbärsriset.

Utekokken Elle har gjort upp eld och stekt quesadillas med bönröra på sin muurikka – perfekt mat för små paddlare med frusna fingrar. Nästan bättre än själva kajaken, tycker William.

– I förlängningen får vi kanske skaffa en kajak till, säger Helena, men till dess får vi turas om och göra utflykter i olika konstellationer. Vi har tillgång till en liten ö som heter Mossön utanför där vi bor och dit brukar vi åka för att basta och bada. Halva familjen skulle kunna ta kajaken dit och de andra skulle kunna ta motorbåten, och på hemvägen kan vi byta.

Att turas om med kajaken är inget problem för Cecilia, 12. Hon ser först och främst fram emot långturer med bara pappa:

– En gång paddlade vi kanadensare i en å i två dagar, jag tror det var förra året. Vi sov i tält och jag fixade femkamp på kvällen, det var så mysigt. Det är kul att vara med hela familjen också, men det blir ju lite krångligare då. ♡



Cecilia, Elin och Helena paddlar tävlingsvinsten, flankerade av Stefan och Pelle.

# 11 tips Paddla med barn

Säkerhet, flexibilitet, energi och kreativitet är viktiga nycklar för familjepaddlare. Här kommer några tips på turen.

## #Hemma

Om aktiviteten och utrustningen är ny för hela familjen är det bra att välja en bekant plats för de första turerna. Mer trygghet, färre frågetecken.

## #Snacks

Bunkra upp med frukt, nötter, grönsaksstavar, färdiga köttbullar, bars och annat som kan förvaras på däck och ger en bra och jämn energinivå. Godis? Absolut, men sockerstinn och sittbrunn är sällan en bra kombination.

## #Uppsikt

Barn under fem år är sällan förutsägbara, placera dem på ett sätt i kajaken så att en vuxen kan hålla uppsikt hela tiden. Även om de flesta havskajaker är riktigt stabila händer det att små barn faller ur när de vill hålla handen i vattnet eller helt sonika klättrar ur - så se till att ha ett ombyte nära till hands, packat vattentätt.

## #Lagom

Har du sett ut en premiärtur som du tror kan passa familjen? Korta ner den till hälften. I början kan rentav fem procent paddling och 95 procent lägerliv vara rimligt, så kan ni istället förlänga sträckorna i takt med att barnen vill ha mer.

## #Lina

Större barn i egna kajaker? Ta med bogserlinan från bilen, så kan de få draghjälp om de tröttnar.

## #Vädret

Visst, varje väder är ett äventyr - men är målet främst att trigga barnens paddellust är det vettigt att kolla väderprognosen innan ni ger er ut. Regn och/eller starka vindar är sällan njutbart ur kajakerspektiv, i synnerhet inte för småtingar.

## #Raster

Hoppa iland ofta och ta små bensträckare, gå på upp-täcktsfärd, samlar snäckor, plocka skräp, fotografera ...

## #Paddel

Hur mycket barnen orkar paddla är förstås individuellt, men de flesta vill ha en paddel. Små barn kan plaska med paddeln som hör till gummibåten, större behöver en kajakpaddel som är anpassad till deras storlek för att inte tröttna.

## #Flytväst

Jo, vi tar med den här punkten också, om det mot förmodan skulle finnas någon som inte ser det som en självklarhet. Barn ska alltid ha flytväst på sjön - liksom vuxna, inte minst för att föregå med gott exempel.

## #Fiska

De flesta barn gillar att fiska, det ger också en extra spänning i paddlandet. Kajakfiske är förhållandevis nytt i Sverige, googla fram tips om utrustning och tävlingar om du är nyfiken. Men är syftet att hålla barnen på gott humör snarare än att vinna SM, kan ett kort met- eller kastspö funka fint.

## #Lekar

Beroende på var ni paddlar finns det en hel del enkla lekar ett dra igång i kajaken, för att komma lite längre innan det blir myror i brallan. Räkna bojar eller flaggstänger; turas om att tänka på ett djur och svara på varandras ja- och nejfrågor; vissla låtar och gissa titel och artist.

