

# Hellerup Kajakklub

## MICHAEL VESTERMARK TOG ALLEREDE I 2008 INITIATIV

**F**ra sine ture i skoven har kajakinstruktør Michael Vestermark ofte set blinde cykle på tandem med en seende makker, og som roer tænkt, at det da også lå lige til højrebenet at få dem med i toerkajak.

Han kontaktede Dansk Blindesamfund, og foreningens idrætskonsulent inspirerede ham til at klø på med ideen, som var aldeles uprøvet i 2008 i danske kajakklubber. Kajakklubben arrangerede også en aften med en mobility-instruktør fra Blindeinstituttet, og her fik klubbens medlemmer undervisning i ledsageteknik og fik afmystificeret omgangen med synshandicappede. Der var også puljemidler til handicap-idræt fra Gentofte Kommune på daværende tidspunkt, og de gik til de første kajakindkøb.

### SNOR I PAGAJEN

Klubben anskaffede sig et antal toer-havkajakker af mærkerne Argo Maxi og Reval Duo, og disse har vist som et godt allround-valg, med god stabilitet, der tiltaler begyndere, men de er samtidig også hurtige kajakker med lang vandlinie, og de er ikke for kluntede for øvede kajakroere. De styres fra agter-cockpittet, hvor den seende har et godt udsyn over den blinde og vandet forude, og herfra går instruktionen som en leg.

Synshandicappede skal bestå de samme prøver som seende nybegyndere. Alle skal igennem et instruktionsforløb og bestå nogle prøver for at blive frigivet, og herefter kan man i princippet tage ud at ro på alle tidspunkter. Som synshandicappet kommer man sandsynligvis ikke ud at ro alene, men netop det, at man har været igennem det samme prøveforløb, er en garanti for andre klubmedlemmer og romakkere, at den synshandicappede har de fornødne færdigheder.

Makker- og selvredning for synshandicappede er ikke sværere end for seende begyndere. Nogle lærer det hurtigt, og andre er længere tid om det. Den største vanskelighed består ofte i at holde styr på pagajen, når den "forulykkede" ligger i vandet og skal op igen, og her hjælper en simpel line, der holder kajak og pagaj sammen.

### TAKE IT EASY

Blinde og svagtsynede er efter Michael Vestermarks iagttagelser lige så forskellige som alle andre mennesker. "Med hensyn til sikkerheden gælder præcis de samme grundregler, som ved al anden kajakport – med den ene lille tilføjelse, at

det er dig som seende, der skal vurdere forhold som bølger, strøm og vind. Altså om forehavendet er forsvarligt."

Ror man med en fast, synshandicappet makker, får man hurtigt en fælles fornemmelse af, hvad man sammen kan kapere, og ror man med skiftende makker uden kajakerfaring, handler det om, at man som seende og erfaren ikke overskrider makkerens og egne grænser.

"Det kan der godt ligge en udfordring i," pointerer Michael Vestermark, "for som erfaren, seende og kendt med kajakens stabilitet vil lidt buler på vandet næppe bringe dig ud af fatning, men det kan altså godt få adrenalinet frem hos den synshandicappede, der aldrig har prøvet det før. Så take it easy og vær forberedt på, at det nogle gange godt kan tage lidt længere tid."

### RESPEKT ER NØGLEN

Ved førstegangsture plejer klubbens instruktører at lade den synshandicappede benytte grønlandsåre, så der ikke skal bruges tid på roeteknik med skivet pagaj. Senere ror man med skivet pagaj, hvor der er sat en håndmarkering på skaftet med gaffertape, så skivning og håndstilling hurtigt kan findes igen, hvis hænderne skulle glide rundt eller ud ad skaftet.

Michael Vestermark lægger meget vægt på ikke at opfatte synshandicappede som en homogen gruppe, hvor alle er ens. "De er ligeså forskellige som alle os andre, og desuden er kun et fåtal totalt blinde. Flere har lyssans, og andre har et restsyn, og ofte medfører tabet af synsevnen, at den synshandicappede skærper sine øvrige sanser. Det betyder, at på en god dag, kan den lidt øvede og den seende makker godt ro i to enerkajakker.

Forhold som vind og bølgeretning eller solens placering, når den står lavt morgen og eftermiddag (den varmer huden i ansigtet), er små hints, som den synshandicappede bruger til at holde retningen. Samtale med den seende makker er en anden.

"Nøgleordet er respekt," siger Michael. "Det er både respekt for vandet og for, at den synshandicappede har et ønske om at være selvhjulpne. Der skal så vidt muligt ikke laves særregler og tages særlige forholdsregler. Hvis du er i snakkehumør så fortæl din makker, hvad I ror forbi, som for eksempel "Det, du hører, er en edderfuglebørnehave med fem hunner og 30 unger."" ■

# viser blinde vejen

Af Niels Chr. Hansen

## TIL AT INDLEMME SYNSHANDICAPPEDE I KLUBBEN



Ask Abildgaard Andersen på vej ned ad slæbestedet til broen. Her er han hjemmehavende, men bruger stokken for en sikkerheds skyld

### LINKS OG NAVNE

Hellerup Kajakklub  
Michael Vestermark  
telefon 61 46 06 25  
micvestermark@gmail.com

Ask Abildgaard Andersen  
askandersen@gmail.com

Dansk Blindesamfund  
www.dkblind.dk

The European Disability Forum (EDF)  
www.edf-feph.org

Instituttet for Blinde og Svagtsynede  
www.ibos.dk