

BJØRN IVERSEN
bjorn.iversen@smp.no
KRISTIN MARIDAL
kristin.maridal@smp.no

nært & nyttig



FOTOGRAFER

ROGER ENGVIK
roger.engvik@smp.no
STAAALE WATTØ
staale.watto@smp.no

JUNE R. JOHANSEN
june.johansen@smp.no
NILS HARALD ANSTAD
nils.anstad@smp.no



Advarer overvektige gravide

HELSE. Norsk gynekologisk forening opplyser at andelen unge kvinner med overvekt har økt med 200-300 prosent de siste 20 årene. Det skaper problemer når de skal ha barn, advarer foreningen. Overvektige kvinner må oftere hjelpes med tang eller sugekopp under fødselen. Akutt keisersnitt er også vanligere hos denne gruppen, ifølge gynekologene. Overvekt hos mor øker også risikoen for at barnet selv blir overvektig og får diabetes seinere i livet. Lise Thomassen, avdelingsjordmor på fødeavdelingen ved Universitetssykehuset i Nord-Norge (UNN), bekrefter tendensen.

– Vi får stadig flere kvinner som er over 100 kilo når de skal føde. Vår erfaring er at fedme øker risikoen for svangerskapsforgiftning og diabetes. Denne gruppen har også økt risiko for fødselskomplikasjoner som langvarige fødsler, blødninger og skader, forteller Thomassen til Nordlys.

NTB



Sliter med regningene

ØKONOMI. Om bilen må repareres og vaske-maskinen ryker, vil én av ti nordmenn ikke ha noen penger å betale de uforutsette utgiftene med, viser en undersøkelse gjennomført av Makrosikt for Storebrand i august.

I fjor lå andelen som sier de ikke har noen penger i bakhånd, på 7 prosent.

Informasjonssjef Bjørn Erik Sættem i Storebrand sier tallene ikke er dramatiske, men de tyder på at folk nå kjenner det økte rentenivået på lommeboka.

– Vi går fra en periode med rekordvekst i det private forbruket og inn i en periode med normal vekst. Renteoppgangen begynner å bite på forbruket nå, sier Sættem til Aftenposten.

Sist gang man så samme tendenser, var i 2003, ifølge Sættem. Ved inngangen til 2003 lå boligglånsrenten på 8 prosent før den falt ned til rundt 3 prosent i løpet av 2004.

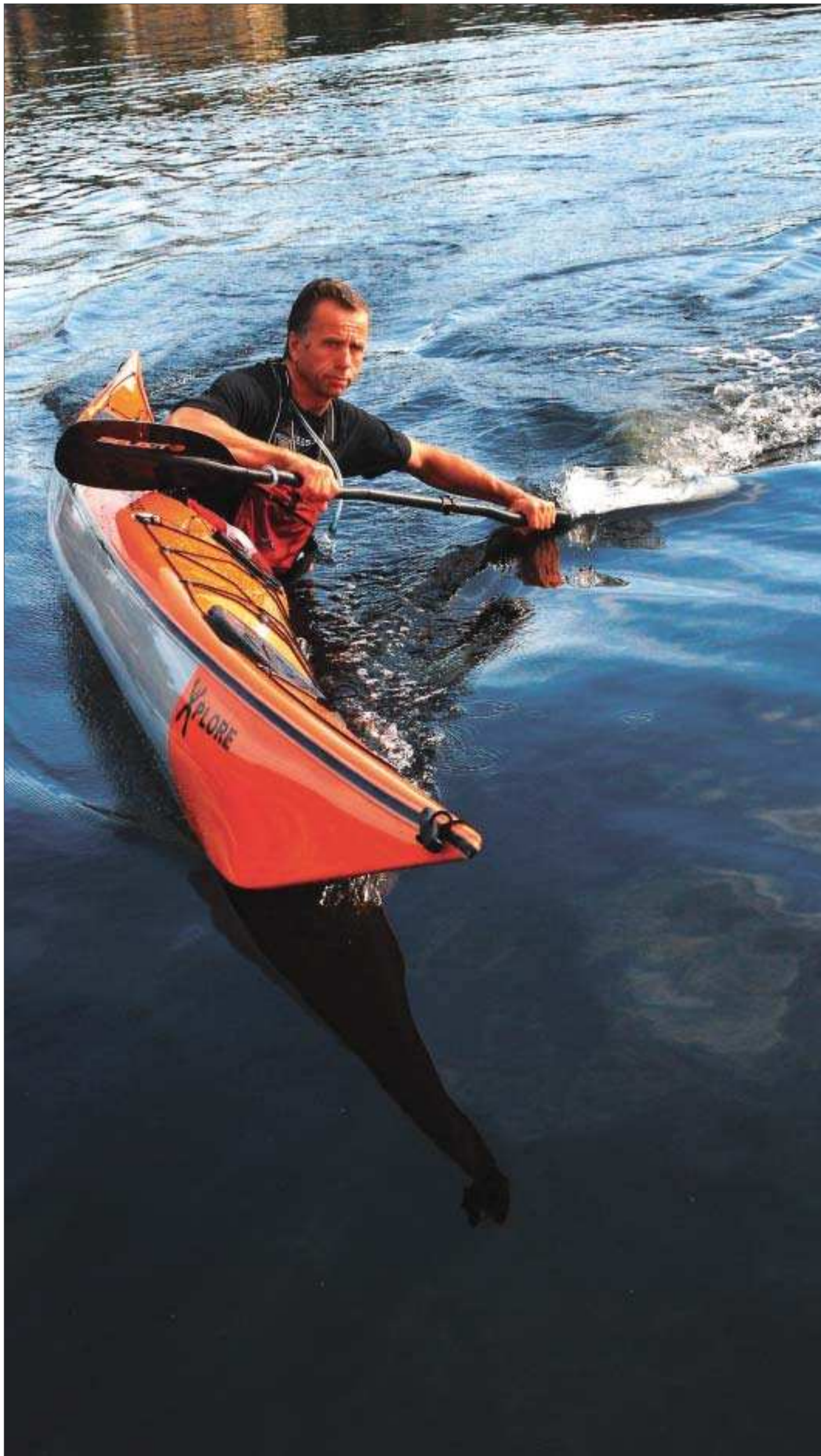
NTB

Advarer mot magnetleketøy

BARN. De siste to årene har det skjedd flere alvorlige ulykker etter at barn har svelget magneter som har løsnet fra leker. Nå må de farlige lekene merkes. Det er ikke rapportert om ulykker med magnetleketøy i Norge, men leker av typen det er snakk om, finnes i norske leketøysforretninger.

EU bestemte i sommer at magnetleketøy må merkes med en advarsel, og nå gjør norske myndigheter det samme, men reglene er ikke formelt trådt i kraft. Bransjen er varslet om faren, og fire norske leverandører som Avisenes Nyhetsbyrå (ANB) har snakket med, har allerede begynt å merke lekene.

NTB



Sven Nordby Anderssen, generalsekretær i Norges Padleforbund, bruker kajakken sommer som vinter. Her demonstrerer han en brå sving.



De monotone padlebevegelsene kan ha en mantra-aktig, avspennende effekt på sinnet, mener Anderssen. I tillegg nyter han stillheten og nærheten til elementene.

fakta

Lær å padle

- På www.padling.no finner du oversikt over lokale klubber og kurs, underlagt Norges Padleforbund.
- Norges Padleforbund har introduksjonskurs på 3-4 timer (velt, enkel padling), nybegynnerkurs på 16 timer, teknikkurs for litt øvede, samt videregående kurs.
- Både barn og voksne kan ta kursene, forutsetningen er at man er svømmedyktig.
- I høst arrangeres det helgekurs i Hustadvika mellom Molde og Kristiansund (19.-21. september), og ved Larvik (11.-12. oktober). Kursene koster kr 1500, overnatting kommer på kr 400 ekstra, og leie av utstyr kr 500.

Grunnutstyr ved kajakkpadling

- Kajakk: En ny havkajakk koster fra 10.000 til 30.000 kroner. Sjekk brukmarkedet for gode tilbud på nybegynnerkajakker.
- Åre: Fra kr 1000 til 4000. Letthet og styrke er viktige egenskaper. Åren bør ikke veie over en kilo. Aluminiumsårer blir gjerne for tunge, sats på åre av komposittmateriale. Unngå å kjøpe utstyrspakke med dårlig «billig-åre».
- Flytevest: Fra kr 1000. Viktig for sikkerheten. Skal sitte godt. Hvis vesten flyter opp over ørene dine, synker du nedover i vannet. Kan fås med inkludert drikkesekk for den mer avanserte.
- Spruttrekk: Fra kr 500. Spruttrekket sitter rundt livet ditt og spennes rundt åpningen du sitter i, så det ikke kommer vann oppi kajakken. Pass på at det er enkle å løse under vann, i tilfelle velt.

Kano eller kajakk?

- Anslagsvis 5-10 % av padlerne har kano, resten har kajakk.
- Kano brukes på ferskvann, kajakk på både salt- og ferskvann.
- I kajakk får man med 10 til 150 liter bagasje, som ligger i vannrette skott. Kano tåler enda mer last, men i motsetning til kajakk kan kanoen bli ustødig når den lastes tungt.
- Kajakk er en enmannsfarkost, med det finnes også «toere». Kano er for hele familien pluss hunden, og er vanskeligere å padle alene.
- Forutsatt riktig last og bruk er kano stødigere enn kajakk.



Oops... her velter Anderssen...



DUKKER OPP IGJEN: ...og her er han på vei opp igjen.



NESTEN FULLFØRT: Etter en forskriftsmessig «eskimorulle» er Anderssen berget.

Cruisekontroll

Padling er blitt den nye folkesporten – over 100.000 nordmenn tar jevnlig årene fatt.

Utover høsten, når båtfolk flest går land, er sjø og fjord et Eldorado for padlerne. Og de blir stadig flere.

– Vi har ikke eksakte tall, men regner med at godt over 100.000 mennesker nå padler regelmessig i Norge, sier Sven Nordby Anderssen, generalsekretær i Norges Padleforbund.

Selv er han en av de ivrigste. Har padlet siden han var guttunge, og nyter fortsatt stillheten, naturkontakten og den umotoriserte farten i kajakken.

Han bærer den lange, slanke, 22-kilos båten ned på brygga. Finner fram flytevesten, spruttrekket og padleskoene. Utstyr som skal ligge tørt, pakker han ned i et vanntett skott. Så setter han kajakkken på vannet, stiger oppi og spenner fast spruttrekket – som han har rundt livet – slik at åpningen på sittebrønnen er dekket. Noen jevne åretek senere har han båtHAVNEN bak seg. Kajakken skjærer raskt og stille

fram gjennom det solglitrende vannet.

Tidsriktig mosjon. Kajakk- og kanosalget bekrefter trenden. Nå ligger salget av de smekre farkostene på rundt 10.000 årlig. Det betyr en dobling i løpet av de siste fem årene. Fra å være en litt eksklusiv fritidsaktivitet med akademiker-aura, har padling blitt tidsriktig rekreasjon for alle.

På ytterst miljøvennligvis får padleren både styrketrening, spenning og stillhet som en del av pakka.

– Kajakk og kano er blitt like trendy som seilbrettet var på 80-tallet. Jeg har aldri sett så mange kajakker ligge på bryggene på Sørlandet som i sommer. Veldig mange lå jo bare der, da, smiler Anderssen – men legger til at padler-tettheten ute på vannet også er høyere enn noensinne.

Det går rundt. De aller fleste padlerne er hobbypadlere, og veldig mange setter i gang uten noen som helst form for kursing. Trolig finner maks 20 prosent av nybegynnerne veien til et av

padleforbundets lokale kurs.

– Det vil alltid være en viss risiko for å gå rundt. Har man ikke trent på dette, kan man få panikk, advarer Anderssen.

Lekende lett demonstrerer han en eskimorulle for oss. Fra han forsvinner ned i vannet på den ene siden av båten, til han dukker dryppvåt opp på den andre siden, tar det bare noen få nervepirrende sekunder. Dette er én av flere redningsteknikker som kan brukes for å få kajakken på rett kjøll.

Hvert år omkommer i snitt en til to padlere i Norge. Anderssen forteller at den største faren for padlere er hypotermi – altså at man blir for kald før man kommer seg opp av vannet.

– Det er bare trening som kan forebygge denne faren. Noen utstyrsfreaker tror at man kan kjøpe seg til en bedre teknikk, men de tar feil. Uansett antall dupp-ditter man har kostet på seg, må man kunne bruke dem riktig.

Ryggvennlig. Med gal padleteknikk kan man pådra seg ryggproblemer og vonde skuldre. Motsatt kan riktig teknikk gjøre pad-

ling til rene vidunderkuren for rygg og mage.

– Selv har jeg en gammel ryggskade som må holdes i sjakk med trening, og da er padling perfekt, forteller Anderssen. Beina må derimot få seg en løpe- eller sykkelkultur i blant, for de brukes ikke aktivt på en padletur.

– Funksjonshemmede kan ha veldig stor glede av å padle. Man kan være lam fra hoftene og ned, men føle seg funksjonsfrisk og bevegelig idet man kommer ned i kajakken, sier generalsekretæren i padleforbundet.

Høst- og vinterpadling. Stor båttrafikk på sjøen i sommermånedene kan være en utfordring for fredelige kajakkpadlere i vannskorpa. Sven Nordby Anderssen synes padling utenfor fellesferien er aller best.

– Padleforbundet holder kurs utover i september og oktober. Vinterpadling er også fantastisk, dersom man har erfaring. Og padling grytidlig om morgenen er en magisk opplevelse året rundt.