

Det hållbara friluftslivet – Tankesmedja för friluftsliv 2019

Sammanfattning av workshop/utflykt



Upplevelsepaddling skapar miljöengagemang för vatten

Arrangör: Svenska kanotförbundet och Friluftsrämjandet i Örebro

Medarrangör: C4 Kajakklubb, Kristianstad

Tanken med workshopen Upplevelsepaddling var att prova ett utvecklat miljötänkande vid utbildning av paddlare, och då i första hand ledare inom paddling. Arrangörerna visade en metod som fungerar man träffar många olika människor med olika bakgrund. Metoden baseras på Josef Cornell's princip med "flow learning" i fyra olika steg. Men arrangörerna lade till en femte punkt baserad på nyttan med att dela ett engagemang i viktiga frågor:

1. Väcka entusiasmen.
2. Rikta uppmärksamheten.
3. Erbjud en upplevelse.
4. Dela en inspiration och beröras.
5. Dela ett engagemang.

Gruppen paddlade på Helge å uppströms längs med Tivoliparkens strandbrink till det första stoppet.

Första övningen – Alla sinnen

Ligga still med kajaken och blunda med ögonen under en minut. Detta för att ta in området man är i med alla sinnen förutom synen. Vi diskuterade efteråt vilka intryck som påverkat oss och vilka tankar som kommit. Några kommentarer:

"Man blir en grupp direkt, och delar något gemensamt."

"En blandning av stadens ljud mitt i naturen."

"Trygghetskänsla av att sitta i kajaken med vattnet utanför."

Andra övningen – Vattenminnen

Gruppen fick dela ett positivt "vattenminne" med en medpaddlare under den fortsatta paddlingen mot nästa stopp. Minnen som delades under turen hade med fiske att göra, och den glädje som kan kännas av att helt plötsligt dra upp en fisk från vattnet. Diskussionerna som fördes vid nästa stopp var tankar om att göra friluftaktiviteten mer hållbar. Behöver man köpa nytt eller fungerar det lika bra med begagnat? Alla var överens om att funktionsduglig utrustning inte behöver vara ny. Vad har paddlingen för svagheter? Några uttryckte:

"Det finns ett logistiskt problem med behovet av biltransport av kajaker."

"Det går dock att hyra på många ställen för att undvika biltransport."

”Förpackningar som används under paddlingsturen måste följa med hem och sorteras!”

Tredje övningen – Färdighet och teknik

Nästa stopp syftade till att utforska färdighet och teknik. Här fick gruppen öva på att få en bättre kontroll på paddlingen och mer kontakt med kajaken. Med rätt placerade fötter och knän, och att sitta rak i ryggen för att få en så bra rotationsrörelse som möjligt. Att använda stora muskelgrupper som ger en mindre kraftansträngning och ett minskat slitage på kroppen.

Fjärde övningen – Vattnets betydelse i vardagen

Paddlingen fortsatte vidare i en smal förgrening av Helge å som är en fantastisk del av Kristianstads vattenrike, för att sedan ansluta sig till huvudfåran där gruppen stannade. Det diskuterades här vattnets betydelse i det vardagliga livet, och då rent vatten inte är en självklarhet överallt så måste vi värna om det.

Femte övningen – Vattenavtryck

De produkter vi konsumerar har olika stort ”vattenavtryck” och vi måste bli mer medvetna detta. Hur kan vi som individer påverka tillgången på rent vatten? Gruppen fick i uppgift att under paddlingen nedströms diskutera ”vattenavtryck” samt nämna en positiv och en negativ påverkan som vi bidrar med. Efter att ha samtalat och paddlat förbi Naturum och Tivoliparken på väg tillbaka, stannade vi mitt i ån vid ett betongfundament och diskuterade inom gruppen.

Vilka negativa vattenavtryck gör vi?

”Jag bor i en bostadsrätt där vatten ingår, så det är bara att spola fritt.”

”Jag har gjort ett strategiskt val när det gäller elförbrukningen, men inte när det gäller vatten.”

”Jag arbetar med vattenfrågor hela dagarna och väljer att inte tänka på det när jag är hemma.”

Vilka positiva vattenavtryck gör vi?

”Jag ser till att diskmaskinen är full innan den körs.”

”Jag har egen brunn så jag måste tänka på förbrukningen.”

”Vi försöker att bara spola i toaletten en gång om dagen”

”Man får tänka på vilka varor man köper, och kanske inte välja det som förbrukar mest vatten, exempelvis odlad mandel”

Sammanfattningsvis mynnade diskussionen ut i att ”vattenavtryck” är en komplex fråga som kräver ett aktivt vardagstänk, samt vilka produkter man väljer att köpa. Hur vi förbrukar vatten i vardagen är viktigt att tänka på. Ett sätt är att försöka hitta små detaljer i vardagen som kan förändras. Det går exempelvis att ta bort hållaren till duschmunstycket för att begränsa duschtiden, och även välja munstycke med snålare stril. Om var och en försöker bidra till att förbättra vårt ”vattenavtryck” så väcker det lusten hos andra att göra samma sak.

Lärorik workshop

Vid upplösandet av gruppen var den övergripande känslan att alla hade haft en mycket lärorik och spännande workshop.

Kontakt: Katinka Ingves, katinka.ingves@kanot.com och Kersti Beck Larsson,
kerstibecklarsson@friluftsframjandet.se

