



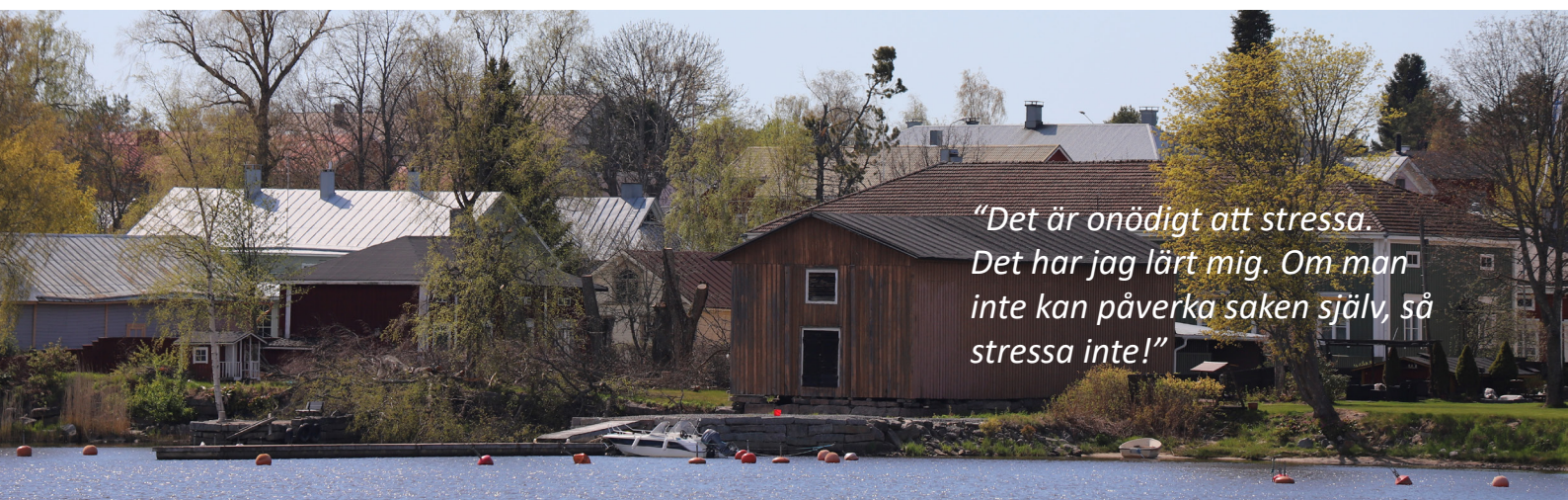
Henrik Ådjers, SUPStation Kristinestad

Österbotten

Det är blå himmel och solglitter i vattnet, vårens första riktigt varma dag. Vi träffar Henrik Ådjers som har SUP Station Kristinestad vid stranden av Norrfjärden. Här har han sina kajaker och SUP-bräden. En lång stenbro leder över fjärden till Kristinestads centrum, där gamla trähus och smala gränder breder ut sig. Kristinestad hör till nätverket Cittaslow, ett nätverk för små städer som målmedvetet satsar på det goda livet och en hållbar utveckling, utan brådska, med genuina upplevelser och respekt för det lokala, humana och miljövänliga. Den här vackra dagen andas det ett lugn över hela staden. Den enda som verkar ha det stressigt är tärnan, som envist försöker få bort oss från boet i strandkanten där honan ligger och ruvar. Öppet hav är inte långt bort.

Från SUP Stations basstation kan man paddla upp längs Tjöck å eller på Stadsfjärden. Den här dagen blåser det på ganska mycket, så Henrik tar oss till

Skatan som ligger längre ut på havssidan om centrum. Vägen ut är fin, en vindlande grusväg mellan gamla sommarstugor. Vid Skatan parkerar vi vid en småbåtshamn. Det är lä för vinden och vattnet ligger nästan helt lugnt. En bit bort finns Kanonvik-en, ett friluftsområde som är högt uppskattat och väl använt av Kristinestadsborna. Vi ska ta en tur med SUP-brädorna som Henrik tagit med sig, så vi lämnar telefoner och annat som inte får bli blött på land. Henrik håller en kort introduktion med oss innan det är dags att ta sig ut. Det doftar hav, långt bort ser man att vågorna går höga utanför udden. Vi paddlar sakta förbi stranden, på tillräckligt långt avstånd från de sommarstugor som finns för att inte störa någon. Emellanåt stannar vi till för att prata lite. Det är en stenig skärgård, det är bra att hålla utkik efter stenar. Ståendes har man bättre sikt, men som nybörjare känns det tryggt att stå på knäna och paddla. Med SUP-bräde kan man paddla också där det är riktigt grunt och det är spännande



*“Det är onödigt att stressa.
Det har jag lärt mig. Om man
inte kan påverka saken själv, så
stressa inte!”*

att utforska stränderna. Vi paddlar runt en liten holme. På utsidan är vågorna redan lite större och det pirrar lite i maggropen. Vi har medvind och det känns nästan som om man surfar när vågorna kommer bakifrån. Tillbaks i lä kan vi slappna av. Solglitter och saltstänk gör att vi ler brett. På väg in till hamnen tillbaks möter vi en båt. Båtföraren är försiktig och drar upp farten först när han passerat oss med god marginal. När vi stiger av brädorna vid stranden har vi lite skakiga ben, det märks att vi rört oss på vatten en bra stund.

Henrik tar hand om utrustningen och vi åker tillbaks till staden, till Henriks hus inne i Kristinestad, för att intervjua honom om hans företag och hans tankar om naturen som arbetsplats. Henrik och hans familj bor i ett gammalt trähus vid en av de smala gatorna i centrum. Den mysiga innergården är dränkt i varmt solsken den här dagen. Mitt på gården står ett enormt träd, en gammal ask. "En gammal sjökaptен har planterat den på 1700-talet", berättar Henrik, "Då fanns huset vid vattenbrynet. Nu är det rätt långt ner till vattnet". Turistbussarna brukar stan- na på gatan utanför och guiderna pekar ut trädet och berättar om det. Vi pratar skrattande om att Henrik får börja gå ut till bussarna och berätta om gårdsträdet. Den första delen av bostadshuset är byggt 1825. "De som bodde här innan rev bort ta-

peterna och hittade gamla kartor som de använde på 1800-talet på väggarna. De finns på museum nuförtiden, alla kartor var i bra skick", berättar Henrik och lägger skrattande till. "Någon sjökaptен har bott i alla gamla hus här!". Huset är utbyggt tre gånger under årens lopp. En tidigare invånare hade hyrt ut gäststugan på gården till två kvinnor som vägrade flytta när det var dags. "Så han rev bort taket!" berättar Henrik och skrattar igen. När han paddlar på Stadsfjärden med grupper brukar han peka ut familjens hus och andra hus. "Om vissa hus så kan jag historier som jag kan berätta. Om vilka hus som finns, om vem som bott i dem. Vi känner ganska många som bor här och känner till historier- na bakom husen".

Det är för 2,5 år sedan som Henrik startade SUP Station Kristinestad, som är ett franchisingföretag. I början var tanken att det bara skulle omfatta uthyrning av SUP-brädor och ledda turer av grupper på SUP-brädor, men Henrik utökade ganska snart verksamheten till att också omfatta kajakuthyrning och -paddling, och efter det har det blivit mera och mera. "Jag tänkte på att det inte har funnits kajakpaddling i Kristinestad – men att det kanske saknats rätt person som både gillar kajaker, havet – och människor. Man måste också vilja vara med kunderna. Det överensstämmer inte alltid "





”Jag tänkte på att det inte har funnits kajakpaddling i Kristinestad - men att det kanske saknats rätt person som både gillar kajaker, havet - och människor. Man måste också vilja vara med kunderna!”

berättar Henrik. ”Jag tänkte att det finns ett behov. Jag är också medlem i segelföreningen, vi har en paddlingssektion. Jag kan hyra deras kajaker om jag har större grupper och betalar provision. Det är bra för mig också, jag behöver inte investera så mycket pengar på utrustningen”. Just nu har SUP Station Kristinestad 8-9 egna kajaker och 8 SUP-bräder. ”SUP-bräderna är det större efterfrågan på”, säger Henrik, ”Det är så lätt, man behöver ingen annan utrustning – det är bara att komma till platsen och fara ut. Med kajakerna måste man ha mera utrustning och många är lite spända”. Han berättar att han vill ha låg tröskel till de ledda kajakturerna, så han håller till i en liten fjärd och deltagarna får testa på. Varje år håller han kurs: ”Det finns efterfrågan på kajakpaddling. Många säger efter kursen att de ska skaffa egen kajak”.

SUP Station både hyr ut SUP-brädor och kajaker och ordnar egna ledda turer. I fjol hade Henrik en anställd och i sommar har han två anställda som jobbar deltid tillsammans med honom. ”Så måste jag inte var ute varje sommarkväll”, skrattar han, ”Det är roligt att också få anställa någon”. På vintern för något år sedan skaffade Henrik långfärdsskridskor, men vintervädret har varit ostabilt efter dess. ”Vädret är så ombytligt. I vintras var det ingen

is. Självt var jag ut en gång i november och en gång i mars, på ett litet träsk. Det är ett ögonblick, när isarna är passliga och man slipper ut. Jag plogade en bana på Norrfjärden, men det snöade och snöade”. Vintertid fungerar långfärdsskridskoåkningen vid sidan om: ”Om det kommer någon så kommer det någon. Det är ingen ekonomisk risk för mig att bjuda ut det om förhållandena tillåter”.

SUP Stations kunder är oftare lokalbefolkning än turister. Det finns en del turister, men Henrik berättar att han tycker att de ofta är lite äldre. ”Få se nu, den här sommaren väntar vi mer yngre turister”. Vi pratar en del om att den globala pandemin kan göra att närturismen blomstrar upp ännu mer. Finns det någon speciell kundupplevelse som Henrik minns? ”Nä, ingen speciell”, skrattar han, ”Det har varit så många gånger så fina kvällar, så det går inte att plocka ut något speciellt”. Människorna har ett brett leende på läpparna när det kommer till stranden, och säger ”Vitsit, vad det här var kul. Vi måste komma igen!”.

Hur tar Henrik upp natur- och miljöfrågor med sina kunder? Först och främst berättar han om de naturomgivningar som gruppen rör sig i – om Norrfjärden som förr var öppen men nu är vassbev-



uxen, om Skatan och miljön där, om hur Lappfjärds å har ändrat under åren och vilka fiskar man får där. "Människor tycker om att röra sig i naturen, inte lika mycket inne i staden" säger han. Varje år brukar Henrik ordna en gratis plogging-tur med SUP-brädor. Man får komma gratis och ta plastpåse med: "Vi far längs stränderna och plockar skräp. Ingen annan plockar där".

På morgonturerna med SUP-bräde får kunderna ta med sig eget kaffe och matsäck. Under turen stannar de till för en paus. "Det är en bra början på dagen. Så kan vi ha stretchning där på SUP-brädorna". På kajakturer hålls alltid matpaus, så att man får stiga upp och stretcha lite. Det är viktigt att ha lite mat med om energin tar slut. "Det är viktigt att man inte har bråttom. Det är inte bra att man måste titta på klockan", säger Henrik, "När vi har guide turer och ingen har bråttom, så är det ingen panik – om de vill paddla lite längre, så far vi lite längre. Det är inte exakt minutplanering, det ska inte vara stressande". I planerna har funnits tankar på att det skulle vara fint att ha någon som lagar mat ute: "Det skulle vara roligt att ha som en restaurang eller ett café någonstans, men det krävs genast lite mera jobb, flera arbetstimmar och man måste planera fler timmar på förhand".

Marknadsföringen sker i sociala medier: "Det är det bästa för målgruppen som jag har, 15-40-åringar. De finns i sociala medier och det är där man hittar kunderna. Jag tycker inte att jag behöver sätta en annons i tidningen, det är onödigt att använda pengar på det". "Jag har alltid telefonen med och tar bilder som jag skickar till kunderna. De brukar posta bilderna på Instagram och använda hashtaggar. Och det är bäst marknadsföring! Upplevelser. Det är sådan marknadsföring som jag gör". Den här sommaren har Henrik planerat in att utöka verksamheten med att dra program på rekreationsdagar. I Seinäjoki och Björneborg finns många företag, han har bekanta som jobbar på dem. Den globala pandemin bromsar upp verksamheten lite, men planerna finns kvar. "Säsongen är så kort. Det kommer de där fina sommardagarna och så ringer alla", säger Henrik med ett skratt. Vi frågar om han blir stressad? "Aldrig! Det är onödigt att stressa, det har jag lärt mig". säger han, "Om man inte kan påverka saken själv, så stressa inte!". "Om folk frågar hur det går, så svarar jag att det går bara bra. Vad hjälper det om man säger att det inte går bra?"

Man måste vara försiktig och hålla sig väl med markägare och hålla allmänna regler. Är man ute med kajaker så ska man undvika de holmar där det

häckar mycket fåglar och där det är förbjudet att stiga i land under vissa tider på året. De här områdena är utmärkta på kartan. Henrik berättar att de går igenom med kunderna att man inte ska fara nära stranden med SUP-brädor på sådana ställen där det finns mycket villor. Om någon villaägare är nyfiken och frågar om man kan komma närmare, så kan man. "Hej, vad gör ni? Har ni surfbrädor?" kan nyfikna villaägare fråga. Är folk nyfikna då? Jo, folk tittar och svänger sig runt. "Första året visste inte alla båtägare vad det var frågan om. Nuförtiden har de lärt sig. Folk lär sig ganska snabbt när det finns något nytt!", säger Henrik, "Vi far inte nära farlederna, det är farliga platser. Båtarna kommer snabbt och man ser inte att det finns SUP-bräden lågt i vattnet. Kajaker är ganska bra, de brukar ofta vara orange. Men vi brukar vara nära stranden. Vi pratar ganska mycket om de här sakerna i säkerhetsgenomgången innan vi far ut. Jag brukar säga att far bort om det kommer en båt. Du är alltid nummer två där". Som franchisingföretagare gick Henrik SUP Stations kurs. Han har en egen säkerhetsplan, och det är vissa saker som alltid måste finnas när det gäller SUP-bräder: "Vi erbjuder alltid flytväst. Man kan ta flytväst, många tar inte. Minderåriga måste alltid ha flytväst. Föräldrar måste alltid skriva under en blankett för godkännande för minderåriga. De måste läsa igenom ock skriva under". Ofta far föräldrarna ut tillsammans med sina barn på SUP-brädor, eller så far Henrik med.

SUP Station har en hel del program för skolklasser, speciellt högstadie- och gymnasielever. Den första dagen på skolåret har Henrik ordnat en friluftsdag, och eleverna har fått paddla och använda SUP-



"Det är det som är fint här. Här träffar man folk i mataffären och säger att hej, hur skulle det vara om..?"

bräde i omgångar. På stranden fanns Beach Volley och annat. I en liten stad är det lätt att arrangera saker tillsammans. "Det är det som är fint här", säger Henrik, "Här träffar man folk i mataffären, och säger att hej, hur skulle det vara om...".



"Man måste hela tiden titta hur molnen rör sig och varifrån det blåser, det är viktigare än väderprognosen på telefonen"

Med barn och ungdomar får man hålla lite mera koll. Henrik berättar om en elev som inte orkade paddla och höll på att få panik. "Men jag var kanske högst 50 meter bort, jag paddlade dit medsamma och bogserade in henne till land. Det var en säker plats, hon skulle bara ha drivit i land. Om det kommer strömmar och man lämnar efter och man inte har mycket krafter så kan man känna sig osäker". Henrik pratar om en annan grupp, en internationell grupp med ungdomar. De var ute med SUP-bräden längs Tjock å, kanske en kilometer bort. En av ungdomarna berättade att hen inte orkar mer och Henrik fick bogsera SUP-brädet hela vägen tillbaka: "Hen bara satt där och jag måste ta snöret och dra. Jag var så trött!" skrattar Henrik.

Att hålla huvudet kallt är a och o: "Man måste vara lugn bara", säger Henrik och berättar om sin kompis som bor i Norge och är en erfaren paddlare. Tillsammans skulle ett kompisgäng paddla ut till Sälgrunds fyr utanför Kaskö under påsken. I vattnet var det fyra grader och det gick stora vågor. Plötsligt ligger kompiserna i vattnet och ropar... "Men det var planerat, han ville testa hur vi reagerar, om vi får panik. Vi var lugna, och det gick bra. Det är det värsta, om man börjar ropa och stressa".

Till vuxna som hyr SUP-brädor brukar Henrik säga att om det blåser för mycket eller börjar åska så "Far bara direkt till stranden, lämna brädorna och

promenera bort. Jag hämtar utrustningen senare". Sommartid finns det en liten risk att ett åskväder byggs upp. "Molnen brukar hållas över land, men om de kommer ut över havet finns det en liten risk att det blir åska", berättar Henrik. "Om man kollar väderprognosen så vet man aldrig vad det blir. Man måste hela tiden titta hur molnen rör sig och varifrån det blåser. Man måste titta och kunna läsa naturen, det är viktigare än väderprognosen på telefonen". Han berättar om sin nästan 90-årige granne, som bor två hus bort. Grannen har en enorm erfarenhet av att paddla, och paddlade många hundra kilometer varje år. "Vi har kollat gamla sjökort och han har berättat varifrån och vilken tid det brukar blåsa, och var strömmarna går". "Det är det som är bra. Han som hela livet har varit där ute på havet. Han vet". Henrik berättar om hur han var med och lade en farled förra sommaren. Grannen sa åt mig att det är fel plats på ett ställe, leden måste gå två meter längre åt ena hållet. "Jag kan ta det. Om jag har fel, så ok – man kan inte räkna med att man själv alltid har rätt. Om någon vet bättre, så kan jag erkänna det – säga att du vet bättre".

Henrik rör sig själv ganska mycket i naturen: "Jag orienterar och jag tävlar. Jag är lite kartfreak, jag tittar jättemycket på kartor och nya platser. Man hittar hela tiden något nytt och jag försöker vandra vintertid". Det skulle vara roligt att ta in vandringar i programmet: "Det finns så många leder som är



"Det är viktigt att man inte har bråttom"



märkta. Alla bara vandrar längs dem. Ingen vågar fara utanför de märkta lederna – bara för att titta”. ”Vi har Bötombergen, som är ett jättefint område, men det skulle vara fint att fara någon annanstans, och inte gå samma stigar hela tiden”. Vintertid skulle man kunna använda snöskor: ”Det har jag funderat på, att göra färdiga stigar. Och titta på hur annorlunda naturen är vintertid! Jag har en tältbas-tu, det skulle passa bra efter snöskovandring”. ”Det är det som är bra med att vandra. Man är tyst. Man behöver inte prata hela tiden”. Henrik har planer och tankar på hur man kan utöka verksamheten. Hans barn är inte helt små mer, och det gör att det finns mera tid. För att slappna av brukar Henrik fara ut och paddla, orientera, springa vandra - och cykla

i staden: ”Man ser något nytt varje gång. När jag slutat jobba för kvällen så cyklar jag lite runt någonstans för att lugna ner mig”. Och han far ensam till skogen: ”Det är det som är det bästa”.

När vi åker från Kristinestad känner vi att vi fått färg i ansiktet, blivit lite väderbitna och fått saltstänk i håret. Det går inte att låta bli att le och känna sig ganska avslappnad. Sommaren är här!

Mer information om SUPStation Kristinestad hittar ni här: <http://www.supstation.fi/kristiinankaupunki/>





“Det är det som är bra. Han som hela livet varit där ute på havet. Han vet.”

När naturen talar

I det förmoderna samhället var det mycket vanligt att allmogen hade omfattande artkunskaper om växter och djur. Man använde märken och regler, tydor och sägner, härm, rim och ramsor för att lagra och komma ihåg kunskap om naturen. Detta var ett villkor för överlevnad i ett samhälle där naturen var en huvudsaklig resurs. Folkdikten var ett redskap för att förutsäga väder i en tid när överlevnaden var beroende av väder, vind, torka, regn, värme och kyla. Genom tradition och berättelser överfördes kunskap kring hur man avläser naturen. Ännu idag förekommer kända utsagor kring hur man avläser natur t.ex. ”när svalorna flyger lågt blir det regn”, men nu för tiden har man större tilltro till väderlekstjänstens prognoser och anser dylika påståenden vara udda kuriosa påståenden från förr i tiden. (Stattin, 2014)

Det är få förunnat att få ta del av gamla traditioner och kunskaper om naturen nu för tiden, kunskapen försvinner med den äldre generationen. Men Henrik Ådjers har fått möjligheten till och tagit sig tid att lyssna och lära sig en del av äldre generationers kunskap om naturen och den lokala omgivningen. Henriks granne, som rört sig mycket på havet, har fört sin kunskap och sina berättelser vidare till Henrik.

Nordic
Nature Health hub



Interreg
Botnia-Atlantica
Europeiska regionala utvecklingsfonden

Text och bild: Sara Kåll-Fröjdö & Maria Hofman-Bergholm / Yrkeshögskolan Centria, juni 2020

Nordic Nature Health Hub är ett Interreg-projekt (Botnia Atlantica) som pågår 1.9.2018 – 31.8.2021. Naturresursinstitutet (Luke) i Finland fungerar som koordinator. Med i projektet är Yrkeshögskolan Centria, Vasa universitet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Hushållningssällskapet Norrbotten-Västerbotten, Region Västerbotten, Umeå universitet, Kristinestads Näringslivcentral AB och Region Västerbotten