



Logboekje: FUUT A

Naam	datum					
------	-------	--	--	--	--	--

DEEL I

Hoe beoordeel jij je vaardigheden m.b.t.

I – manoevreren

zijwaarts verplaatsen; trekslag					
zijwaarts verplaatsen; wrikken					
gebruik skeg					
achterwaarts varen					
opkanten					
boogslag					
een achtersteven roer aan beide kanten					

II – steunen

statische lage peddelsteun					
de dynamische lage steun					

III – behendigheid

achterom kijken					
in- en uitstappen op het strand					
in- en uitstappen op kniediep water					
uitstappen in diep water (je kunt er niet staan, je boot blijf droog)					
50 meter met je boot naar de wal zwemmen					
een kanovaarder 20 m verplaatsen d.m.v. contactsleep					
100 m slepen van een vermoeide vaarder					

IV – reddingen

puntjes-redding					
parallel-redding/peddel-redding					
X-redding					
kiwi-redding					
hielhaak-redding					
zelf-redding al dan niet met peddelfloat					
all-in-redding					
eskimo rol					

V – kennis van EHBO

stabiele zijligging					
wat te doen bij braken					
preventie van en actie bij onderkoeling					
preventie van en actie bij oververhitting					

VI – kennis van:

communicatie op het water					
wolken, inschatten hoe hard de wind waait n.a.v. vlaggen en golven					
de eenvoudige vaarregels					
kennis van bakens op het water, boeien, staken, borden					
eenvoudig gebruik van kaart en kompas,					
Benodigdheden bij een tocht					
sleeplijnen					
hoe een andere boot jou gaat passeren, voorlangs, achterlangs of recht op je af?					

DEEL II**Welke tochten heb je gevaren?**

Omschrijf kort elke tocht, waar vond hij plaats, wanneer, wie was de vaarleider, wat waren de weersomstandigheden, wat was de gevaren afstand, en hoe heb jij de tocht ervaren.