



FUUT A – theorie

Hieronder vind je informatie die van belang is. Aangezien er al veel is uitgevonden en uitgelegd, vindt je hier veel verwijzingen naar websites en filmpjes van :

de TKBN (Toeristische Kano Bond Nederland),

kano vereniging de Dajaks,

KV Lekko,

<http://www.skk.be>

<http://www.kajakvaren.nl>

<http://www.kayakpaddling.net/nl/>

en natuurlijk ook onze eigen website <http://kvdefuten.nl>

VAARDIGHEDEN

basis vaardigheden

– gebruik skeg; <http://kvdefuten.nl/plaatjes/techniek/scheggebruik5.PDF>

– stabiliseren van een medevaarder: dit is een van de basis vaardigheden die zo eenvoudig is dat er vaak geen aandacht aanwordt besteed. Leg je kajak (in dit geval links) naast die van je partner, leg je peddel over zijn boot en leg je rechter pols over je peddel en pak de verste grijplijn van zijn boot. Druk met je pols en onderarm de peddelsteel stevig op zijn boot. Pak met je linker hand de peddelsteel en de grijplijn dichtbij vast. Leg je onderarm over de peddelsteel heen stevig tegen je buik aan en maak met lichaam, arm en peddel zo een stevig blok. Je kajak partner kan nu veilig van alles doen in zijn boot, kleding wisselen, staan, uitstappen enz. je partner dient er wel op te letten dat hij het stabiele midden van de boot aanhoudt.

NB het losjes vasthouden van een of twee grijplijnen geeft geen enkele stabiliteit, al wordt het vaak gedaan onder het mom “Ik heb je vast hoor!”

– tactiek van een vlotje verlaten. Gezellig zo'n vlotje, maar het wegvaren is vaak een chaos. Laat de buitenste kajaks eerst vertrekken, wanneer die ver genoeg los zijn van de groep kunnen de volgende (buitenste) kajaks weg.

– achterom kijken: een belangrijke vaardigheid, zowel om te checken of al je kano maatjes nog mee kunnen komen maar ook om te zien of er niet een zeilboot vanachter op je af komt varen, zeilboten en fluisterboten hoor je niet altijd aankomen! Het is altijd goed om in de gaten te houden wat er zich op het water afspeelt, motorboten, zeilboten, medekanoërs. Houd ze allemaal in de gaten. Wanneer je achterom wilt kijken gebruik dan je peddel om stabiel te blijven, houd hem **haaks** op de kajak in het water met het blad **plat** op het water. Zo kun je veilig achterom kijken. Dit kun je doen terwijl je stil ligt maar ook al varende.

– veilig de weg oversteken met een kajak. De weg oversteken? Ja dat komt ook voor, soms moet je een stukje overdragen of ligt de parkeerplaats aan de andere kant van de weg dan het water. Bij het dragen van de kajak zijn we gewend dat er één persoon voor en één achter loopt. Steek je zo de weg over dan is er (te) veel tijd nodig voor de oversteek. Naast elkaar lopen met de boot evenwijdig aan de weg is de snelste en veiligste manier van oversteken.

- onder een laag bruggetje door met zijn tweeën of met zijn drieën. Je hebt het vast wel ontdekt, wanneer je even samen dobbert op het water geeft het niet alleen gezelligheid maar ook meer stabiliteit wanneer je contact maakt met elkaars boot. Je kunt je arm over de boot van je partner leggen bij het verorberen van een broodje, maar er is meer. Je kunt de boot van je partner namelijk gebruiken als steun. Je kunt met je boven lijf op de andere boot gaan liggen, gaat je partner op jou boot liggen dan kun je samen onder een heel laag bruggetje varen. Onder de lage brug kun je niet peddelen, daar is te weinig ruimte voor, maar de onderkant van de brug is dan zo dichtbij dat je jezelf met de handen er onderdoor kunt 'trekken'. Is de groep met een oneven aantal dan kan een derde persoon over de laatste kano gaan liggen.
 - schuif je peddel altijd in je boot: Dat is voor de peddel de veiligste plek. Struikelen over een los liggende peddel, een beladen boot op een peddel kwakken ('krak'), een peddel overrijden (ook 'krak') onenigheid over van wie de peddel is wanneer ze veel op elkaar lijken, peddel vergeten bij een lange overdracht, het is allemaal wel eens gebeurd.
 - eten en drinken: bereid je goed voor wanneer je het water op gaat, er is namelijk vaak geen winkel in de buurt van een pauze plek. Zorg dat je voldoende eten en drinken bij je hebt en liefst iets extra's vermijd koolzuurhoudende en alcoholische dranken tot dat je weer bij je eindpunt bent. Het is eveneens handig om een snelle snack onder handbereik te hebben. Voor jezelf maar ook voor een mede vaarder die van de schrik moet bekomen wanneer hij onverwachts is omgegaan of die zijn boterhammen nog thuis op het aanrecht heeft liggen..
 - kano vervoeren <https://www.kv-lekko.nl/Uitstekende%20lading.pdf> en <http://kvdefuten.nl> zie onder transport.
- NB Zet het transport zeiltje vast aan de boot wanneer hij op de auto/trailer gaat. Er is al menig transport zeiltje onderweg van de kano gewaaid, tot schrik van andere weggebruikers.

Materiaal kennis:

- er staan drie artikelen op onze eigen website over kleding: <http://kvdefuten.nl/plaatjes/opleiding/kleding.PDF>
over de kajak uitrusting : <http://kvdefuten.nl/plaatjes/opleiding/kano.PDF>
en over extra's: <http://kvdefuten.nl/plaatjes/opleiding/extra.PDF>
kijk ook op <http://www.kajakvaren.nl/page/kajak-kleding>
<http://www.kajakvaren.nl/page/uitrusting-kajak-varen>
<http://www.kajakvaren.nl/page/zwemvest>
– peddel kiezen <http://www.kajakvaren.nl/page/aanschaf-peddel>

Peddelslagen

- achterwaarts varen; <http://www.kayakpaddling.net/nl/>
- zijwaarts verplaatsen; trekslag of wrikken <http://www.kayakpaddling.net/nl/>
- statische lage peddelsteun: http://www.dajaks.nl/cgi-bin/dajaks.pl?command=pagina&hoofmenu_id=5&submenu=284
- opkanten, boogslag, achterstevan roer, boogslag, en 360° draaien: http://www.dajaks.nl/cgi-bin/dajaks.pl?command=pagina&hoofmenu_id=5&submenu=264
- de boogslag: http://www.dajaks.nl/cgi-bin/dajaks.pl?command=pagina&hoofmenu_id=5&submenu=93
- voorwaartse slag: http://www.dajaks.nl/cgi-bin/dajaks.pl?command=pagina&hoofmenu_id=5&submenu=92
- effectieve peddelslag: er zijn meerdere varianten van de voorwaartse peddelslag. In eerste instantie leer je de duw-trek slag, maar er is meer. Zo kun je een snelle 'wedstrijd' slag aanleren die minder druk uitoefent op je duim gewrichten. Vraag ernaar op de club wanneer

je sneller wilt varen. Belangrijk bij elke peddelslag is dat je navel meedraait met de beweging.

- de dynamische lage steun: vreemd genoeg heb ik hier nog geen filmpje over kunnen vinden. De *statische* lage steun oefen je wanneer je stil ligt, de *dynamische* lage steun voer je uit terwijl je vaart. Juist door dat je vaart hebt kun je veel zwaarder leunen op je peddel.
- aanlanden; bij een steiger heb je al geoefend, gebruik je peddel roer om netjes bij de steiger uit te komen zonder al te veel manoevreren. Gebruik je zijwaartse slagen als het niet helemaal lukt om in één keer netjes aan te landen.

In en uitstappen

- op strand: hier komt je peddel als maatje te pas. **Uitstappen:** vaar met je boot zo ver mogelijk het strand op (keien vermijden). Leg dan je peddel achter je, dwars op de boot. Stabiliseer deze door de peddelsteel en de grijplijn samen vast te pakken, gebruik beide handen aan weerskanten van de boot. Leun een beetje naar opzij en leg het peddelblad plat in het water, je kunt er nu op steunen. Ga op je boot zitten net achter het zitje en zet je beide voeten aan weerskanten van de boot in het water. Je zit nu stabiel dus kun je de grijplijnen los laten en opstaan. Trek je kajak nu zo ver mogelijk het strand op en steek je peddel in de kuip. **Instappen:** precies hetzelfde maar dan in omgekeerde volgorde. Neem rustig de tijd om het overtollige water uit je schoenen te laten lopen. Wanneer je weg vaart controleer dan altijd of je skeg het nog doet. Wanneer er steentjes of schelpen in de gleuf van de skegkast zitten kan de skeg vast komen te zitten, vraag een mede vaarder om hem onderwater even voor je los te trekken. (Een touwtje aan je skeg is dan wel zo handig)
- kniediep water. Doe dit precies zoals op het strand, je benen worden alleen wat natter en je kunt niet meer smokkelen door je peddel stiekem op de grond onder water te leggen je moet hem nu echt in het water te houden.
- uitstappen in diep water waarbij je boot droog blijft: Stabiliseer je boot met je peddel (zie aanlanden op het strand) ga op je boot zitten net achter je zitje. Kijk hierbij steeds naar de voorpunt van je boot, dan zie je hoe schuin je ligt en of je peddel nog voldoende onderwater is om je steun te geven. Komt de peddel boven water dan is alle steun in één keer weg. Trek een been uit je kuip en zet hem aan de peddel kant in het water. Leun een beetje van de peddel weg om je balans te houden en de peddel onder water. Draai je achterwerk iets en haal je tweede been uit de boot, die komt ook aan de peddelkant in het water, leun iets weg van de peddel om de balans te behouden. Ga even relaxed op je bootje zitten en geniet. Neem je peddel in de ene hand en houd met de andere hand je boot vast. Laat je daarna van je boot glijden, doe dit rustig en zorg ervoor dat je boot rechtop blijft. Houd ten alle tijden je peddel en je boot vast. Met een beetje wind op het water zijn ze anders zo vertrokken.

Reddingen vrijwel al deze reddingen staan bij www.dajaks.nl op de site. Kijk ook op

<http://www.skk.be/Reddingstechnieken.htm#3>

puntjes redding

parallel redding/peddel redding

H redding,

X-redding,

kiwi redding, – dit is de standaard redding bij de Futen.

Hielhaakredding – de snelste redding

zelf redding al dan niet met peddel float,

eskimo rol

helicopter (all-in) redding

– slepen

soorten sleeplijnen (tekst afkomstig van <http://www.skk.be>)

De sleeplijn:

De sleeplijn dient om een kajaker te kunnen slepen. Wanneer gebruik je de sleeplijn? Bijvoorbeeld wanneer iemand niet op eigen kracht uit een gevaarlijke situatie kan komen, de groep zodanig ophoudt dat daardoor problemen voor de groep kunnen ontstaan, bij ziekte of bij blessures.

5.1. Lange lijn:

Voor de sleeplijn kan drijvende polypropyleen lijn van 4-6 mm worden genomen, ca. 1,5 tot 2 maal de lengte van de boot en voorzien van een stuk "shockkoord", een karabijnhaak en een drijfelement om de haak aan de oppervlakte te houden. Het is handig om het geheel op te bergen in een draagtasje dat binnen handbereik is. De "shockkoord" heeft de functie om het schokken of "snokken" tijdens het slepen op te vangen en zo je rug een beetje te sparen. Het drijfelement zorgt er voor dat de karabijnhaak niet gaat zinken wanneer de boot wordt losgekoppeld.

De sleeplijn kan zowel aan de boot van de sleper als aan het zwemvest van de sleper worden vastgemaakt. Zorg er in ieder geval voor dat je in geval van nood steeds de sleeplijn kan loskoppelen. Bij het wildwatervaren staat de sleeplijn ook gekend als cow-tail.

De sleeplijn moet snel vast- en losgemaakt kunnen worden, zowel van de te slepen kajak als van de eigen kajak. Gebruik daarom een karabijnhaak of musketonhaak om de andere boot vast te maken. Wanneer we de sleeplijn vastmaken aan het zwemvest van de sleper dan zal dit gebeuren aan het veiligheidsharnas, dat steeds kan losgegooid worden. Het bevestigingspunt aan de boot van de sleper moet tevens voorzien zijn van een snelkoppeling. Bij voorkeur zal dit bevestigingspunt op de kajak direct schuin achter het zitje gemaakt worden, binnen handbereik.

5.2. Kort lijntje:

Een kort lijntje van maximaal 1 meter, met in het midden een oog is even nuttig als een lange lijn. In een aantal gevallen is het praktischer: snel even vastmaken aan een wegdrijvende kajak en de boot wegslepen.

Wanneer je een lege kajak op sleeptouw moet nemen, kun je het lijntje aan de voorkant vanonder af aan eventueel aanwezige deklijnen vastmaken, waardoor het oog aan de onderkant komt te zitten. Door aan dit oog de lange sleeplijn vast te maken, blijft de gesleepte kajak altijd rechtop drijven en beter op koers. Het is goed om de twee soorten van sleeplijnen bij te hebben, vooral bij tochten met zeekajaks.

- hoe kun je zien hoe een andere boot jou gaat passeren, voorlangs, achterlangs of recht op je af?
Let op hoe de boot beweegt ten opzichte van de achtergrond of een vast punt in het water bv een boei. Beweegt de boot niet ten opzicht van de achtergrond dan vaart hij recht op je af en zul je iets moeten ondernemen om overvaren te voorkomen. Beweegt de boot naar links t.o.v van de vaste wal dan gaat hij jou links passeren. Beweegt hij naar rechts dan zal hij je rechts passeren. Deze regel geldt altijd, of je nu stil ligt of vaart.
- gedrag op het water t.o.v. andere boten, de eenvoudige vaar regels en communicatie op het water
<https://www.kv-lekko.nl/Vaarregels%20in%20NL%20toegesplitst%20op%20karowa's,%20in%20opeenvolgende%20pagina's.pdf>
http://www.tkbn.nl/downloads/Veiligheid/vdjs_varen_doe_je_samen.pdf
http://www.tkbn.nl/viewpage.php?page_id=31
- bakens op het water, boeien, staken, borden enz. <http://www.vaartips.nl/tonnen.htm>

EHBO

preventie van en actie bij onderkoeling;

http://www.tkbn.nl/downloads/Veiligheid/vdjs_onderkoeling.pdf

preventie van en actie bij oververhitting; <https://www.ehbo.nl/tips/oververhitting/>

stabiele zijligging; https://www.youtube.com/watch?v=TizcwE_J9iw

actie bij braken; zorg dat de patient zo zit of ligt dat hij zich niet kan verslikken

navigatie

Op het water kan het lastig zijn om je te oriënteren, er staan namelijk er weinig wegwijzers. Leer om goed kaart te kunnen lezen en let bij het varen vooral op datgene wat hoog boven het water uitsteekt, torens, masten flatgebouwen, bomen. Wanneer je die leert herkennen dat weet je als snel waar je bent op je eigen vaarwater. Ga je elders varen dan heb je een waterkaart nodig van het gebied. Op de kaart staan de hoge gebouwen aangegeven. Kijk om je heen en probeer die in het echt te vinden. Waar bevinden ze zich ten opzichte van jou, noordelijk, zuidelijk, oostelijk of westelijk? Blijf de hele tocht dit soort dingen in de gaten houden.

Op de randen van een kaart vind je meestal een schaalverdeling **gebruik hierbij alleen de schaalverdeling op de zijkanten** van de kaart, vergeet de boven of onderkant. Soms is er ook een km/nm schaal apart op de kaart gedrukt, ook die kun je gebruiken om uit te rekenen hoe lang een tocht gaat worden.

In Nederland wordt de kaart zo gedrukt dat bij het lezen van de kaart het noorden altijd aan de boven kant van de kaart ligt, het zuiden onder, het oosten rechts en het westen links. In andere landen is dit niet automatisch het geval, soms worden kaarten (bv in Duitsland) zo gedrukt dat het noorden heel ergens anders te vinden is, dit gebeurt om papier te besparen. Er staat altijd een windroos op de kaart. Dus zorg dat je weet waar het noorden ligt.

Wil je een tochtje uitzetten neem dan een soepel koordje (of bij gebrek daaraan een lange gras spriet). Houd het touwtje met de ene hand vast op de plek waar de tocht begint en leg die langs alle kronkels van de route die je wilt varen. Houd met de andere hand het touwtje vast waar de geplande tocht eindigt, trek het touwtje recht en meet de afstand af langs de zijkant van de kaart.

– **het weer** : eenvoudige kennis van wolken, inschatten hoe hard de wind waait n.a.v. vlaggen en golven

<http://www.weerstationuithuizermeeden.nl/Schaal-van-Beaufort.htm>