

De beginnende kajakkers staat voor een doolhof van mogelijkheden wanneer het de keuze van kleding en boot betreft. Hier vindt u enige informatie en punten van overwegen voor aankoop van kleding. Er wordt apart aandacht besteed aan wat vrouwen nodig hebben. Een vuistregel voor kajakkers is; kleedt je naar de temperatuur van het water.

Inhoud; wetsuit/natpak, surfpak, drysuit/droogpak, anorak, zwemvest, fluitje, brilllekoordje, kano schoentjes, hoedjes/petten, peddelmoffen, pauze kleding, (een spatzeil hoort net als een peddel bij de uitrusting van je boot, het is geen kledingstuk).

Een **wetsuit** is gemaakt van neopreen, dit hoort nauw op het lichaam aan te sluiten, isoleert door een dun laagje vocht tussen het pak en het lichaam (zweet of water).



De longjohn (is een wetsuit). Er zijn modellen voor zowel mannen als vrouwen te koop. Voor mannen is de longjohn heel geschikt. Bij aanschaf wel opletten dat er voldoende rits is om prettig te kunnen plassen. Voor vrouwen sluit de longjohn vaak niet goed aan op de lichaamsvormen, het kan rond de taille veel te ruim zitten en zich daar met grote hoeveelheden water vullen, wat de isolatie teniet doet, terwijl het elders weer te strak kan zitten en beweging belemmert. Aansluiting bij de armsgaten is vaak niet ideaal.

Voor wie moet plassen zit er tegenwoordig vaak (niet altijd) een extra rits in het pak, voor vrouwen is het dan handig om toch een plastuit er bij te hebben om geknoei te voorkomen. De longjohn draag je vooral bij koelere temperaturen, vaak in combinatie met anorak en zwemvest. Wanneer het damesmodel geen extra rits heeft betekent dit dat zwemvest en anorak uit moeten en de longjohn voor een groot deel, dit voelt heel erg koud aan, je lichaam is immers vochtig in een wetsuit.

Neopreen broek en shirt (wetsuit) is een goed (dames) alternatief voor de longjohn. Twee losse delen die elk beter op je lichaamsbouw zijn aangepast. Neopreen is er in verschillende diktes, vuistregel is dat bij lange broeken en lange mouwen het neopreen wat dikker mag en bij

korte broeken en korte mouwen wat dunner. Wie regelmatig vaart, kleed zich op de water temperatuur, is de temperatuur zodanig dat je geen uurtje zou gaan zwemmen dan minimaal een korte neopreen broek aantrekken. (Bij je liezen verlies je makkelijk lichaamswarmte omdat daar grote bloedvaten dicht aan de oppervlakte komen.)

Onderkleding Soms is het prettig om dunne kleding onder het neopreen te dragen, dit om huid irritatie te voorkomen.

Surfpak Surfpakken hebben mouwen, in tegenstelling tot de longjohn! Surfers hebben een vrij statische houding van de armen, terwijl kajakkers juist veel met de armen bewegen. Daarom is het belangrijk er op te letten dat je makkelijk kunt bewegen in een shirt of wetsuit. Een surfpak is over het algemeen belemmerend voor kajakkers wat tot blessures kan leiden.



Droogpak, de naam zegt het al, in dit pak blijf je geheel droog, althans er kan op geen enkele manier water van buiten in het pak komen. Het is gemaakt van speciaal behandeld textiel, sluit bij de polsen en de hals met strakke rubber manchetten geheel aan bij het lichaam, soms vormen 'sokken' één geheel met het pak, anders vindt je ook hier rubberen manchetten. Een waterdichte rits sluit schuin over de borst òf over de rug. Het droogpak zit ruim, het isoleert niet, je draagt er dus gewone sportkleding onder, aangepast aan de weersomstandigheden. Bij het aantrekken van het droogpak dien je goed op te letten dat er geen overvloedige lucht in zit.

Ga op je hurken zitten en druk zo zoveel mogelijk lucht uit het pak, trek het halsmanchet even los om de lucht te laten ontsnappen. Ook het droogpak is in twee delen, broek en jas, te krijgen. Bij de taille worden deze twee op een speciale manier in elkaar gerold wat een goede waterafdichting geeft.



Anorak is een goed regenjack voor kajakkers. Het sluit bij de polsen en de hals vaak met klittenband en neopreen zodat er een redelijke doch niet geheel waterdichte sluiting ontstaat. Ook in de taille kan het goed afgesloten worden. Uiteraard is het model voor vrouwen weer iets anders dan voor mannen. Voor vrouwen kan de aansluiting op de heupen en taille weer een 'waterdicht' probleem vormen.

Sommige anoraks hebben rond de taille een dubbele laag, één strak te sluiten op de taille met daaroverheen een losser deel wat makkelijk over de heupen gaat.

Wat materiaal betreft zijn er verschillende kwaliteiten, de zweterige versie van textiel met een rubberlaagje of de ademende versie. De betere anoraks hebben een capuchon.

Zwemvest ook hier zijn dames en heren modellen te krijgen en er wordt aangegeven voor welk lichaamsgewicht het vest geschikt is. De ontwikkelingen gaan hier snel, vroeger waren het grote lompe dingen, onder het motto als het maar drijft, vooral heel dik, tegenwoordig zijn ze er in dunnere en kortere uitvoering. Doordat er bij het kajakken veel met de romp gedraaid wordt moet het zwemvest wat kort zijn, en boven de kuiprand al ophouden. Ga je te water dan mag het zwemvest niet om je oren hangen maar moet op zijn plaats blijven. Een goede pasvorm is dus belangrijk.

Praktisch is het als er wat zakjes op zitten en mogelijkheden om dingen op vast te zetten met een clip. (je wilt je fototoestel niet meteen in het water zien verdwijnen.) Reflectie strepen bevorderen de zichtbaarheid, en daarmee de veiligheid. Op de rug is vaak een extra zak die gebruikt kan worden om een drinkzak in op te bergen het slangetje zet je dan



vast voor op het zwemvest. Ook kunnen er b.v. voor de gevorderde vaarder, vuurpijlen en noodsignalen in opgeborgen worden.

Fluitje, bij ieder zwemvest hoort een fluitje, uiteraard waterbestendig.

Brillenkoordje, voor de bril dragers, ook zonnebrillen altijd zekeren met een koordje.

Kano schoentjes, er zijn lage modellen, en enkel laarsjes. Ze zijn allemaal geheel of gedeeltelijk van neopreen gemaakt. Verwacht niet dat ze 100% waterdicht zijn, ze beschermen wel tegen het ergste vocht. Belangrijkste is dat ze je voeten beschermen wanneer je nat moet uitstappen, onderwater zie je immers niet of er scherpe voorwerpen zijn waar je in kunt stappen. Naar verloop van tijd kan de binnenzool wat dunner worden. Eenvoudige inleg zooltjes zijn dan een goede oplossing. De enkel laarsjes zijn vooral voor het zeekajakken noodzakelijk. In de blubber van het wad raak je enkellaarsjes minder snel kwijt.

Hoedjes en petten hoe simpel ook, dit een belangrijk deel van de uitrusting om zowel in de zomer als in de winter je lichaams temperatuur te regelen. Op het water vindt je nergens schaduw. Warmte verlies je namelijk ook makkelijk via het hoofd. Bij zeer warm weer kan een petje even in het water nat gemaakt worden en dan direct op het hoofd gezet voor goede koeling zorgen. (Oververhitting is net als onderkoeling een gevaar voor de kajakker, men wordt dan suf en reageert traag.) Petjes beschermen tegen de zon. De klep is praktisch tegen overvloedig zonlicht. Soms hebben ze een extra flap in de nek.

Regenhoedjes/hoeden, liefst met een brede rand, kunnen al dan niet gevoerd zijn. Bij echt koud weer uiteraard ook een muts mee. Wie bij koud weer van plan is een demonstratie eskimoteren te geven doet er goed aan een cap of bivakmuts van neopreen te gebruiken. Plotseling kopje ondergaan kan je bewustzijn vernauwen, waardoor het gevaar bestaat dat, al ben je nog zo goed getraind, jij je zelf niet altijd meer kan redden.

Peddelmoffen, neopreen handschoenen en wanten peddelmofjes worden met klittenband aan de peddel bevestigd, je schuift er gemakkelijk in en uit met je handen en water loopt er gemakkelijk uit/af, zodat je bij winterse omstandigheden lekkere warme handen houdt en toch je peddel goed kunt vast houden.

Daarnaast zijn er handschoenen van neopreen verkrijgbaar (deze vind ik minder warm dan de mofjes). Ze hebben vaak een 'grip' laagje op de hand palm waardoor je handschoenen als het ware aan de peddel blijven plakken. Voor efficiënt peddel gebruik is dit minder goed. Ook zijn er neopreen wanten. Deze zijn vaak open op de handpalm, hierdoor blijft het contact met je peddel effectief.



Pauze kleding, wie een tocht vaart houdt af en toe pauzes. Tijdens het varen blijf je door de beweging lekker warm. Ga je stil zitten dan kan het opeens flink kouder lijken. Handig is om dan een windjack en wind dichte (regen) broek bij je te hebben.

Het mooie van kajakken is dat je op plekken komt waar je anders niet zo snel komt. Helaas kom je daar ook insecten en teken tegen. Een simpele lange sport broek is dan handig, en naar gelang het weer kun je ook een vest of trui mee nemen, (of zwemkleding natuurlijk).

Maria Affourtit
November 2012