Logboek Fuut A

Naam\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

In dit logboek kun jij je vorderingen bijhouden m.b.t. je kajak-vaardigheden tijdens de Fuut A cursus. Bij elke vaardigheid kun je aangeven in hoeverre je denkt deze te beheersen:
1 = niet
5/6 = gaat wel aardig, maar moet nog veel oefenen
10= perfect

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | eva |
| Oefendata (laatste kolom is voor evaluatie na afsluiting cursus fuut A) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **I - Manoeuvreren** |  |  |  |  |  |
| Voorwaarts varen |  |  |  |  |  |
| Achteruit varen |  |  |  |  |  |
| Zijwaarts verplaatsen met trekslag |  |  |  |  |  |
| Zijwaarts verplaatsen met wrikslag |  |  |  |  |  |
| Gebruik van de skeg |  |  |  |  |  |
| Boogslag |  |  |  |  |  |
| Draaien van de boot op de plaats |  |  |  |  |  |
| Opkanten |  |  |  |  |  |
| Noodstop |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **II – Steunen** |  |  |  |  |  |
| Statische lage peddelsteun |  |  |  |  |  |
| Dynamische lage peddelsteun |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **III – Behendigheid / conditie** |  |  |  |  |  |
| In en uitstappen aan een steiger |  |  |  |  |  |
| In en uitstappen op het strand |  |  |  |  |  |
| In en uitstappen in kniediep water |  |  |  |  |  |
| Uitstappen in diep water (je kunt er niet staan, je boot blijft droog) |  |  |  |  |  |
| 50 m met je boot naar de wal zwemmen  |  |  |  |  |  |
| Medevaarder 20 m verplaatsen d.m.v. contactsleep |  |  |  |  |  |
| 100 m slepen van een vermoeide vaarder |  |  |  |  |  |
| Stabiliteit bij winderig weer |  |  |  |  |  |
| Hoe lang houd je een snelheid van 5 km / uur vol? |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **IV - Reddingen** |  |  |  |  |  |
| Kiwi – redding |  |  |  |  |  |
| Hielhaak redding |  |  |  |  |  |
| Zelf redding met peddelfloat |  |  |  |  |  |
| Zelf redding zonder peddelfloat |  |  |  |  |  |
| Helikopter-redding of all-in redding |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **V – kennis van EHBO** |  |  |  |  |  |
| Stabiele zijligging |  |  |  |  |  |
| Wat te doen bij braken |  |  |  |  |  |
| Herkenning, preventie van en actie bij onderkoeling |  |  |  |  |  |
| Herkenning, preventie van en actie bij oververhitting |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **VI – Algemene kennis mbt kanovaren** |  |  |  |  |  |
| Communicatie op het water |  |  |  |  |  |
| Groepsgedrag |  |  |  |  |  |
| Kleding  |  |  |  |  |  |
| Inschatten van wolken en windkracht |  |  |  |  |  |
| Eenvoudige vaarregels |  |  |  |  |  |
| Betonning en verkeerstekens op het water |  |  |  |  |  |
| Tocht benodigdheden |  |  |  |  |  |
| Hoe een andere boot jou zal gaan passeren |  |  |  |  |  |
| Juiste zit-houding in de kajak, peddelslagen en –houding, mede ivm blessures |  |  |  |  |  |

 **Tochten**

Welke tochten heb je gevaren? Wat heb je geleerd? Wat heb je gemerkt dat je nog tekort komt aan vaardigheden, kennis en/of conditie?

Tocht 1. Naam:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aantal km:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, wind / golven / stroming:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Opmerkingen:

Tocht 2. Naam:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aantal km:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, wind / golven / stroming:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Opmerkingen:

Tocht 3. Naam:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aantal km:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, wind / golven / stroming:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Opmerkingen:

Tocht 4. Naam:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aantal km:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, wind / golven / stroming:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Opmerkingen:

Tocht 5. Naam:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Aantal km:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, wind / golven / stroming:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Opmerkingen: