**Opstapcursus Kanovereniging De Futen 2023**

**Voor :** iedereen vanaf 18 jaar die wil leren varen.

**Niveau :** ervaring niet nodig, je moet wel kunnen zwemmen

**Doel :** je kunt± 2 uur een vaartempo kunnen volhouden van 5 km per uur.  
 je behaald je spatzeildiploma (je weet wat je moet doen als je omslaat met een vast spatzeil).

**Kosten :** 50,- voor 5 cursusavonden. Als je bij aanvang van of aansluitend aan de opstapcursus lid wordt, wordt dit bedrag kwijtgescholden.

**Wanneer :** woensdagavond, tevens de vaste clubavond.   
Aanwezig om 18:40 uur, les van 19:00 tot 20:30 uur.

**Cursussen De Futen**

Opstapcursus: leidt op voor meevaren clubavonden t/m +windkracht 3

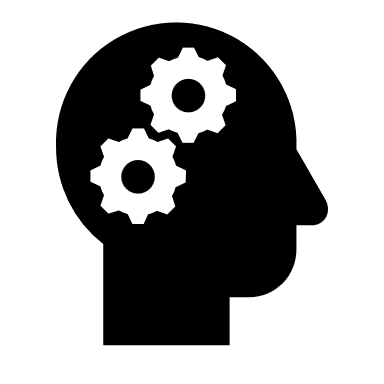
Fuut A: leidt op voor vaartochten op vlakwater

Fuut B: leidt op voor groot water/zee

Alle materialen zijn voor jou beschikbaar vanuit de vereniging, bijvoorbeeld boot, spatzeil, peddel, leenkleding (enkele zwemvesten, neopreen kleding)

Je oefent uitdagingen, maar gaat niet over grenzen waar je nog niet aan toe bent. Je bent verantwoordelijk voor je eigen leerproces.

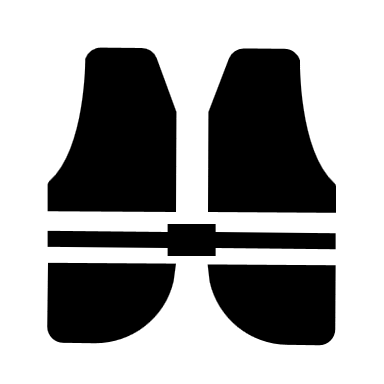
**Met de onderstaande vaardigheden scoor je een 10 en heb je de basis onder de knie**



1. **Voorbereiding & Veiligheid**

Je neemt een set droge kleren en een handdoek mee. We geven je ook een handige checklist. Tijdens de training draag je een zwemvest. Iedereen gaat vroeg of laat een keer onbedoeld om. Blijf dan rustig en volg de aanwijzingen van je trainer.

1. **Uitrusting**

Hoe het heet, hoe het werkt, wat je ermee kunt en wat je kiest.

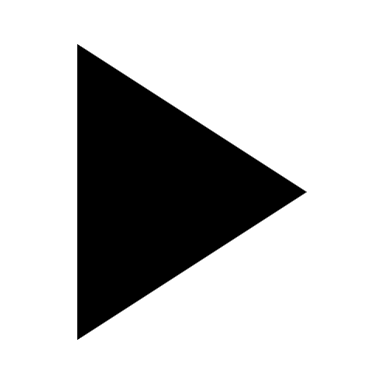
Kleding: Long John, waterschoenen, spatzeil, zwemvest, anorak, neopreen.

Kajak: punt, tokkel, dek, grijplijnen, kuip, kuiprand, zitje, schotten, compartimenten, luiken, voetensteunen en scheg.

Peddelkenmerken, draaiing peddelbladen – wanneer kies je welke hoek en peddelgreep.

Opbergen van de kano, afdrogen, luiken open laten.

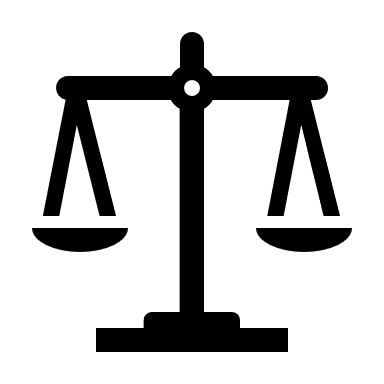
Noodfluitje: gebruik en signalen.

1. **In- en uitstappen**

Boot (samen) tillen aan de tokkels en handig te water laten.

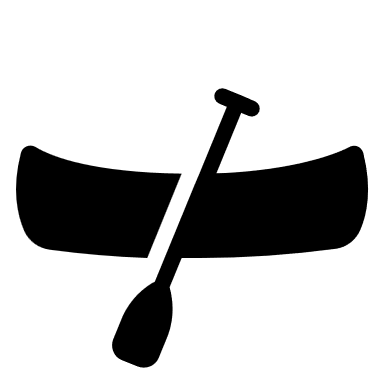
Je kunt op veel manieren in- en uitstappen: met/zonder peddelbrug, achter- en voorinstap, lage en hoge instap.

Aanlanden onder hoek van 45°.

1. **Balans**

Aan de wal: heupzwaai en knierol, schommelen.

Op het water: schommelen, vlotje maken, achterom kijken, eenvoudige lage steun

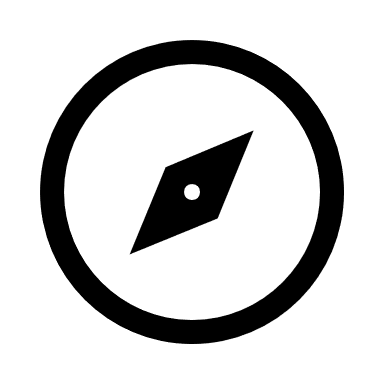
1. **Varen, vaartempo en conditie**

Peddelslag voorwaarts: houding, peddelgreep, polshouding, duwen en trekken, vloeiende slag, rompdraai en ‘fietsen’.

Peddelslag achterwaarts.

Remmen en stoppen, inclusief noodstop.

Gemiddeld 5 km per uur varen gedurende 1,5 uur inclusief drijfpauze.

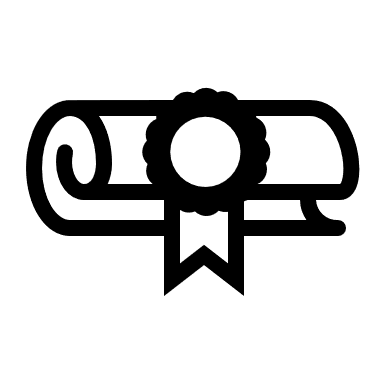
****

1. **Op koers blijven, sturen en keren**

Scheggebruik.

Koers houden in wind en golven.

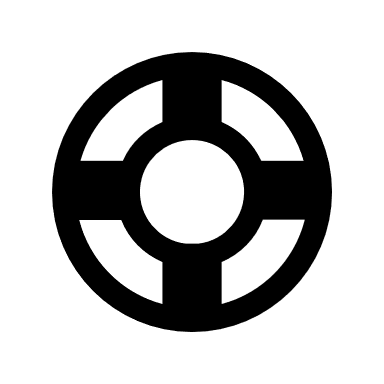
Keren op de plaats met boogslagen.

Bochten maken met boogslagen, begin van opkanten en achterstevenroer.

1. **Spatzeildiploma**

Gebruik spatzeil: vastmaken, losmaken, paniek-lus.

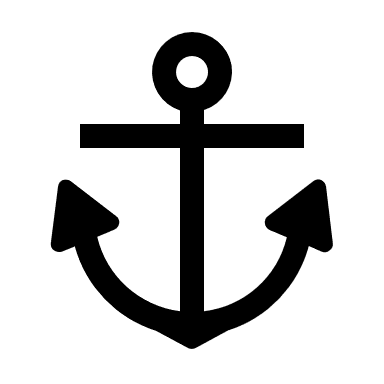
Omgaan, spatzeil losmaken en de boot verlaten.



1. **Redden en gered worden**

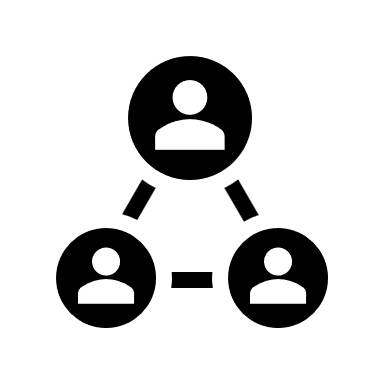
Reddingsoefening: de redder leidt, gebruik van peddelfloat.

Kiwi-instap in een gestabiliseerde boot.

1. **Vaarregels**

Veilig varen: zorg dat je gezien wordt, kijk goed en vaak om je heen en achterom, houd in een vaarweg stuurboordwal (rechts), vaar een duidelijke koers.

Belangrijkste voorrangsregels: groot gaat voor klein, stuurboordwal gaat voor, zeil gaat voor spier, gaat voor motor. Boven alles: goed stuurmanschap!



1. **Sociaal varen**

Blijf bij elkaar in een groep, tenzij de trainer anders aangeeft.

Let op elkaar, geef je behoefte aan, help elkaar.

Oefenen is goed. Accepteer dat je niet alles in één les onder de knie hebt. Vergeet niet om te genieten van het varen, de natuur en de avondzon - of de stortbui - op het Zuidlaardermeer.