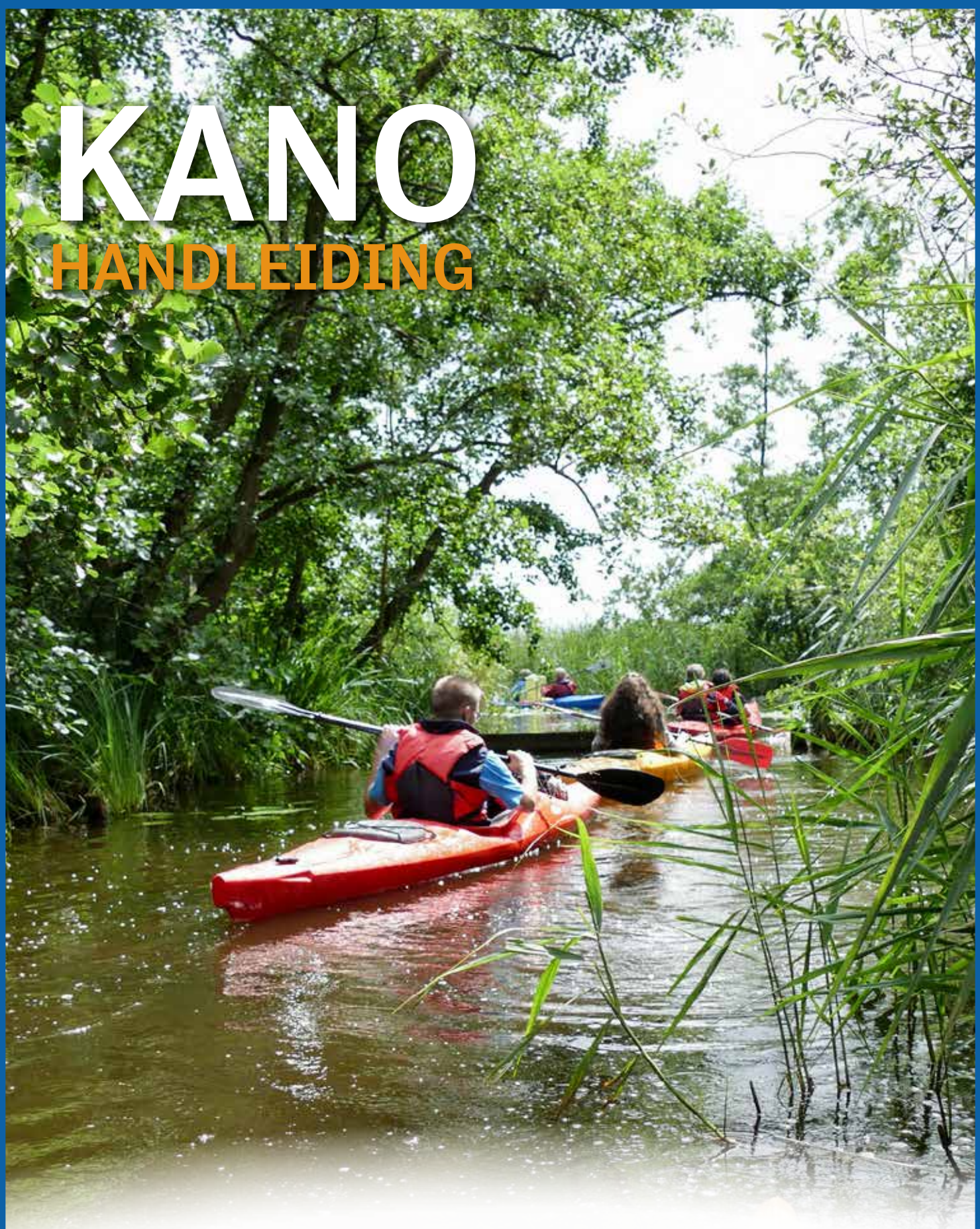


KANO

HANDLEIDING



Inleiding

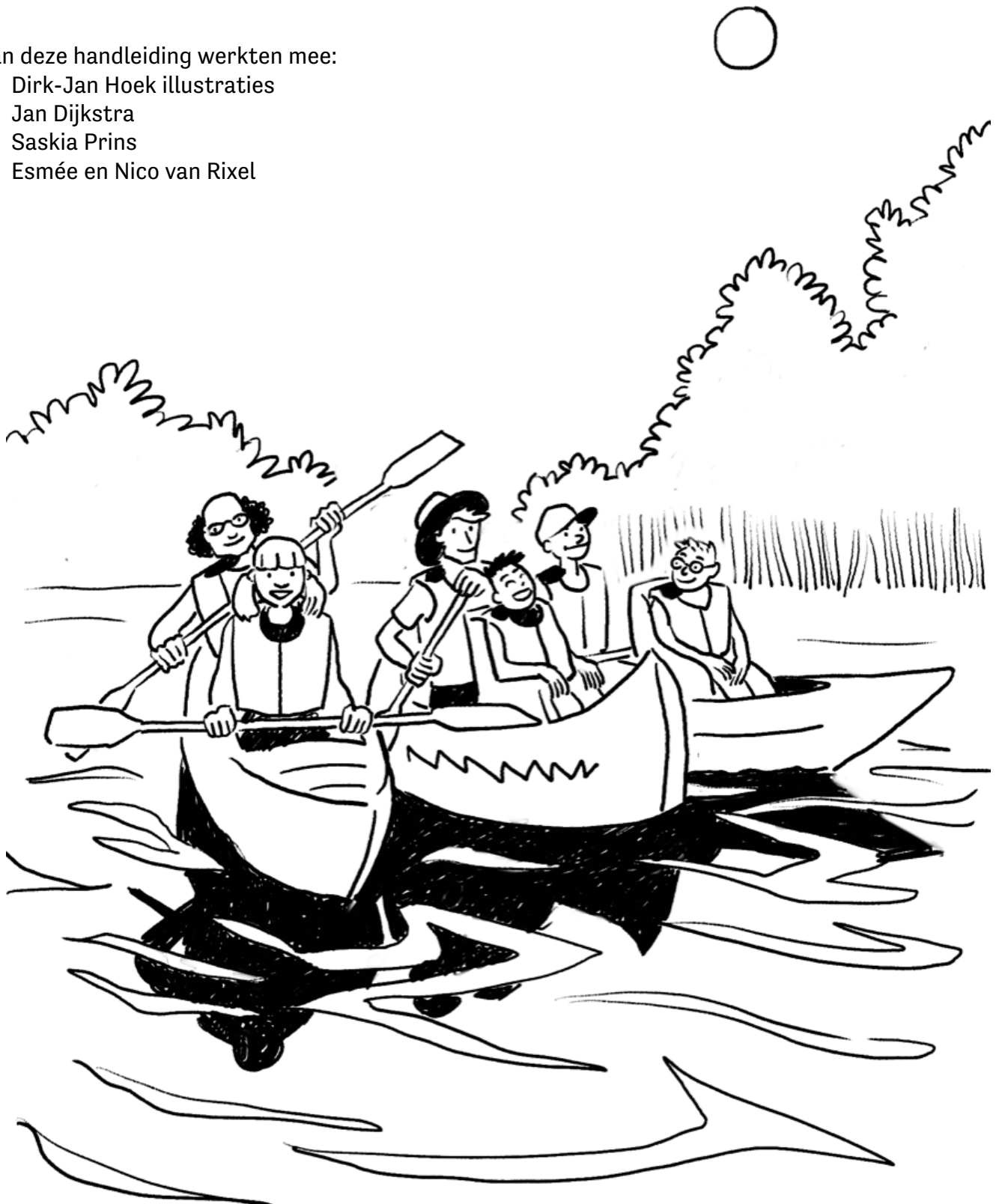
Kajakken is een belangrijke en leuke hoofdactiviteit op Robinson Crusoe. Het is een sportieve en actieve beleving, waarbij je dicht bij het water en de natuur bent. Dit handboek is een handreiking om ontspannen en schijnbaar moeiteloos te kunnen varen met de deelnemers.

Vergeet nooit, heb veel plezier tijdens het peddelen! Kajakken is leuk en als je het goed doet, kun je het uren volhouden en veel genieten op het water rond het eiland. Loosdrecht is echt een kajakparadijs! Onbeperkt.

Dit Kanoboek leidt je door het hele proces heen, van de organisatie tot het uitstappen.

Aan deze handleiding werkten mee:

- Dirk-Jan Hoek illustraties
- Jan Dijkstra
- Saskia Prins
- Esmée en Nico van Rixel



Organisatie tocht

De bemanning maakt de bootindeling, waarna er een stukje organisatie van de tocht komt.

Organisatie

- Welke route ga je varen- wanneer ben je terug? Kies een route, denkend aan de wind, golfslag. Ken de route en de daarbij horende uitstapplaatsen. Bedenk of de route bereikbaar is met de speedboot.
- Wat zijn de weersvoorspellingen?
- Wat is plan B?
- Wat neem je mee? Aanbevolen zijn meerdere telefoons met het voorgeprogrammeerde noodnummer 06-12382500, sleeplijn, ehbo-tonnetje en medicatie.

Controle voor vertrek

Een kajak is niet erg stabiel, al is omgaan vrij uitzonderlijk. Je kajak zal wel een beetje nat worden van binnen. Doe voorzichtig met telefoon, fototoestel en eventuele losse zaken als ID-kaarten. Waterdichte tonnetjes of hoesjes zijn beschikbaar op het eiland. Denk ook aan je kleren en schoeisel, met name de orthopedische schoenen van de deelnemers. Mag het nat worden? Waterschoentjes of slippers zijn erg handig.

Voor vertrek controleer je of iedereen het juiste zwemvest draagt. Een kanovest is meestal goed. Maar voor mensen met epilepsie is een oranje zwemvest of plof-vest verplicht.

En kijk of iedereen de juiste kleding aan heeft. Kleding ook weer in overleg met de deelnemer. Neem zo nodig wat extra kleding mee. Trek zelf niet te veel aan. Je wordt warm van het kajakken. Hou er rekening mee dat er onderweg wat aan of uit moet. Verpak reservekleding net als telefoon en fototoestel waterdicht! Doe een touwtje aan je bril (en die van de deelnemer).

Denk eraan om voldoende drinken en eten mee te nemen. Zonnebrand, met name op je benen, is vaak nog een keer nodig. Een pet of zonnebril (met touwtje!) kan handig zijn. Vergeet je telefoon met het nummer van de bemanning niet! Een geplastificeerde kaart van de omgeving kan ook handig zijn. Denk ook aan lijntjes om de kajak ergens vast te maken of een sleeplijn (min. 5 m).

Controleer of je eigen voetensteunen goed zijn afgesteld (licht gebogen knieën).

Peddelkeuze

Kies eerst voor jezelf een peddel. Als instructeur stuur voornamelijk jij de boot. Jij bent de verantwoordelijke, en jij zal de power moeten leveren, als de deelnemer het niet kan.

- Lengte peddel; de lengte van jezelf met uitgestrekte arm. Je kunt met je vingers op de bovenkant van het blad.
- Rechte of gedraaide peddel? Normaal werkt een gedraaide peddel het best. De verstandelijke groep (ook niet aangeboren hersenletsel, NAH) vinden een rechte peddel echter vaak het prettigst.
- Ovale steel voor visueel beperkten.
- Peddelsteun, dit hulpmiddel geeft de deelnemer het gevoel mee te peddelen, en daar doe je het voor. Op routes met nauwe slootjes met laag overhangende takken de peddel losmaken en in de kano leggen. Oefen eerst op het droge met het losmaken en weer vastmaken.

Instappen

- Mobile deelnemers: Hou bij het instappen een oogje in het zeil op deelnemers die zelfstandig instappen. Sommige deelnemers kunnen zichzelf overschatten. Bij twijfel.. bied hulp aan.
- Minder- of niet-mobile deelnemers: Bedenk samen met de deelnemer hoe ze het beste kunnen zitten. Kunnen ze hun benen buigen, wat is de armfunctie, hoe is hun stabiliteit (kunnen ze recht blijven zitten?)
- Voor mensen met een verminderde rompstabiliteit is er ook een “stoel” die om de bestaande zitting van de kajak, en ook om de deelnemer gebouwd kan worden.
- Een andere mogelijkheid is het plaatsen van een “Agnesstoel”, dit is een relatief hoge stoel, waarin de deelnemer stabiel kan zitten. Nadeel; de kano wordt instabieler. Onderschat dit niet. **Let op!** deze stoel nooit vastmaken. Hiermee voorkom je dat de deelnemer door de kano en stoel onder water wordt gehouden als de kano om mocht slaan.
- Controleer door in de haven te oefenen of jij en de deelnemer zich met deze constructie veilig en stabiel voelen. Kom anders terug, en maak de nodige aanpassingen aan de stoel, of vraag iemand anders met deze kajak te varen.
- Maak een plan hoe in te stappen. Vraag hoe de deelnemer dat voor zich ziet. Zorg dat de deelnemer achter het plan staat en het plan begrijpt.
- Instappen bij voorkeur met een 2e en zo nodig meerdere vrijwilligers. Spreek ook met de vrijwilligers het plan stap voor stap door. Oefen eventueel om getrek en ongelukken te voorkomen. Gebruik de aanwezige hulpmiddelen.
- Instappen kan ook onder het dak van de kanoloods. De vloer is daar horizontaal. Dat is veiliger dan op de scheve en vaak gladde slibway. Tegen een brandende zon of regen is iedereen zo beschermt.
- Als de deelnemer zit, let op de benen! Vraag of ze gevoel in hun benen hebben. Zorg ervoor dat er geen drukpunten op hun benen komen, bv scherpe randjes van de boot. Mensen voelen soms niet dat hun huid beschadigd wordt. En door slechte doorbloeding kan genezing soms erg lang duren.
- In geval van twijfel: vraag zonder gêne of de bemanning je wil helpen. Dat is hun werk!
- **Overleg met de bemanning de route die je gaat varen!**
- **Als iedereen goed zit, en klaar voor vertrek is, dan pas de haven uitvaren.**

Peddeltechniek

Over peddeltechniek zijn boekwerken geschreven. Dat gaan we niet doen. Wel willen we jullie enige vaardigheden bijbrengen die het peddelen lichter en, geloof het of niet, zelfs aangenaam kunnen maken :-)

Houding

Zit rechtop. Probeer jezelf niet met kussentjes in te pakken. Op het eerste oog lijken kussens comfortabel. Het tegenovergestelde is waar. Een kussen onder de billen maakt de kajak instabieler. Leunen tegen de rugleuning maakt de kano ook instabieler, en is op den duur veel vermoeiender.

Peddel vastpakken

Je maakt een rechthoek van je armen, peddel en borst. Leg eventueel je peddel even op je hoofd om te voelen. Op deze manier maken je ellebogen een hoek van ongeveer 90 graden. Dit is de peddel-box. Als je de peddelbox vasthoudt ga je vanzelf meer vanuit je heupen varen (zie later). Let op dat je je polsen tijdens het varen zoveel mogelijk in lijn met je onderarm houdt. Niet te veel buigen tijdens het varen. Dat kan pijn aan je polsen schelen.

Een peddel geeft stabiliteit. Door de peddel in het water te brengen wordt de kajak als het ware breder, en dat geeft stabiliteit. Zeker bij golven altijd doorpeddelen voor de stabiliteit.

Typen slagen

Voorwaartse slag

Ga goed rechtop zitten en leun niet achterover tegen het stoeltje. De kracht komt uit je heupen (draaien) en je benen (fietsen) en nauwelijks uit je armen. Krachtvolgorde: Heupen, (benen,) duwen (=boksen), trekken. Dat is anders dan de meeste mensen denken!

- Insteek
Draai één schouder met een heupdraai zo ver mogelijk naar voren en steek de peddel zo ver mogelijk naar voren en dicht bij de boot in. In het voorste stuk zit de meeste efficiëntie. De peddelbox verandert nauwelijks.
- Doorhaal
Draai je romp en duw met je hoge (droge) arm en trek niet te veel met je lage (natte) arm. Haal de peddel zo dicht mogelijk langs de boot. Op deze manier kun je lekker peddelen. Maar als het een beetje te ingewikkeld wordt er is ook een eenvoudige tussenstap.
Veel mensen denken dat aan de peddel alleen getrokken wordt. 100% van de kracht komt dan uit de trekbeweging. Als je nu met de onderste hand trekt, en tegelijkertijd met de bovenste hand duwt (bokst). Dan is voor dezelfde snelheid maar 50% kracht nodig. Werken met heupen en ook schouders maakt het varen nog lichter.
Als je ergens ongemak hebt, varieer wat en probeer het ongemak te verhelpen. Je kunt bv de vingers van je duw-hand even openen.



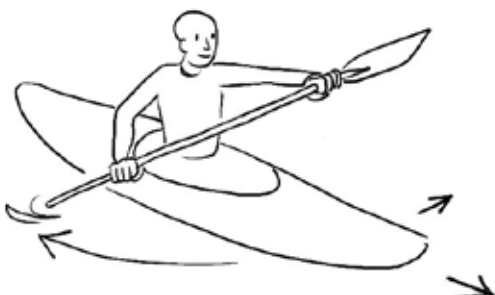
Achterwaartse slag

Eigenlijk hetzelfde als de voorwaartse slag, maar dan andersom. Denk hier ook aan je heupdraai.

Stuurtechnieken

Elke slag die je zet stuurt de boot. Een slag strak langs de boot zet de energie van de peddel vooral om in snelheid. Hoe breder de slag, des te meer je stuurt, en dat kan handig zijn.

Wil je een rustige bocht naar links maken, dan houd je de peddel links strak langs de boot, en met de rechter peddel maak je een wijdere slag. Mocht de bocht scherper zijn dan maak je een stuurslag.



Stuurslag/boogslag

Dit is een slag om van richting te veranderen zonder vaart te minderen.

Peddel voor insteken en met een halve boog (ook weer met een heupdraai) naar achteren bewegen. Volg je natte peddelblad eventueel met je ogen, dat helpt. De peddel wordt meer horizontaal gehouden dan bij de voorwaartse slag. Als je links de slag maakt ga je naar rechts.



Koers houden met wind

Kano's willen graag oploeven. Zeker met harde wind kan dat problemen geven. De oplossing ligt in hoe je de peddel vasthoudt. Er is geen wet die zegt dat je de peddel symmetrisch moet vasthouden. Je mag de peddel meer links of meer rechts vasthouden. Door de peddel asymmetrisch vast te houden, wordt bv. de linker slag strakker langs de boot (is snelheid) en de rechter slag meer een stuurslag. Door rustig door te peddelen houd je snelheid en koers.



Remmend sturen

Zo jammer. Deze manier van sturen kost vooral snelheid en energie. Remmen doe je als je vaart wil verminderen.

Peddel als roer

Als je een sterke deelnemer voorin hebt gaat deze vaak zo hard peddelen dat jijzelf alleen nog maar hoeft te sturen. Dit is echt varen in vakantiemodus. Of deze deelnemer alleen links of rechts veel kracht zet maakt niets uit.

Je kunt de peddel bij het blad en de steel pakken, om dan een verlengd roer te maken. Stuurt fantastisch, zelfs als de deelnemer een sterke stuurafwijking heeft, of op iets af probeert te sturen wat jij niet wilt. Alle controle en veiligheid heb je dan. Handig als je de deelnemer af en toe bewonderend toespreekt. Dan blijft het motortje soepel lopen :-)



N.B.: Een kajak blijkt ook een boot te zijn. En wat voor alle boten geldt: zonder snelheid kun je niet sturen.

Het varen

Snel varen is niet het doel van het eiland. Doe rustig aan. Je kunt de snellere vaarders vragen om kalmer aan te doen. Het is sowieso verstandig om een goede vaarder achteraan de groep te laten varen. De peddelaar voorop moet actief contact met de groep houden, dus overleg en wacht regelmatig. Een rustpauze op het water is vrijwel altijd leuk met een chaotisch vlot van kano's en het doorgeven van eten en drinken (zie voor de uitleg van het vlot 'HET VAREN: veiligheid op het water')

Groepsgedrag

- Wie gaat voor/achter varen? We blijven in de haven tot iedereen is ingestapt.
- Check: wie er mee zijn en in hoeveel boten. Let op elkaar.
- Wachten en omkijken. De langzaamste bepaalt het tempo. Blijf goed bij elkaar, dan ben je beter zichtbaar en kun je elkaar helpen als het nodig is.
- Mocht je het toch niet vertrouwen bv door toegenomen wind of drukte met speedboten of een zeilwedstrijd, bel de bemanning!

Veiligheid op het water

Vaar als groep. Een groep kano's wordt beter gezien dan een enkele.

- Om 18.00 uur gaan de speedboten in Loosdrecht los. Om 17.30 uur zijn ze al niet meer te houden. Rond die tijd staat de zon al lager, en de schittering kan de speedbootkapiteins verblinden. Als je rond deze tijd nog op het water bent, kies dan de beschutting van de eilanden, of vaar in de Drechten.
- Neem de ruimte in op het water en laat je in de sloten en Drechten niet aan de kant duwen. Als je te dicht bij de kant komt kunnen de golven van de passerende boten net dat zetje geven om je tegen de kant te drukken, of in de braamstruiken te laten varen. Daarnaast komen de golven direct van de kant terug. Dit moet je voorkomen.



- Vlotje maken. Twee of drie kano's die elkaar vasthouden (stevig aan de randen) vormen een stabiel vlot. Moet een deelnemer recht gezet worden, een kussentje verleggen, jas uit/aan; maak altijd een vlotje! Het is ook gezellig om een vlotje te maken tijdens het eten en drinken op het water.



Voorrangsregels

Spier wijkt voor zeil, motor wijkt voor spier. En vanzelfsprekend, neem geen voorrang.

Geen paniek

Wat kan er mis gaan (en dus: waarom bij elkaar blijven): omslaan, iemand kan niet vooruitkomen, iemand zit niet lekker, scheef zakken, moeten plassen, te moe worden, de tocht duurt te lang, wind steekt op, golfslag, speedboten of sloepen.

Wat te doen als er iets misgaat

- Contact houden met deelnemer, als mogelijk luchtig houden (het kan tenslotte ook slechts een nat pak zijn), bel wel direct het eiland-noodnummer.
- Maak een vlotje.
- Blijf rustig en straal ook rust uit naar de rest van de groep.
- Probeer snel op het droge te komen als het water koud is en gebruik isolatiedeken.

De Bertus en de Eduard kunnen de achterspiegel laten zakken. Zonder te gekke toestanden kunnen kajaks inclusief bemanning veilig aan boord getrokken worden.

Uitstappen

Na een tochtje is vanzelfsprekend iedereen ronduit tevreden en heeft genoten van de omgeving en elkaar. Met een aanloopje kun je de slibway opvaren. Dat scheelt veel getrek en natte voeten. Schat in of je hulp bij uitstappen moet vragen. Hou er rekening mee dat iedereen, ook jij, stijf uit de boot kan komen. Neem de tijd. Maak voor de deelnemer ruimte in de boot, bevrijd voeten en benen en laat de bloedsomloop op gang komen.

Als het regent of met scherpe zon, trek de boten de loods in. En als je denkt dat je er bent... sorry. Net als de zeilboot: aftuigen. Water uit de kano's zuigen, kano's terugleggen op hun plek, peddels opbergen en vesten opruimen. U verdient hiermee de eeuwige dankbaarheid van de bemanning op deze bijzondere dag.