

Bij mijn hernieuwde kennismaking met het kajakken, na meer dan 50 jaar afwezigheid die ingezet was door een te sterke vervuiling van de Schelde, stond ik ineens in een heel nieuwe wereld.

Weliswaar was de vaarmicrobe nooit ver weg geweest en had ik bij gelegenheid tijdens verlof wel een of andere toeristische afvaart meegenomen, terwijl ik vanaf mijn prille jeugd al altijd graag gezwommen heb. Toen ook nog in de Schelde op het Sint Annastrand (nu verboden).



(vanaf 1923 officieel: Antwerpen-Strand) http://www.ethesis.net/antwerpen_linkeroever/ant_link_hfst_1.htm#_ftnref22

De laatste twintig jaar heb ik dan, buiten de schutterssport, ook nog oa. recreatief badminton gespeeld, maar een knieletsel maakte daar een eind aan.

Toen kwam de kajak terug in het vizier .

Maar niet enkel de boten en de technische kant van het kajakken waren geëvolueerd, en gelukkig ook de waterkwaliteit, ik was ondertussen ook een dagje ouder (1943), met alle gevolgen van dien.

Niet altijd waren er oplossingen bekend of werd er over gesproken, zelfs op de gespecialiseerde websites en forums is blijkbaar niet altijd de gezochte informatie voorhanden. Toch zal, door de toenemende vergrijzing en de tendens om actief te blijven bij hogere leeftijd, een en ander wel aan belangstelling winnen.

Vandaar dan ook deze kleine bijdrage in verband met senioren en de kajak sport.



- Een eerste probleem dat zich stelde was het omkleden bij vertrek en aankomst van een kajaktocht. Iedereen loste dat op volgens eigen inzicht maar, alhoewel ik gewend was om in groep te douchen en om te kleden, ontbrak er voor mij toch wat. Niet enkel was het soms (te) koud of (te) veel wind maar er was ook een gebrek aan privacy bv. tegenover buitenstaanders of het andere geslacht, wat tot gevolg had dat soms met natte onderkledij verder werd rondgelopen, al dan niet een pintje gepakt of nog iets gegeten, om dan huiswaarts te keren.

De oplossing was, na wat zoeken op internet, de kajak fleece poncho. Twee aan mekaar genaaide fleece dekens brachten al snel een oplossing.



Een lange regen poncho heb ik ook bij in de waterdichte zak met reserve kleding voor het geval het omkleden en inladen in de regen dient te gebeuren.

Als men moet kiezen tussen de regenponcho en de fleec is de regenponcho natuurlijk de beste keuze door zijn universele inzet. Maar de regenponcho is door het materiaal waaruit hij vervaardigd minder aangenaam dan de fleec als het niet regent, zeker in de winter. Ik heb overigens nog een verkorte regenponcho bij in de kajak (op het voordek) om in de zomer, in de regen, te peddelen als de weervoorspelling dit laat voorzien.

- Het vervoer van de kajak met de wagen stelde mij voor een ander probleem. De meeste kajakdragers vroegen een te grote inspanning (en rugbelasting) om de kajak op de houders te plaatsen. Zeker bij het solo varen was dit een probleem daar alles alleen moet kunnen. Een oplossing die soms toegepast wordt is om een zeer lichte kajak aan te schaffen. Maar om terug te beginnen met de kajak activiteit had ik gekozen voor een "all round" PE kajak die 23 kg weegt. De ontwikkeling van de ORU, dank zij nieuwe technologie, kan voor sommigen interessant zijn (12,5 kg en opvouwbaar). <http://www.orukayak.com/> Anderzijds worden er een hele reeks oplossingen aangeboden op het internet (google op "loading a kayak" en kies "afbeeldingen") die gaan van zeer dure systemen waarbij de kajak op heuphoogte op een liftstelsel kan geplaatst worden om dan op het dak te draaien tot een **zeer eenvoudige uitschuifbare achterwaartse of zijdelingse steun.**



Ik heb dat systeem van achterwaartse steun dan voor mijzelf vervangen door een houten ladder met enige aanpassingen op mijn dakrails te monteren en dat doet nu, na enkele jaren en tientallen uitstappen, nog altijd dienst. Op en afladen zonder hulp is geen probleem meer.



Het bevestigen van de kajak moet best gebeuren volgens de voorschriften van de constructeur, in mijn geval van een kleine wagen dient bij lange ladingen de voor en achterkant van de lading aan de bumpers vastgemaakt te worden. Op mijn wagen is daarvoor een oog voorzien aan de voorzijde terwijl ik langs achter de trekhaak gebruik om de kajak vast te maken.

Ook is meestal maximum gewicht en maximum snelheid voor daklading opgegeven (60 kg en 90 km/u in mijn geval).

Uiteraard blijft men zelf, als chauffeur, verantwoordelijk voor het degelijk bevestigen van de (dak)lading.



Als we met meerdere kajakkers een uitstap maken dan kan ik tot 3 kajaks laden, waarvan twee lichte polyester boten, maar dan heb ik naast de ladder drager enkele gewone neerklapbare kajakdragers van Thule (type 835). Ik heb dan wel een vouwladder bij, wat bevestigen, lossen en laden heel wat vergemakkelijkt.

- Trainingen voor inklimmen in het zwembad gebeurden met (gereinigde) clubboten zonder luchtzakken of waterdichte compartimenten bij een watertemperatuur van ongeveer 28 graden. Een test in het najaar met mijn eigen kajak, een Dagger Charleston, gaf echter onverwachte problemen. Het water was heel wat kouder (15°C) dan in de zwemdok en de koudeschok gaf aanleiding tot hyperventilatie. Daardoor bleek inklimmen totaal onmogelijk en was naar de kant zwemmen, met steun op de kajak, de enige resterende mogelijkheid.

Na enige opzoeken besloot ik de proef te herhalen maar nu met een neopreen 3mm Long John met afzonderlijke 3mm neopreen vest. De theorie is dat, eens nat, het water tussen het neopreen pak en het lichaam niet ververst wordt met koud water en dus het warmteverlies beperkt wordt.

Alhoewel ik bij de trainingen geen probleem had met herhaaldelijk inklimmen is dat in koud water en bij een kajak met waterdichte compartimenten blijkbaar heel wat anders. Na twee mislukte pogingen was ik uitgeput en moest ik aan de kant zwemmen.

De oorzaken zijn: snelle uitputting door koud water, onstabiele kajak door water in de kuip en waterdichte compartimenten wat moeilijk inklimmen geeft doordat de achtersteven niet gemakkelijk omlaag te duwen is.

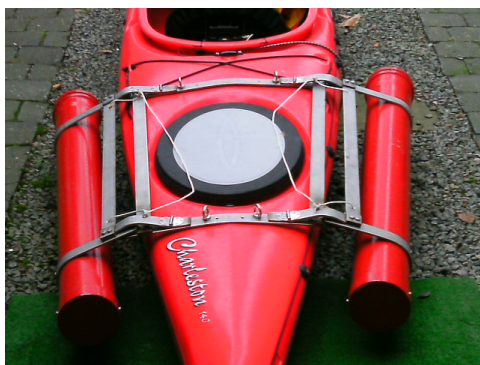
Nu loopt inderdaad niet al het water dat zich in de kajak bevindt in de achtersteven bij inklimmen, zoals dat bij de training het geval is.

Daar ik al eens graag alleen vaar, ook op wat groter water, kan ik niet altijd rekenen op hulp van andere kajakkers om bv de kajak te ledigen voorafgaand aan het inklimmen, of om hem mee stabiliseren bij inklimmen. Het werd een andere oplossing die ik op internet bij vissers, bij solo kajakkers en op expeditie ook tegengekomen was, namelijk vlotters (kayak outriggers).

Normaal ingeklapt op de achtersteven zijn ze gemakkelijk uitklapbaar en vergrendelen ze automatisch bij uitklappen. Inklimmen wordt gemakkelijker en de stabiliteit is ruim toegenomen.

Na enkele prototypes en experimenten in een open lucht zwemdok ben ik nu zowat aan het einde van de ontwikkeling, buiten misschien de vermindering van het gewicht (10 kg), maar dat vraagt meer materiaalkennis dan ik momenteel bezit.

Ik heb gekozen voor vaste vlotters, in tegenstelling tot de opblaasbare die ook commercieel beschikbaar zijn. De vaste vlotters die commercieel beschikbaar zijn zijn, zover ik gevonden heb, dan weer niet eenvoudig inklapbaar. Ik geloof niet meer in manueel opblaasbare uitrusting na mijn ervaringen in koud water. Ook mijn peddelfloat is nu een vast model, ik vermoed dat daar hetzelfde materiaal inziet dan in de zwemvesten. Alhoewel dat voor het vulmateriaal af te raden is gebruik ik hem ook om op te zitten als de grond koud en nat is.



Of eskimoteren met de vlotters moeilijker is dan zonder is niet zo maar te zeggen maar ik ben, wat mij persoonlijk betreft, nogal sceptisch tegenover deze techniek voor zover men deze niet regelmatig oefent met de eigen kajak, zonder neusklem en zonder waterbril, in open water. Ik ben er nu (2014) onder begeleiding aan begonnen in de kajak club. Tot hiertoe beperk ik mij tot het "nat uitstappen" en terug inklimmen.

<http://www.slideshare.net/paulnollen/kayak-sponsons>

Bij de testen van de vlotters in een open lucht zwemdok (watertemperatuur 15°C) is gebleken dat ik snel en vrij gemakkelijk uit het water geraak op de achterkant van de kajak en daar zelfs kan blijven zitten met de onderbenen voor de vlotters, en peddelen zoals een sit on top, of blijven liggen als dat nodig moest zijn. Met uitgeklapte vlotters is de kajak 1m breed aan de kuip. De bedoeling is om verdere testen uit te voeren zoals bv vanuit de kuip de reserve peddel te recupereren uit het achtercompartiment.

Ik heb ook de rugsteun van de zit gewijzigd zodat ik hem gemakkelijk kan lostrekken en verwijderen om in te klimmen. Ik heb er wel een koordje aan bevestigd om hem niet echt kwijt te spelen na het lostrekken. Van op de achtersteven terug in de kuip gaan zitten, met water in de kuip, gaf geen stabiliteit probleem meer en lukt van de eerste keer. De kuip leegmaken, spatdek terug aan en vlotters inklappen en vastzetten en we waren terug reisvaardig. Tot hiertoe heb ik het systeem nog niet op een tocht moeten toepassen, enkel testen met achteropkomende golven zijn uitgevoerd, en dat was zeer positief.

Het is aan te bevelen om de reddingstechnieken die men denkt nodig te hebben uit te proberen met de eigen boot, geladen voor een tocht en in vergelijkbare omstandigheden.

Een volgende stap was de aanschaf van een droogpak.

Beslissend was hier het doornemen van lectuur over “onderkoeling” en “koudeschok”

<http://sport.infonu.nl/watersport/103356-verschil-in-temperatuur-van-zwemwater-en-ideale-temperatuur.html> .

Het is deze koudeschok die volgens mij nogal onderschat wordt, zeker voor wat de oudere kajakkers betreft. Volgens sommige publicaties is koudeschok een belangrijker oorzaak van het dodelijk verongelukken van kajakkers dan de onderkoeling.

<http://www.kayarchy.co.uk/html/02technique/010kayakingsafely/001coldshock.htm>

<http://www.eerstehulpwiki.nl/wiki/index.php/Verdrinking>

Het is voor de kajakker zeker nuttig om de eerste hulp bij verdrinking eens na te lezen (onderkoeling, verdrinking of bijna verdrinking in zoet of zout water, Secondary drowning, ...) en de nodige aandacht te besteden aan het feit dat bij water binnenkrijgen, ook al heeft men het verder wel gered, de zaak niet afgelopen is en medisch toezicht zeker aan te raden is.

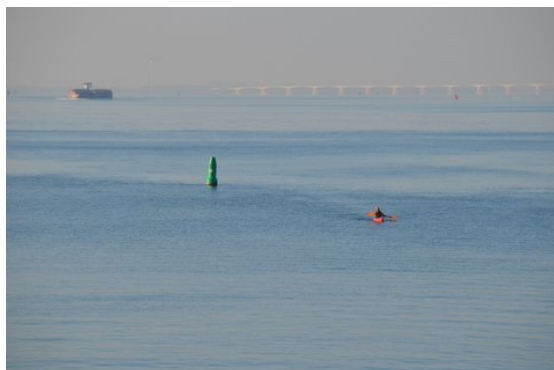
De voornaamste regel is: de kleding aanpassen aan de watertemperatuur.

Het probleem daarbij is dan weer oververhitting, voornamelijk bij een neopreen pak (natpak) omdat dit geen verdamping van het zweet toelaat.

Het zal dus wat zoeken worden tussen wat best is en wat mogelijk is. Tot hiertoe zijn mijn ervaringen met een droogpak, wat betreft oververhitting, zeer goed. Het droogpak voor kajakkers (duikers hebben andere eisen) is inderdaad “ademend”, de kleding die ik daar onder draag, een fleece overall, is altijd zo goed als droog, dit in tegenstelling met een neopreen “nat” pak dat hoe dan ook altijd nat is. In elk geval is mijn ondervinding tot hiertoe dat het vaarseizoen dank zij het droogpak flink vergroot. Tot een luchttemperatuur van 20°C, zonder zon, blijkt een droogpak nog steeds goed toepasbaar.



Oosterschelde Zaterdag 8 december 2012



Een aanvaardbare vuistregel voor de kleding is volgens mij te vinden op :

<http://www.atlantickayaktours.com/pages/expertcenter/how-to-dress/How-to-Dress-1.shtml>

Een eerste kritische grens lijkt bereikt te worden bij 15°C waarbij al beschermende kledij moet gedragen worden (bv neopreen) en de tweede grens bij 10° C watertemperatuur waar een droogpak noodzakelijk wordt. Uiteraard is dit slechts een indicatie die heel sterk van persoon tot persoon verschillend zal zijn. Ook is het van belang (dagelijks) te blijven wennen aan koud water al is het maar door het hoofd onder de douchekraan te steken. Hierdoor kan men ook

nagaan of de “duikreflex” geen onaanvaardbare reacties geeft. In elk geval is regelmatig blijven zwemmen een aanrader zelfs al is het water in de zwemdok warmer dan men meestal zal tegenkomen als kajaker. De afstand die men kan zwemmen daalt echter sterk bij lagere temperatuur.

http://www.zweminfo.org/Html/paginas_veel_gestelde_vragen/pagina_wat_is_een_duikreflex.htm

Ik heb geprobeerd te varen met een meer afgesloten hoofdbedekking (foto) maar dat gaf direct oververhitting en was dus de oplossing niet in mijn geval. Ik ga nu eens proberen met een gewone zwemmuts (bestaat ook in neopreen) die desgevallend ook onder de helm kan gedragen worden. Bij dreigende oververhitting kan men proberen dat te verhelpen, althans tijdelijk, door het hoofd nat te maken. Uiteindelijk zal men toch zijn kleding moeten aanpassen waarvoor meestal toch aan land gegaan moet worden.

http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=7496 In combinatie met te weinig drinken kan oververhitting zeer gevaarlijk zijn.

Heeft men dan toch te maken met iemand met een hartstilstand bv. door koudeschok dan moet de beslissing tot al dan niet reanimeren genomen worden. In Nederland is er een wettelijke omkadering voor (oudere) personen die geen reanimatie wensen.

<http://plazilla.com/vanzelfsprekendheid-van-reanimeren---reanimatie>

In België komt dit recht wellicht een van de jaren tot een veralgemeende toepassing.

Momenteel behoort het niet toestaan van reanimatie al wel tot de patiëntenrechten

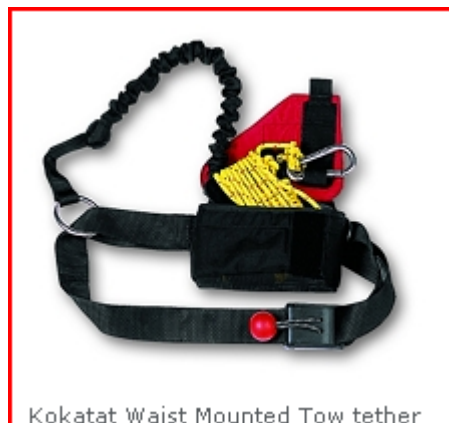
<http://www.rws.be/web/over-rws/rws-hangertje/> .

De reden voor deze beslissing is dat bij reanimatie slechts 15 % een hartstilstand overleeft waarbij 10% met permanente schade en/of lange revalidatie. En hoe ouder men is hoe groter de kans op (neurologische) permanente schade. <http://nl.wikipedia.org/wiki/Reanimatie>

Als men bij een ongeval betrokken raakt (zeker in Nederland), en als het oudere mensen betreft, is snel nagegaan of het slachtoffer een “niet reanimeren” penning of polsband draagt. Als tochtorganisator is het ook mogelijk om daar specifiek naar te informeren. Net zoals het in een groep nuttig kan zijn om te weten of er mensen bij zijn die medicatie nemen voor bv zeeziekte of wat dan ook. Voor de solo vaarder is het nuttig om een lijstje bij te hebben van medicamenten en/of aandoeningen zodat bij eventuele hulpverlening daar rekening mee kan gehouden worden.

- Veiligheidsmiddelen en veiligheidsvoorzieningen: vooral voor de solo vaarder is het belangrijk om bij omgaan de kajak niet te verliezen. Die kans is groot daar de wind, en de oppervlakte stroming die door de wind veroorzaakt wordt, tegengesteld zijn en mogelijk ook nog verschillen met de getijdenstromen.

Vandaar dat ik mij vastmaak met een gordel met snelopening en een neopreen touw met musketons aan de boeg van de kajak (veiligheidslijn). Het touw is lang genoeg om in te kunnen klimmen en de snelopener moet toelaten om de gordel los te maken voor welke reden dan ook. De snelopener kan men herkennen aan de gesp met touw en bolletje, al is dit laatste ook soms niet aanwezig. De snelopener is een veelgebruikt systeem bij duikers om de loodgordel af te werpen (het is een dergelijke gordel die ik gebruik). De hier getoonde gordels zijn speciaal uitgerust om te slepen door het aanbrengen van een elastisch gedeelte. Wat bij mij ontbreekt.



Kokatat Waist Mounted Tow tether



Ook hier is het principe van de “snel los” gesp toegepast om voor de hand liggende redenen. Het vastmaken van de kajak aan de kajakker blijft echter (wereldwijd) een onderwerp van discussie. In sommige kajak clubs aan de kust (Australië) is de reddingslijn tussen kajak en kajakker verplicht, ze komt ook voor in sommige veiligheidsinstructies van de US kustwacht (Kayak Safety Line: Leashing Yourself to a Kayak), terwijl andere instructeurs het gebruik ervan dan weer afraden of zelfs niet toestaan. Uiteindelijk moet men daar toch zelf over beslissen en zullen ook de omstandigheden waarin het gebruikt wordt een rol spelen.

De eerste zwemvest die ik had bleek bij testen in het zwembad direct tot rond mijn oren te zitten. Om dat te vermijden moest zij sterk aangesnoerd worden wat ik in verband met ruimte om gemakkelijk te ademen, zeker bij omgaan, niet direct zag zitten.

De zwemvest die ik dan heb aangeschaft heeft een “staart” die tussen de benen aan de voorzijde werd vastgemaakt om omhoogschuiven tegen te gaan. Er bestaan ook types met een dubbele “staart” die wellicht bij lichte kledij aangenamer zijn om dragen.



Recent heb ik ook een reddingsvest aangeschaft die ook op de zwemvest kan gedragen worden. Zoals de instructies van de reddingsvest aangeeft is het zeker aangewezen om de volledige uitrusting te testen zoals ze gedragen wordt.



Canoe Plus 150

150N inflatable lifejacket approved to ISO 12402-3. Extremely short cut for kayak/canoists. Lots of movement via the slim design. Low weight.

[Further info](#)

De automaat met smeltpatroon heb ik buiten dienst gezet zodat enkel nog manueel opblazen door aan het koordje te trekken in dienst is. De CO2 patroon vervangen kost wel 25 tot 35€.

Het is ook nuttig om te overwegen dat als men de kajak verliest bij omgaan men enkel nog bezit wat men als zwemmer bij heeft. Dan stelt zich het probleem van de zakken.

Zakken vooraan op de borst van de zwemvest kunnen hinderen bij inklimmen maar zijn gemakkelijk bereikbaar. Zijzakken op de zwemvest zijn wellicht minder hinderlijk maar vragen betere en dus moeilijker toegankelijke sluitingen. Een en ander is dus af te wegen. De zwemvest op het voordek leggen heeft weinig of geen nut. Als het echt warm weer is en een redelijke



watertemperatuur kan men bij de “staart” modellen de voorsluiting(en) wel loszetten omdat die, ook als men in het water ligt, redelijk eenvoudig te sluiten is (één van de gespen dan toch).

Om het probleem van gebrek aan zakken op te lossen draag ik meestal over de kajakkledij (short, neopreen nat pak, droogpak,..) een gewone lange broek van 100 % synthetisch materiaal (om overmatige wateropsorping te vermijden) met dijbeenzakken. Deze broek is gewijzigd in een “Chap” die bv ook gebruikt wordt in de paarden- en motorsport om de gewone kledij te beschermen. De “Chap” is tegelijkertijd ook een bescherming van de kajak kledij zoals het neopreen pak en het droog pak.. wat bij sommige landingen niet overbodig is.

De binnenkant van de beenstukken heb ik opengeknipt en voorzien van een rits van 60 cm. In het kruis zijn twee velcro strips aangebracht van een 20 cm om het zitvlak met het liesvlak te verbinden. De rits vooraan is ook weggeknipt tot aan de gordel. De “Kayak Chap” wordt dus niet “aan gedaan” maar “omgedaan” waarna de beenstukken dichtgeritst worden en de velcro naar voor wordt vastgehecht.

De commerciële “Chaps” sluiten aan de buitenkant van het been en hebben meestal ook geen zitvlak.

Een goede voorbereiding van de tocht blijft natuurlijk essentieel, zeker als men alleen vaart. Naarmate je ouder wordt is het ook belangrijker een juiste inschatting te maken van de zeecondities (of de watercondities in het algemeen) en dat de condities waaronder je besluit te gaan varen ruim binnen je comfort zone vallen. Ook nuttig : noodsignalen, communicatiemiddelen, aanmelden bij de verkeerscentrale alvorens te gaan varen. Het is immers niet geheel zonder gevaar om alleen het ruime sop te kiezen.

Weersvooruitzichten en de wind in het bijzonder, de luchttemperatuur, de watertemperatuur, debiet, stromingen en getijden, scheepvaartverkeer (AIS, ..), het is allemaal een essentieel onderdeel van de tocht voorbereiding.

Ik ga daar hier niet verder op in daar dit minder specifiek is voor de oudere kajaker maar eigenlijk voor iedereen geldt.

De beschikbaarheid van al die gegevens op internet, en zelfs op mobiele toestellen, is natuurlijk een fantastische evolutie.

- Toen ik bij het terug opstarten van mijn kajak activiteit afzag van de tocht op de Brugse reien besepte ik dat een ander probleem dringend een oplossing vroeg. Mijn overwegingen om niet deel te nemen waren overwegend gebaseerd op het feit dat ik in de kanalen moeilijk kon uitstappen als ik moest plassen, en dan nog, eens uitgestapt zou ik nog tussen de huizen en de mensen staan. De kajak vastleggen om naar een of andere openbare gelegenheid te gaan lukt ook niet altijd (ik heb wel een kabelslot bij en de kajak heeft een stalen beugeltje voor dat doel). Maar de hele uitrusting ligt verder toch los, dat kan moeilijk anders.

Het probleem van veelvuldig plassen (of aandrang tot) is bij de meesten onder ons ouderdom gerelateerd en kan soms met medicatie aangepakt worden, met af te wachten succes en bijwerkingen. Natuurlijk hebben ook jongere kajakers dezelfde noden maar dan minder frequent. Een en ander geeft soms aanleiding tot “wildplassen” wat niet alleen kan vallen onder lokale politieverordeningen, maar ook storend kan zijn voor bewoners of toevallige voorbijgangers, bv in de buurt van een kajak steiger of landingsplaats. Bovendien is “in en uitstappen” een risico moment, zeker als het dringend is, met daarbij het feit dat de oudere kajaker uiteraard ook niet meer zo soepel is.

Meestal tracht men het plasprobleem op te lossen door minder te drinken.

Over eten en drinken bij sport (en ouderen) vind men een hele hoop literatuur maar de essentie is dat men absoluut voldoende moet drinken en “uitdrogen”, ook preventief, om niet te moeten plassen tijdens de tocht is een gevaarlijke methode.

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/80751-uitdroging-herkennen-hoe-weet-je-of-iemand-is-uitgedroogd.html> Ook door de wat tegengestelde eisen van de kleding voor de kajaker (kleding in functie van de watertemperatuur) is het risico van oververhitting niet denkbeeldig. Samen met, eventueel preventieve, dehydratie vormt dat een riskante combinatie.

Dus op zoek naar oplossingen voor het plassen.

Buiten de plasflles en wat humoristen was er in het Nederlands niet echt veel te vinden. Ook google gaf in andere talen niet direct oplossingen want men moet de juiste trefwoorden kennen.

Zo vond ik na wat zoeken in het Engels "Adventures with Piss and Poop"

<http://www.climbingandrunning.com/adventures-with-piss-and-poop/> wat mij op weg zette.

Eens de weg gevonden kwamen er een heel aantal sporten in de kijker waar het probleem van de grote en kleine boodschap behandeld werd. Bv speleologen, bergbeklimmers, jagers enz . Er bestaan natuurlijk de bekende vloeistof opslorpemde middelen, best bekend onder de merknaam "Pampers" maar dat lijkt meestal geen oplossing om verschillende redenen, denkkelijk ook psychologisch, al wordt het soms wel aangehaald.

De plasfles is natuurlijk wel een oplossing, ook op de oever, waarbij ook de poncho of het spatdek dienst kan bewijzen om geen aanstoot te geven. Maar tijdens het varen met nat pak (neopreen) of droogpak met nog een fleece overall onder is dat geen oplossing. Het is ook niet zonder risico wat stabiliteit betreft.

Het is ook een feit dat "als ge moet gaan dan moet ge gaan" en tijd om te wachten is er niet meer bij. Dat kan een deel van de tocht degelijk verpesten.



De oplossing die ik heb weerhouden om uit te proberen is deze die door piloten van kleine vliegtuigen, zweefvliegers en delta/paravliegers al langere tijd wordt toegepast en dit zowel voor vrouwen als voor mannen.

Bv <http://aviation.derosaweb.net/relief/> en

<http://www.dg-flugzeugbau.de/pinkeln-e.html>

De houding in de kajak is ook ongeveer gelijkaardig, zeker in sommige kleine vliegtuigen.

Ik kan echter enkel de oplossing voor de mannen verder bespreken. Voor de vrouwen is het wachten op een "ondernemende" dame.



Om te testen heb ik een set "zelfklevende externe katheters" aangeschaft met urine opvangzak 500ml. <http://www.coloplast.nl/continentie/Service/Documents/conveenoptima.pdf>

Een aangename verrassing was dat in het "thuiszorgcentrum", waar ik het gerief ging halen, een gratis proefpakket werd meegegeven. Het ligt voor de hand dat de maat van de katheder van essentieel belang is om lekkage te voorkomen. In het thuiszorgcentrum kan men met een kaartje de maat nemen van de penis om zo al een eerste proefpakket mee te krijgen. De



praktijk zal moeten uitwijzen of een grotere of kleinere maat noodzakelijk is. Een en ander is wel temperatuurafhankelijk maar we nemen aan dat we niet met extreme temperatuurwijzigingen te maken krijgen zoals bv klimmers en dergelijke.

Na de katheder komen we aan het volgende onderdeel, het darmpje voor de lozing. Voor delta/paravliegers gaat dit direct vanaf de katheder langs de broekspijp naar de voet en als de nood hoog is laat men het gaan waar het gaat. Dat de voeten zich soms hoger bevinden dan het lichaam schijnt geen probleem te geven.

Ik vermoed dat dit systeem toegepast wordt bij alle vliegende tuigen waar de piloot buiten zit en waarbij men probeert om zo lang mogelijk in de lucht te blijven.

In de kleine vliegtuigen en zwevers waar de piloot binnen zit kan een uitlaatstuk naar buiten gemonteerd worden waar het darmpje op aangesloten wordt. Waarbij men oplet voor de corrosieve werking van urine en de plaats kiest in functie van de aanwezigheid van een lichte onderdruk tegenover de cabine.

Ook plaatst men een T stukje in de darm (aquarium benodigdheden?) om een uitblaas darmpje op aan te sluiten. Dit dient om de urine volledig uit de lozingsdarm te blazen daar in sommige omstandigheden de urine in het uitlaatstuk kan bevriezen en daarmee het systeem onbruikbaar maken. Om te beletten dat de urine terug oploopt bij drukwijzigingen zou men de urine opvangzak, die is uitgerust met een terugslagklep, kunnen tussen plaatsen maar ik heb dat niet teruggevonden als toepassing.

Ik heb deze details maar aangehaald om aan te geven dat er in de vliegsport al heel wat ervaring en inventiviteit aan te pas is gekomen die ons misschien ook van nut kan zijn.

Tenslotte hebben wij in de kajaksport te maken met verschillende kledij en vaaromstandigheden die elk hun oplossing zullen vragen.



Voor de grote boodschap heb ik eigenlijk niet verder gezocht daar dit volgens mij zelden een dringend probleem is. Soms heb ik wel een draagbaar toilet in de wagen van uit mijn kampeertijd. Een zeil over de achterklep kan altijd dienen als tentje voor allerlei toepassingen.

Bv <http://www.supermagnete.be/project126> .Ikzelf gebruik geen magneetstrips maar ik heb wel isolerende (thermo) raamafdekkingen met plakkers, die men overigens in de meeste campingzaken op maat kan laten maken zodat ik ook nog kan overnachten in de wagen.

Gezien de reeds aanwezige praktijkervaring, voornamelijk bij piloten, heb ik ervoor gekozen om dit overzichtje te publiceren zonder zelf veel ervaring te hebben met de oplossing van het "plas" probleem. Het testen onder alle omstandigheden met alle soorten kledij en omstandigheden zal wellicht jaren in beslag nemen (*1). De hiervoor besproken "Chap" zal wellicht nog andere functies krijgen dan de dijbeenzakken. Het lijkt mij toepasbaar om de urine opvangzak en/of de afvoerdarm buiten zicht te gebruiken, afhankelijk van de kledij.

Als droog pak heb ik gekozen voor de PEAK oplossing omdat die een rits heeft van enkel tot enkel langs de binnenkant van de benen. Dat laat al allerlei gemakkelijke oplossing toe voor het plasprobleem, ook zonder katheder. <http://www.peakuk.com/peakukkit.php?content=onepiece> maar dat wil niet zeggen dat er geen andere oplossingen zijn.

Zoals bij de piloten het geval was begrijp ik dat niet enkel de technische oplossing belangrijk is maar misschien meer nog de psychologische en sociale aanvaarding.

Bij piloten is dit alvast gelukt maar dit is duidelijk ook een taak van monitoren, begeleiders en organisaties die de sport, en meer bepaald de senioren sport, begeleiden.

Een ander probleem is de mogelijke overbelasting van het polsgewricht en de spieren van de voorarm. Men kan proberen om de peddelbladen evenwijdig te plaatsen inplaats van onder een hoek. Als de wind niet overmatig is kan dat een goede oplossing zijn om de polsbelasting te verminderen. Ook kan men proberen de polsen recht te houden door van de bovenhand (duwhand) de vingers (af en toe) gestrekt te houden tijdens het duwen, wat een ontspanning betekend van de voorarmspieren. Ook van de onderhand (scharnierpunt) kan de pols rechtgehouden worden door enkel de duim en wijsvinger te gebruiken als scharnierpunt en de overige vingers te strekken. Duim en wijsvinger worden dan wel wat meer belast maar men kan afwisselen van techniek wat al zeker een pluspunt is. (initiatie brandingvaren

[https://www.facebook.com/media/set/?](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.532348953470229.1073741826.384748901563569&type=3)

[set=a.532348953470229.1073741826.384748901563569&type=3](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.532348953470229.1073741826.384748901563569&type=3))



Ook het aanbrengen op de peddel van een "grip" of "taping" zoals gebruikt wordt voor het handvat van de badminton en tennis racket heeft volgens mij een zeer goed resultaat om de belasting van de hand te verminderen. Er zijn veel verschillende types beschikbaar, men kan dus wat uittesten. Ikzelf heb voor een "Prestige Pro" van HEAD gekozen die ik kende van de badminton.

(*1) ondertussen heb ik al een tiental tochten achter de rug met de katheder en opvangzak (500 ml). Ik heb eerst thuis wat proeven gedaan in allerlei omstandigheden, wandelen, fietsen, enz, om vertrouwen op te bouwen in het systeem. Er stelt zich geen enkel probleem, enkel bij het ontharen moet men voorzichtig zijn.

In één geval heb ik de katheder gedragen onder het neopreen nat pak waarbij ik enkel een katheder met darm en kraantje (gerecupereerd van een urineopvangzak 2000 ml) gebruikt heb onder het neopreen pak, met goed resultaat. Het is wat moeilijker omdat ik geen opvangzak heb toegepast in dit geval.

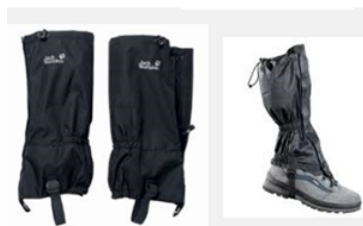
Het meest comfortabel is het dragen van katheder en opvangzak onder het onderpak met daarover een droogpak. Onderweg geen enkel probleem meer met aandrang om te plassen en het ledigen kan achteraf op elke plaats waar het gepast is. Bij het Peak droogpak moet daarvoor enkel de rits van het droogpak aan de enkel wat geopend worden.



Ook bv Kokatat levert op bestelling een rits van een twintig 20 cm olopend vanaf de enkel aan de binnenzijde van het been. De prijs (2013) is 51 \$



Op de afbeelding is de rits niet afgedekt maar dat wordt wel met afdekking geleverd. Een waterdichte rits waar zand of slijk tussen komt is niet meer te openen. Daarom draag ik ook soms over het Peak droogpak (met rits van enkel tot enkel) broekbeschermers naargelang het terrein dat ik verwacht.



Paul Nollen

Lid WOS <http://www.spuikom.be/kajak/>

Lid LWK <http://www.kano-kajak-lwk.be>