

Programma brandingvaren Zwalker Bergschenhoek

Zaterdag

- kennis maken, ervaringen, wensen en verwachtingen uitwisselen
- communicatie op het water
- theorie en uitleg over kajak
- warming-up met rotatie torso
- voorwaarts
- stabiliseren vlot
- zijwaarts
- stabiliseren vlot en overstappen
- lage steun
- redding contact tow
- boogslag (eventueel uitleg oploeven)
- redding contact tow en boogslag
- slepen (diverse technieken over slepen)
- surfen met achterstevenroer
- redding hielhaak
- redding zwemmer op achterdek of voerpunt
- cowboy zelfredding
- redding middels peddelfloat
- redding zwemmer tussen twee kajaks
- navigatie voor tochten op zee

Zondag

- uitleg brandingvaren in strandtent
- brandingvaren, eventueel in twee groepen
- bij geen branding een tochtje varen
- surfen
- zwemmer redden
- uitleg over onderkoeling (uit de wind in de zon)

Branding varen is:

- plezier hebben
- dynamisch steunen (hoog/laag)
- leren omgaan met condities
- werken aan controle over je kajak

Surfen op de golf die je zo:

- om je heen kijken waar de golf vandaan komt
- voldoende snelheid maken om op de golf te blijven
- start haaks op de golf
- blijf boven op de golf (remmen als de kajak teveel snelheid krijgt)

- sturen door opkanten en achterstevenroer
- bij het breken van de golf, lichaam naar voren en steunen richting golf

Letten op:

- kleed je warm en geef tijdig aan wanneer het te koud wordt
- helm op en zwemvest aan
- bij omslaan aan de zeekant blijven
- bij kans op aanvaren slaat surfer als 1e om, bij twijfel beide omslaan
- hou voldoende onderlinge afstand om aanvaren te voorkomen
- houd je peddel onder je schouders en bovenarm voor je romp
- maak lichaam klein
- zwem niet tegen een mui stroom in
- zwem onder een hoek (met stroom of wind mee) naar de kust
- spullen vasthouden bij omslaan
- bekijk vooraf de golfhoogte en golfperiode

Tips:

- gebruik korte peddel bij brandingvaren
- verken het strand waar je wil surfen en herken de mui en zwin
- een korte kajak met vlakke bodem en scherpe zijanten surft goed
- time de golven, vaak heb je na twee grotere golven een paar kleinere golven
- check ruggensteun en maak deze zo los mogelijk
- via windguru.cz vind je info over golven en wind
- maak vuist bij uitvaren ipv vlakke hand
- zoek een vast punt(en) op de kant om afdrijven te voorkomen