

## – Waarom?

Naast de vele disciplines die het kajak/kano varen rijk is is er ook een belangrijk onderscheid tussen solo- en groepsvaren. Daarnaast zijn ook nog de verdelingen in allerlei categorieën (Senioren, Gsport, ..) en zien we nu in andere sporten een evolutie naar de “OldStars” met aangepaste spelregels voor de “oudsten” onder de ouderen (60/65 en 70 + Brigade). Bv het “wandervoetbal” en andere balsporten met als laatste evolutie de eerste “OldStars E-Bike Rally” in 2020 (Nederland).

Bij groepsvaren is er het risico dat er, zelfs onbewust, teveel gerekend worden op “de groep”. Ook onbewuste “groepsdruk” kan het risico verhogen. Bij solo varen kan een of ander element over het hoofd gezien worden, wat dan weer niet door de groep opgevangen kan worden.

Ook het sociale- en gezondheidsaspect is natuurlijk heel belangrijk, zo niet het belangrijkste, maar dat valt buiten het kader van deze bespreking.

Het is belangrijk om enige kennis te hebben van wat er zoal kan mis lopen en hoe te reageren. Dit vermijdt ongevallen met ernstige gevolgen.

Het is de bedoeling om ervaringen te delen en te bespreken en zo het risico te verkleinen.

Voorbeelden van verhoogd risicomoment: “deelnemer vermist” blijkt pas tijdens een rustpauze – terugkeren tijdens de tocht zonder verwittiging, afspraak of begeleiding – geen aangepaste veiligheidsvoorzieningen of afspraken (onvolledige uitrusting, foutieve uitrusting, geen voorafgaande afspraken bv per paar varen bij onverwacht zware omstandigheden,..) – ongeplande (sanitaire) stop : 1 minuut stop is 100 meter achter op de groep – geen idee van locatie (vragen van hulp voor uzelf of anderen) – , groepsdruk (te hoog tempo, te hoog risico, moeilijke koers, type kajak,...) – in en uitstappen (trailerhelling, hoge uitstap, ..) – onoplettendheid (GPS, GSM, fototoestel..) – defecte kajak of defect materiaal (gelost waterdicht schot, scheur in de romp, geblokkeerde 2 delige reserve peddel, geblokkeerde handfakkelt,..) – poging rol/inklimmen mislukt – korte ladder (touwladder) - Geen verkenning van het traject (gevaarlijke obstakels)

Een moeilijke beslissing: ik start niet (of “ik keer terug”).

Constante evaluatie van “uitstap” mogelijkheden, onderweg (plan B) maar ook bij de start bv in de jachthaven (bv. waar zijn de ladders,..).

## – Groepvaren/solo varen

Te weinig kennis van de risico's, opeenstapeling van risico's en bescherming/redding mogelijkheden.

- Fysieke mogelijkheden (ouderdom, training, voeding, ..)
- Uitrusting
- Verscheidenheid in kajaks (paasei, boomstam, scheg, windgedrag / handhaving koers)
- Weer (wind, windrichting, regen, ijs, mist, luchttemperatuur, gevoelstemperatuur, zonneschijn, duisternis)
- Stroming: getij, stroming diagrammen, MOB, regenhoeveelheid, golfbeweging, boeien (helling, zog,..), richting waterbeweging (peddelsteun), ..
- Plan B
- Risicoanalyse voor vertrek / bespreking : de tocht en de omgeving, aandoeningen en medicatie, wacht niet te lang om hulp in te roepen, VHF (blok) meldkanaal (toetsblokkering), gebruik ATIS code, (wat is) secundaire verdrinking of vertraagde verdrinking, droge verdrinking, reanimatie en DNR (penning), ...

Risico analyse voorbeeld: <http://blogimages.seniorennet.be/kajak/attach/158424.pdf>

<https://economie.fgov.be/nl/publicaties/model-van-veiligheidsdraaiboek>

## – Onderkoeling en koude schok:

**Onderkoeling:** “lange termijn” : youtube : NORTHSEAKAYAK - Cold Water Safety Test-  
<https://youtu.be/MTJIGSjSiw>



NORTHSEAKAYAK - Cold Water Safety Test

Omstandigheden van de test: 2 °C watertemperatuur – droogpak, bezweet onderpak en onderkledij.

Bijkomend probleem: ongevoelige handen door onderkoeling (uitrusting wordt moeilijk handelbaar – marifoon (losmaken, bedienen), GSM (losmaken, bedienen), hand fakkels (op voorhand ontgrendelen en de stop licht vastdraaien), compartiment luiken openen/sluiten (lusjes gebruiken), ritsen openen/sluiten (rits lusjes gebruiken),...

**Koude schok:** vanaf een 10°C onder lichaamstemperatuur. Gevaargrens: 15°C watertemperatuur  
Vuistregel watertemperatuur: Groen boven 27°C – Oranje van 27°C tot 15°C – Rood minder dan 15°C  
Plotse volledige uitputting, hyperventilatie, hartfalen, inadem reflex (tegengesteld: duikreflex).  
Bijkomend: Vertigo (oriëntatieverlies, braken, misselijkheid,..).  
Voorbeeld: inadem reflex (plotse verdrinking) bij langzaam te water gaan in een overdekt zwembad (ong. 28°C watertemperatuur)

– **Veiligheidsuitrusting** (**vet** = minimum, *cursief vet* = minimum “groot water”):

**Zwemvest**/reddingvest, droogpak, gepaste onderkleding, neopreen (nat)pak, eten en drinken, reservekledij, herstellmateriaal (tape), hoofddekseel (zon, sterke afkoeling, licht, helm), toplicht (bv Orbiloc of Navisafe), handschoenen, zonnecrème, marifoon (vergunningen, zendaanduiding: zend ik wel?, schermverlichting), plb (met “return link”), AIS, gps (evt. smartphone), **gsm**, mes, **fluitje**, kompas, 2 **hand fakkels** (*evt. elektronisch*), **korte lijn met musketons** (*enterhaak, stijgbeugel*), veiligheidslijn met “snel los” gordel, **eerste hulp**, puntluchtzakken, **peddelfloat(s)**, reserve peddel, spatdek (lossen, dunne lus), handpomp, peddelstrap (hielhaak), dektas (materiaal binnen handbereik), musketons (divers gebruik), compartiment dekseel strips (verkleumde vingers), chemische handwarmers, inlegzool (kevlar in risico zone).

– Kleur uitrusting : maximale zichtbaarheid (onderzijde/bovenzijde kajak, peddel voor signaal,..) . Een van de problemen van reddingsdiensten bij kajakkers/zwemmers op zee is de schrik om te overvaren. Als zwemmer op zee is de horizon heel kort, ook voor eventuele mede kajakkers is de zwemmer op enige afstand niet te zien.

– Geluidsignalen beroepsvaart (selectie): 2 -- ik ga links (bakboord) 1 - ik ga rechts (stuurboord) 1 lange stoot = "attentie". Laat als kajaker tijdig uw intentie blijken aan andere schepen zo lang de stuurhut(man) in uw zicht is. Bij de meeste schepen, zelfs pleziervaart, is het gezichtsveld recht voor de boeg dikwijls een risico zone. Op open water wordt meestal “links aan links” aangehouden (bakboord aan bakboord / rood aan rood). Wie s'nachts enkel rood ziet moet stoppen (bij kruising geldt voorrang van rechts).

– **Golven en golfvormen:**

In een golf verplaatst het water zich verticaal cirkelvormig en niet horizontaal. Een zwemmer blijft ter plaatse (MOB). Branding verplaatst de voorwerpen (bv kajak, zemmer met zwemvest) aan de oppervlakte wél met de voortplantingssnelheid van de golf (zie bv document brandingvaren <http://blogimages.seniorennet.be/kajak/attach/170433.pdf> ), meestal in de richting van de kust.

Deining (zee) heeft een grote afstand tussen de golftoppen (grote golflengte) in tegenstelling tot golven enkel door de wind opgewekt (binnenwater). Deining, als zij niet wordt opgestuwd door wind heeft een geleidelijk oplopende vorm in front en achterzijde van de golf. Golven door wind opgestuwd hebben snel een steiler front. Golven door turbulentie opgewekt zijn onregelmatig (ruwe piramide) en komen voor bij sterke stromingen net zoals draaikolken of opstuwingen (paddestoelen). Boeggolven kunnen steil zijn en X golven vormen bij weerkaatsing tegen de kade. Daarom is het dikwijls aangewezen om linkerzijde te varen tussen aankomend schip, dat stuurboord wal vaart, en kade om achteropkomende kruisgolven te vermijden (regels van goed zeemanschap: ongeval vermijden). Wettelijk opgelegde vaarzijde is zeer uitzonderlijk.

#### – **Peddelzwemmen:**

Met de voeten voorwaarts (zittend) of achteruit (crawl). Kan nuttig zijn om (korte tijd) een hoge inspanning te leveren om enige afstand af te leggen. Gewoon zwemmen in volle uitrusting (bv droogpak, onderpak, spatdek,..) gaat heel moeizaam.

#### – **Technische start en landing :**

Waar het moeilijk landen en vertrekken is (bv aanlandige golven op trailerhelling of rotspartijen) kan uitgestapt worden om te landen en/of te vertrekken.

#### – **Reddingstechnieken (selectie):**

Zelfredding:

zonder uitstap :

Rollen: er zijn verschillende rollen met het voornaamste onderscheid:

- groenlandrol : achterwaarts gebogen over het achterdek recht komen
- C to C : zijwaarts gebogen recht komen
- stormrol : voorwaarts gebogen recht komen

gemeenschappelijk is de heupknik om de kajakrol in beweging te zetten. Deze kan individueel geoefend worden met steun (kajaksteiger, kade, peddel, float,..)

Met uitstap :

- cowboy reenter of ladder
- hielhaak met peddelfloat(s)

Geassisteerde reddingstechnieken:

- hand van God
- hielhaak
- ledigen kajak door overtrekken in T (bij redelijk weer)
- slepen – varen met steun (beiden onder toezicht zo mogelijk) lange lijn /korte lijn

zwemmers – recuperatie kajak – oproep hulpdiensten of verkeerspost (wanneer wel wanneer niet, taakverdeling)

Bij helikopter redding is het nodig een vlotje te maken (neus tegen neus) met andere kajaks of extra stabiliteit te voorzien (peddelfloat) gezien de enorme neerwaartse winddruk.

<https://youtu.be/M0ElOOrYzoo>



### – Signalen (selectie):

Duikers gebruiken arm/handsignalen die vrij duidelijk zijn en redelijk algemeen gekend.  
 Hand palm plat op het hoofd vormt ongeveer een **O** met de arm = ik ben **OK**  
 Wuiven met gestrekte arm(en) = help (arm opsteken zonder wuiven kan als groet opgevat worden)

### – “OldStar” peddelstort: Stabiliteit boven snelheid.

Naarmate de krachten, (incasseringsvermogen en recuperatievermogen) afnemen, en andere problemen toenemen, is het belangrijk de “comfort zone” af te tasten. Niet dat er geen kortstondige extra inspanning kan geleverd worden maar zij is best uitzonderlijk en men moet leren meer “aangepast” te reageren. Bv als de wind (en golven) bij momenten toch wat krachtiger zijn dan voorzien kan het aangewezen zijn om met de boeg in de wind en de golven even af te wachten en ter plaatse te blijven in “comfort positie” in plaats van er toch tegenin te gaan en de gekozen richting en snelheid vol te houden. Onverwachte weersomstandigheden zijn in onze contreien meestal van korte duur, even wachten is dan de oplossing.

Ook kunnen hulpmiddelen overwogen worden om te blijven varen met aanvaardbaar risico zoals vlotters (verschil outriggers/sponsons), automatisch opblaasbare boei/peddelfloat (vermindering “inadem” risico, snelle ontplooiing), peddelklemmen, stijgbeugel, ... Het bestuderen van de “externe” factoren wordt ook belangrijker omdat die ook de “comfortzone” mee zullen bepalen. Ook de houding, peddeltechniek, zitplaats en ed kunnen een belangrijker rol gaan spelen. Om al deze redenen zal “OldStar peddelsport”, als ze ontstaat, zich waarschijnlijk meer richten op de “weerberichten” dan op de dag (weekends) bv met “last minuts”.

Geplande dehydratie om plasproblemen te vermijden is geen goed idee, zeker bij een fysieke inspanning (spierkramp, duizeligheid, uitputting...).

<https://oldstars.nl/over-oldstars/oldstars-sport-voor-gemeenten/>

<https://oldstars.nl/over-oldstars/gedachtegoed-oldstars-sport/>

### – Algemeen:

Het is zeker aan te bevelen om materiaal en technieken te oefenen met gelijkaardig materiaal dat gebruikt wordt op de tocht.

### – Referenties:

[https://wild-water.nl/dokuwiki/\\_media/leerboek\\_niveau\\_ws.pdf](https://wild-water.nl/dokuwiki/_media/leerboek_niveau_ws.pdf) NKB publicatie

<https://www.coldwatersafety.org>

Wettelijke regelingen: <https://peddelsport.vlaanderen/waar-het-water-op/regelgeving-op-het-water> (er zijn ook nog zgn “aanbevelingen”).

Paul Nollen

<http://blog.seniorennet.be/kajak/>

AKKC [www.akkc.be](http://www.akkc.be)