

START TO KAYAK

30 01 2026



PROGRAMMA

Bespreking :

- Demonstratie en bespreking uitrusting en voorbereiding: kajak – peddel – peddelfloats – zwemvest – kledij - geassisteerde redding en zelfredding (duo en solo varen) - Instap schrijlings (droog)
- Peddelgebruik / voorwaartse slag hoog/midden/laag met scheg/zonder scheg, boogslag, rem, achterwaartse slag, wrikken
- Water en waterbeweging : watertemperatuur / golven / stroming / branding

Praktisch :

- In en uitstappen - kajak steiger / lage instap / hoge instap / ladder / trailer helling
- Achterwaartse start
- Voorwaartse slag hoog/midden/laag met scheg/zonder scheg, boogslag, rem, achterwaartse slag, wrikken
- Rechte lijn varen met scheg/zonder scheg / keren / achteruit varen
- Lage steun – hoge steun – heupslag (basis voor rol) / achterwaartse steun
- Inklimmen solo (cowboy – ladder – hielhaak met peddelfloat) / duo hielhaak
- Technische start / landing – peddelzwemmen
- **Wet exit certificaat** / solo / duo - met gebruik spatdek neuslus / zonder gebruik spatdek neuslus
- **Sea Kayak Safety Pass** (Dimitri Vandepoele northseakayak@hotmail.com)

Paul Nollen paul.nollen@skynet.be [AKKC](#)

voor de documenten zie bijlagen op <https://blog.seniorennet.be/kajak/>

- Veilig op het water Deel I – Uitrusting en voorbereiding (basis)
- Veilig op het water Deel II – Veilig op het water – koude schok en duikreflex (basis)

PEDELSPORT VLAANDEREN <https://www.peddelsport.vlaanderen>