

START TO KAYAK

v 15 02 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 / turbulentie / branding
- Risicoanalyse (decreet van 15 maart 2024 in verband met een veilig sportklimaat uitvoeringsbesluit 21 juni 2024) / risico analyse activiteit

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 – scoop
- Technische start / landing – peddelzwemmen

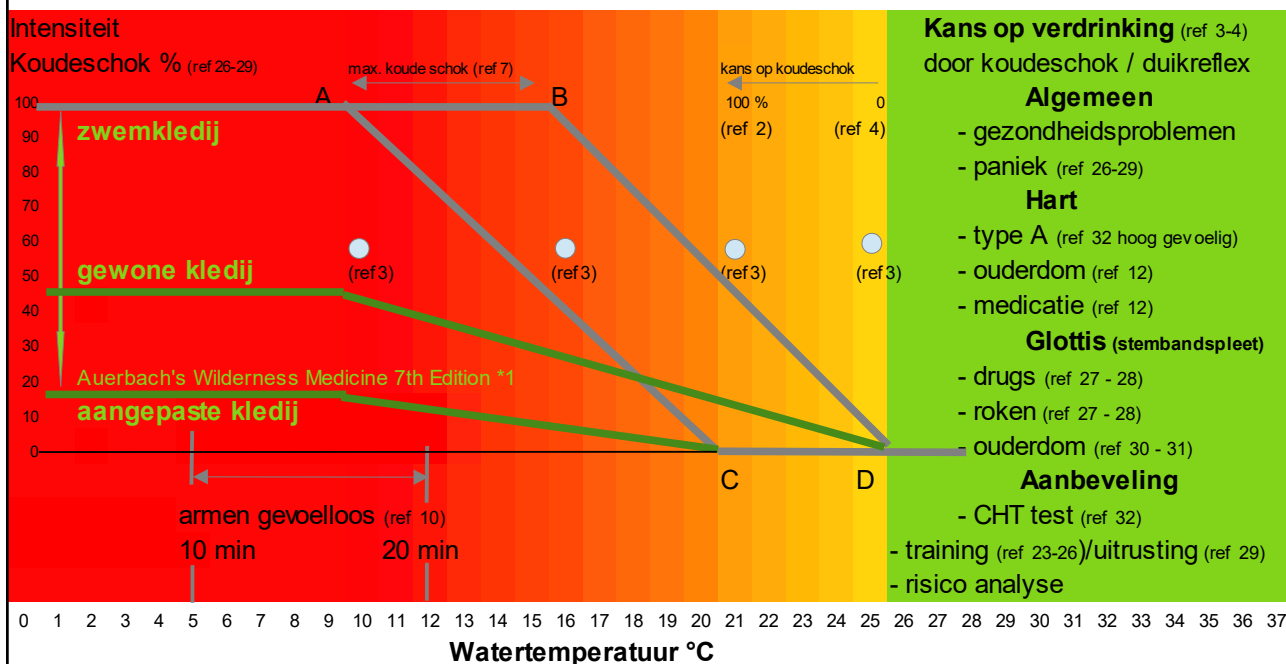
Certificering of zelfevaluatie :

- **Wet exit certificaat** / solo / duo - met gebruik spatdek neuslus / zonder gebruik spatdek neuslus
- **Sea Kayak Safety Pass** (Dimitri Vandepoele northseakayak@hotmail.com)

Verdere keuzes: solo / groep varen.

<https://www.peddelsport.vlaanderen/disciplines>

Zeevaren / Brandingvaren / Toervaren - binnenwater / Wedstrijd - Polo - Lijn / Wild water / Kajak – camping / Winter kajak / Cursussen (rollen / branding / wedstrijd / monitor) /... .



Voor informatie en referenties over de gegevens in de tabel zie:

https://www.academia.edu/120610477/VEILIG_HET_WATER_OP_recreatief_kajak_varen_

Voorbeelden:

DB gevoelig voor koude schok
ouderen
geen koud water training
sommige aandoeningen
Type A (hoog gevoelig)

CA ongevoelig voor koudeschok
geoeffend koud water zwemmer

(*3) <https://www.coldwatersafety.org/>

- **77-82F (25-28C)** Pool temperature range for Olympic swimming competition. Below 77F breathing begins to be adversely affected.
- **70F (21C)** Water feels quite cold to most people. We recommend wearing thermal protection below this level.
- **50-60F (10-15.5C)** Maximum Intensity cold shock range. Complete loss of breathing control. Swimming failure.

*1 – gezien de grote diversiteit in kledij (gewoon tot beschermend) is het onmogelijk de impact ervan in te schatten. Dat kledij, en de aard ervan, een impact heeft op de koudeschok en onderkoeling is wetenschappelijk aangetoond. Beschermende kledij enkel op het bovenlichaam heeft het meeste effect op de reactie van het ademhalingsstelsel terwijl beschermende kledij aan de benen van belang is voor de reactie van het hart en bloedvaten systeem (The influence of Regional Insulation on the Initial Responses to Cold Immersion - Tipton MJ, Golden F – Institute of Naval Medicine – Gasport England)
Auerbach's Wilderness Medicine 7th Edition
ISBN: 978-0-323-35942-9 Chapter 8 - IMMERSION IN COLD WATER

Paul Nollen
AKKC

Paul Nollen paul.nollen@skynet.be

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)