

Open kano Veiligheid Test (OK-VT)

DOEL

Het diploma Open kano Veiligheid heeft tot doel het verhogen van het veiligheidsbewustzijn. Bezitters van dit diploma kunnen onveilige situaties beter inschatten en zijn voorbereid op een eventueel incident. Zij weten medische ongemakken (ook bij anderen) te voorkomen. Wanneer een incident toch plaatsvindt, kunnen zij minimaal snel en doelmatig:

- Anderen uit het water redden.
- Eenvoudige verwondingen verhelpen.
- Bewusteloze, onderkoelde en oververhitte slachtoffers stabiliseren.

VOORVEREISTEN

Diploma Open kanovaardigheid A (O-KVA)

CONDITIES

- o De test vindt plaats op diep water, wat valt onder de definitie binnenwateren.
- o Weersomstandigheden: wind niet boven kracht 4 Beaufort.
- o Kandidaten mogen onderdelen van de test in een zwembad oefenen. Zo ja, dragen zij tijdens de praktijkonderdelen kleding zoals in de periode november tot maart buiten wordt gedragen of winter kanokledij, b.v. wetsuit, windjack, (thermisch) ondergoed enz., inclusief schoeisel. Het zwembadwater moet diep genoeg zijn om bodemcontact tijdens de examentaken te voorkomen. Het examen vindt echter buiten plaats.
- o De test kan gedaan worden door solo- en tandemvaarders, evt. samen in een groep.
 - o In tandemboten zijn de vaarders van gelijk niveau
 - o Tandemvaarders worden echter individueel beoordeeld
- o De test is niet bedoeld om vanuit een wedstrijdboot (slalom, afvaart of vlakwater) te worden uitgevoerd.

UITRUSTING

- o De open kano dient passend voor de test te zijn uitgerust
 - Voorzien van voldoende drijfvermogen
 - Indien voorzien van lussen, zijn die zo gemaakt dat de vingers niet afgekneld kunnen worden, mocht de boot op zijn lengteas draaien
 - Indien voorzien van een spatdek, dient die gemakkelijk te verwijderen zijn, ook zwemmend. Een spatdek mag evt. van tevoren worden verwijderd. Een spatdek kan namelijk de berging van de kano aanzienlijk vermoeilijken.
 - Peddels, hoosvat, spons en reserve peddel
- o Persoonlijke uitrusting van de kandidaat:
 - Zwemvest met fluit
 - Vaarkleding, geschikt voor langdurig onderdompeling onder de heersende omstandigheden, bijv. wetsuit/ neopreen (aanbevolen)
 - Evt. brillenkoordje, neusklem
 - Passende pauze- en/of reservekleding
 - Noodrantsoen: een voedselvoorraad die mensen meenemen voor het geval zich een langdurige noodsituatie voordoet. Het noodrantsoen kan bestaan uit:
 - § Warme drank of warm water;
 - § Maaltijd in gedroogde vorm;
 - § Extra koeken of energiereep
 - § Niet alcoholische drank
- o Uitrusting om de gesimuleerde noodsituaties op te lossen
 - Sleeplijn of sleeptouw
 - Werplijn
 - Isolatiemateriaal 2m * 1.5m (bijv. noppenfolie (bubbelfolie) of deken);
 - Reddingsdeken + plakband/duck-tape + mes of schaar, of z.g. (oranje) overlevingszak

- Tarp o.i.d. om een noodshelter voor één liggend persoon te maken
 - Eenvoudige reparatieset
 - Eenvoudige EHBO-set
- o Meegenomen uitrusting moet zo nodig waterdicht ingepakt zijn en vast aan de boot zitten.
- o Geleend materiaal wordt als eigen materiaal beschouwd.

Eisen Open kano Veiligheid Test (OKVT)

De test wordt afgenomen in drie gedeelten: praktijk te water, praktijk op de wal en theorie.

Praktijkeisen (te water):

1. Met de kano en peddels 30 m naar de wal zwemmen en de kano bergen
2. Met een half volle kano een afstand van 50 meter varen
3. Zelfredding: Uit de kano springen en daarna weer inklimmen
4. Spartelend zwemmer redden
5. Geassisteerd reddingen ondergaan en leiden
6. Zwemmer redden met behulp van de werplijn
7. Een kano 100 m slepen inclusief bemanning

Praktijkeisen (droog):

8. Controle op de boot en alle diens uitrusting
9. Controle op de man en zijn uitrusting
10. Demonstreer de actie bij braken en het leggen van het slachtoffer in een stabiele zijligging
11. Demonstreer de behandeling van een onderkoelde persoon

Theorie eisen:

- Vragen zijn gericht op de voorbereidingen, het voorkomen van en de juiste handeling bij een calamiteit.
- Vragen kunnen door examinator worden afgestemd op de praktijktoets hieraan voorafgaand.

TOELICHTING PRAKTIJKEISEN (TE WATER)

- Alle onderdelen worden uitgevoerd in vaarkleding, waarbij het zwemvest wordt gedragen.
- Elke teken dat duidt op angst of paniek tijdens het examen zal automatisch resulteren in zakken.
- Aanbevolen is een (extra) boot als stand-by te hebben mocht een echte noodsituatie zich voordoen tijdens het praktijkexamen.

1. **Met de kano en peddels 30 m naar de wal zwemmen en de kano bergen.**

- De kano naar de kant brengen zonder om te draaien
- Vaarders houden oog op elkaar en alle materialen
- Gebruik van de juiste heftechniek om de boot op de kant te krijgen, zowel bij ondiep als diep water
- Bij het bergen werken tandem vaarders goed samen. Solovaarders mogen om assistentie vragen

2. **Met een half volle kano een afstand van 50 meter varen.**

3. **Zelfredding: Uit de kano springen en daarna weer inklimmen**

- Er komt hoegenaamd geen water binnen de kano en het eigen hoofd blijft droog
- Bij solo, de kano niet loslaten, bij tandem de mede-vaarder stabiliseert de boot
- Bij weer inklimmen
 - Tandem: vaarders helpen elkaar en maken geen gebruik van omstanders
 - Solo: vaarder mag om assistentie vragen of mag een peddelfloat gebruiken

- 4. Spartelend zwemmer redden.**
 - Op de juiste manier een paniekerig zwemmer benaderen
 - Deze 50 m naar de kant begeleiden
 - Deze aan boord van de eigen boot nemen

- 5. Geassisteerd reddingen ondergaan en leiden**
 - Omgelagen kano legen en de vaarder(s) en alle hun losse attributen weer in hun boot krijgen
 - Kandidaten moeten tenminste één redding uitvoeren waarbij drenkelingen actief meewerken, één redding van een bewusteloos slachtoffer en paarsgewijs een z.g. "all-in" redding (beide boten om). Bij laatstgenoemde krijgt men de eerste boot droog met een X-redding op de kiel van de tweede omgelagen kano. Deze redding gaat verder volgens praktijkpunt # 3.
 - De redding moet in één keer vlot en vakbekwaam uitgevoerd worden, met een efficiënte choreografie en duidelijke instructies aan de drenkeling(en).
 - De redder bepaalt volgens welke methode de drenkeling(en) weer in de boot komt/komen. De meest gebruikte methode is de X-redding.
 - Bij solo, mag de redder mag om assistentie vragen, maar blijft de leider van de redding.
 - Alle kandidaten spelen zowel de rol van leider van de redding als ook die van drenkeling.

- 6. Zwemmer redden met behulp van de werplijn.**
 - Er mogen meerdere pogingen worden gedaan binnen 2 minuten.
 - De redder aan de wal coacht een zwemmer aan de werplijn naar de kant.
 - Kandidaten nemen als zwemmer de juiste houding aan.

- 7. Een kano 100 m slepen inclusief bemanning.**
 - Met sleeplijn van minimaal 5m
 - Vastgemaakt aan de sleepboot opdat loskoppeling mogelijk is terwijl de lijn onder spanning staat (bij voorbeeld d.m.v. een mastworp op slip, riem met klemgesp)
 - Vastgemaakt aan de gesleepte boot d.m.v. een teugel
 - Een z.g. contactsleep, d.w.z. boot naast boot, met en zonder verknoping

TOELICHTING PRAKTIJKEISEN (OP DE WAL)

- 8. Controle op de boot en alle diens uitrusting.**
 - Drijfvermogen, geen losse onderdelen, geen scherpe onderdelen
 - Aanwezigheid en functionering van onderdelen van de uitrusting

- 9. Controle op de man en zijn uitrusting.**
 - Juiste kleding en zwemvest
 - Hulpmateriaal aanwezig en veilig opgeborgen
 - Bekendheid met de veiligheidsregels
 - Bekendheid met de veiligheidsmaterialen
 - De plastic oranje overlevingszak is de standaard en ook bruikbaar voor andere doeleinden (bijv. signalering). Een gelijkwaardig alternatief wordt ook geaccepteerd.

- 10. Demonstreer de actie bij braken en het leggen van een (bewusteloze) slachtoffer in een stabiele zijligging.**
 - Laat de juiste positie zien door een collega te gebruiken
 - Geef een verklaring van het hoe en waarom

- 11. Demonstreer de behandeling van een onderkoelde persoon.**
 - Een tijdelijke schuilplaats maken
 - Het juiste gebruik van een winddichte zak of reddingsdeken, een slachtoffer isoleren/ "inpakken"

TOELICHTING THEORIE EISEN

De examinator kan vragen stellen over onderstaande onderwerpen:

1. De veiligheidsaspecten van de kano en de uitrusting hiervan.
2. De kleding van de kanovaarder.
3. De inhoud van de EHBO-kit en hoe te gebruiken: aanbevolen zijn watervaste pleisters, snelverband, sport-tape, steriel gaas, schaartje, ontsmettingsmiddel, pijnstillers, pincet.
4. Reparatieset: Aanbevolen zijn duct-tape, touw, naald en draad, mes of eenvoudig multitool, droogdoek.
5. Eenvoudige eerste hulp.
6. Herkennen en behandeling van shockverschijnselen.

7. Preventie en hulp bij onderkoeling.
 - Kennis van de vier oorzaken van warmteverlies (verdamping, convectie, straling en geleiding) en weten welke bescherming effectief is.
 - Gevoelstemperatuur bij wind.
 - Kledingadvies geven, zowel droog als in het water.
 - Het aannemen van AHOP (foetus) positie (nuttig op het droog als in het water).
 - Positie van de zwemmer in de luwte van de kano.
8. Preventie en hulp bij oververhitting.
9. Weten welke hulpdiensten kunnen ingeschakeld worden, wanneer en hoe.
10. Voorkomen van blessures tijdens reddingen (bij voorbeeld door goede heftechniek).
11. Het weten oplossen van een voorgeschotelde "typische" noodsituatie.

TRAINING EN TOETSING

De lesstof wordt aangeboden in de vorm van een veiligheidstraining van ongeveer 10 uur, bestaande uit praktijk en theorie voor elke open kanovaarder en voor elk type vaarwater. De training wordt gegeven op het soort water waar de vaarder normaal gesproken vaart. Tijdens de training wordt doorlopend getoetst op actieve deelname en het in één keer vlot en vakbekwaam uitvoeren van de reddingsacties.

Algemene aanwijzingen over de beoordeling:

- o Dit examen dient om de eigen vaardigheid ten aanzien van verantwoordelijkheid en veiligheid qua handelen maar ook qua inzicht te toetsen.
- o Opdrachten zijn zo ruim geformuleerd dat er verschillende oplossingen mogelijk zijn. Dit geeft de kans om het niveau van inzicht van de geëxamineerde te toetsen.
- o De examinator let er in het bijzonder op dat alle deelnemers ook alle onderdelen verrichten. Dit geldt vooral voor tandem kano's, ondanks de gebruikelijke rolverdeling in de boot.
- o De gehele test hoeft niet in een keer uitgevoerd te worden; dit geldt wel voor de drie grote onderdelen apart. Alles moet echter binnen zes maanden worden voltooid.

Praktijktraining en toetsing wordt uitgevoerd door een open kano instructeur Niveau 3, samen met tenminste een assistent open kano instructeur Niveau 2 of een leerling open kano instructeur Niveau 3.

Opmerkingen praktijk:

- o Een of meerder van de genoemde examenonderdelen kunnen worden getoetst door de kandidaat te confronteren met een gesimuleerde noodsituatie, die hij of zij vakbekwaam dient op te lossen.
- o Elk kandidaat onderwerpt zich aan een individuele beoordeling, dus als leider van de reddingen.
- o De reddingsmethoden kunnen worden geëxamineerd solo op solo, solo op tandem en /of tandem op tandem. Bij het redden van een bewusteloos slachtoffer, wordt een tandem als reddingsboot gebruikt.
- o Drenkelingen worden beoordeeld op hun gedrag en het volgen van instructies tijdens de reddingen, maar niet gestraft vanwege fouten van de redder(s).
- o Uit veiligheidsoverwegingen, mogen kandidaten tijdens de natte onderdelen een helm dragen.

Theorie training en mondeling toetsing wordt uitgevoerd door één instructeur niveau 3.

Certificaat:

Nadat de onderdelen praktijk en theorie met succes zijn afgerond, ontvangt de kandidaat het Diploma Open kano Veiligheid Test.

Geldigheid vaardigheidseisen:

- De geldigheid van dit document gaat in op 1 april 2017.
- Begin 2019 volgt een evaluatie en eventuele bijstelling.
- Aldus vastgesteld door het Watersportverbond op 1 april 2017.

NEDERLANDSTALIGE LITERATUUR

- Barends, Dirk, Algemene Techniek Kanovaren, Hoofdstuk “Veiligheid, Berging en Redding” (Instructeurs handboek, vaak bijgewerkt) en veel andere nuttige informatie over open kanovaren zijn te vinden op <http://sites.google.com/site/barendsnoot/>
- Jits van Beek, Aan de Slag met een Canadees, derde druk 2013, ISBN 978-90-817153-1-7 (summier behandeling van wat te doen bij kapseis)
- o Andere boeken en literatuur over veiligheid in de buitensport en veiligheid op wildwater kunnen als ondersteunend literatuur worden gebruikt.