

Diploma Open kanovaardigheid A

DOEL

Het Diploma Open kanovaardigheid A is bedoeld voor personen die de basisslagen en technieken op het water beheersen. De nadruk ligt op het bereiken van de gewenste beweging van de kano, door het ontwikkelen van begrip van oorzaak en gevolg, meer dan op het concentreren op strak gedefinieerde slagen.

De houd(st)er van dit diploma is in staat veilig een open kano tocht te varen op stilstaand of licht stromend vaarwater^[1] bij gematigde weersomstandigheden^[2].

De test kan worden afgenomen solo of met een partner in tandem. Tandemvaarders worden als individuelen beoordeeld.

VOORVEREISTEN

- De kandidaat moet kunnen aantonen over voldoende zwemvaardigheid te beschikken.
- De kandidaat heeft aantoonbaar tenminste één tocht voltooid in de bootsoort waarvoor hij/zij examen doet, van minimaal 6 km in minder dan 1.5 uur voor tandem als hekvaarder of in minder dan 2 uur voor solo.

UITRUSTING

De uitrusting^[3] moet voldoen aan de vereisten voor het vaarwater^[1] waarop men vaart.

De test moet worden afgenomen met een uitrusting (boot) die geschikt is voor alle aspecten van de test (in een rechte lijn varen én het bochtenwerk).

VAARDIGHEDEN PRAKTIJK - VAARTECHNIEK

Open kanovaarders op dit niveau kunnen varen op stilstaand of licht stromend water.

Om dit vakbekwaam^[4] te kunnen uitvoeren zijn de volgende vaardigheden nodig:

1. De kano over land naar het water vervoeren
2. De kano op de juiste wijze in en uit het water tillen.
3. Juiste trim instellen
4. Instappen, voor tandems in de juiste volgorde
5. Passende zitpositie kiezen
6. Efficiënte voorwaartse slag
7. Achteruitvaren en stoppen
8. Juiste uitvoering van trek- en duwslagen (inclusief kruistrekslag)
9. Juiste uitvoering van hekroer, roerslag en J-slag (solo: boegroer, C-slag)
10. Juiste uitvoering van boogslagen, voor en achterwaarts
11. Wisselen van slagkant
12. Aanmeren en uitstappen
13. Omslaan voorkomen door middel van de lage steun (stilstaand en dynamisch)^[5]
14. Handelen bij kapseis

Bij de beoordeling wordt gekeken of

- De peddelslagen bij tandem op elkaar zijn afgestemd (zichtbaar rekening houdend met elkaar in het peddelritme)
- Er een goede balans is tijdens het varen (regelmaat en in tandem cadans)
- Het trimmen door met gewicht te schuiven zichtbaar wordt bij windkracht 3 Bft

VAARDIGHEDEN PRAKTIJK - VEILIGHEID

Reddingen in diep water:

- Zelfredding na een kentering^[6] (zonder assistentie):
 - o Met boot en peddel(s) naar de kant zwemmen, de boot op de juiste manier hozen en weer



- instappen, of
 - o Direct weer in de boot klimmen
- Geassisteerde^[7] redding:
 - o De boot en bemanning wordt door een andere kano naar de kant gesleept,
 - o Na een kentering hoost een ander open kano de boot te hozen en helpt de vaarders weer in de boot te klimmen.

Groepsgedrag:

- De kandidaat kan zijn eigen vaardigheden inschatten en is zich bewust van de groep.

VAARDIGHEDEN - THEORIE

Onderdelen kunnen beschrijven:

- Peddeltermen voor technieken
- Typen open kano's
- Onderdelen van de kano benoemen
- Functie van drijfvermogen,
- Typen peddels
- Peddellengten en hun gevolg
- Verschil tussen zwem- en reddingsvest;
- De gevolgen van wind en golven
- Elementaire kennis van stroming
- Acties t.b.v. schoon/droog maken en opbergen materiaal;
- Kano-organisaties en (opleidings)mogelijkheden.

Veiligheidsaspecten kunnen beschrijven:

- De uitrusting van een open kano;
- Juist gebruik van het zwemvest, pasvorm;
- Kleding passend bij de vaaromstandigheden;
- De juiste handelingen bij omslaan;
- Herkennen van en de juiste handelingen bij onderkoeling;
- Voeding passend bij de vaaromstandigheden;
- De correcte groepsgedrag bij tochten met een tochtleider;
- De basisvaarregels^[8].

TOETSING

Theorie:

- Wordt schriftelijk (of in uitzonderingsgevallen mondeling) afgenomen onder de verantwoordelijkheid van een Open kano Instructeur Niveau 3 of hoger;
- Duur maximaal anderhalf uur.

Praktijk:

- Wordt afgenomen door tenminste één, maar bij voorkeur twee Open kano Instructeurs Niveau 3 of hoger.
- Kan ook worden afgenomen op basis van een vorderingenstaat^[9].

Diploma:

- Nadat de onderdelen theorie en praktijk met succes zijn afgerond en de ervaringseis is behaald, ontvangt de kandidaat het diploma Open kanovaardigheid-A met de aantekening solo of tandem.

Geldigheid vaardigheidseisen

De geldigheid van dit document gaat in op 1 april 2016.

Begin 2019 volgt een evaluatie en eventuele bijstelling.

Aldus vastgesteld door het Watersportverbond op 1 april 2016.

DEFINITIES

[1]	Vaarwater	Beschut: waarbij de open kanovaarder zwemmend de kant kan bereiken als er geen ervaren redder meevaart. Als die wel meevaart: maximaal 30 minuten varen naar de kant. Licht stromend water: zoals in Nederlandse rivieren te vinden is.
[2]	Gematigde weersomstandigheden	Wat op het betreffende vaarwater verstaan wordt onder gematigde omstandigheden. Richtlijn is wind t/m 3 Beaufort.
[3]	Uitrusting	De uitrusting bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> • Een bruikbare kano, voorzien van voldoende drijfvermogen. • Goed passend zwemvest met een voor de vaarder geschikt vast drijfvermogen (dus geen opblaasbaar zwemvest). Het zwemvest dient in goede staat te zijn. • Kleding geschikt voor het varen van kanotochten bij de heersende temperatuur. Vaarkleding moet isoleren en beschermen, zowel boven als in het water. • Aanbevolen onder handbereik: aanvullende vaarkleding passend bij het heersende weer. • Waterdicht verpakt: voldoende isolerende pauze- of reservekleding, voor zover nodig en passend bij de activiteit en het heersende weer.
[4]	Vakbekwaam	Zonder paniek, zelfverzekerd (communicatie), doortastend (snelheid van handelen), met bootgevoel (stabiliteit), bootbeheersing (manoeuvreren), kennis van de eigen uitrusting (waar het zit en hoe te gebruiken), fysieke conditie (vaarsnelheid), oog voor eigen veiligheid en de veiligheid van anderen (omgeving).
[5]	Dynamische lage steun	Lage steun tijdens snelheid
[6]	Zelfredding	Met boot en peddel naar de kant zwemmen en weer instappen (bij hoge wal mag/mogen de vaarder(s) om assistentie vragen), of direct weer in de boot klimmen. Uiteindelijk moet in beide gevallen het water uit de boot en de vaarder(s) klaar zijn om verder te varen.
[7]	Geassisteerde redding	Redding in diep water, waarbij anderen de boot en bemanning naar de kant slepen of helpen de boot te hozen en helpen devaarders weer in de boot te klimmen.
[8]	Vaarregels	Vaaromgeving en basale vaarregels op het water, die iedere kanoër moet kennen.
[9]	Vorderingenstaat	Een logboek waarin de diverse vaardigheidsonderdelen kunnen worden afgetekend. Een vorderingenstaat heeft een geldigheidsduur van één kalenderjaar. Een bevoegd instructeur kan onderdelen voor een deelnemer aftekenen, maar mag zelf kiezen of bij een activiteit daarvoor mogelijkheid wordt geboden. Het aanleren en het toetsen van een vaardigheid mogen niet onmiddellijk op elkaar volgen. Indien alle onderdelen als voldoende zijn beoordeeld, is het onderdeel praktijk met succes afgerond.

TOELICHTING OP PRAKTIJKEISEN

De toelichting op praktijkonderdelen wordt hier samengevat vanwege het ontbreken van een WSV “reader” specifiek voor Diploma A Open kanovaren. De samenvatting bevat geen volledige

beschrijving van elk techniek. Onderaan is een lijst van Nederlandstalige literatuur waarin meer details te vinden zijn.

Theorie niet specifiek tot de open kano is beschreven in detail in Hoofdstuk 6 van de 2016 editie van de "reader" behorend tot het WSV Diploma Kajak Vaardigheid A.

1. De kano over land naar het water vervoeren

- De kandidaat laat goede til- en draagtechnieken zien.
- De kano te water laten en instappen gebeurt met en zonder hulp van de peddel.
- Tandemvaarders moeten duidelijk samenwerken.
- Solovaarders mogen assistentie krijgen.

2. De kano op de juiste wijze te water laten.

- Beide vaarders pakken de kano midscheeps op en tillen de kano in het water, gebruik makend van een hand-over-hand beweging
- De kano ligt haaks op de wal en de wind blaast de kano langszij
- Indien geen wind de boeg of hek iets naar onder drukken en de kano helpen.
- Solovaarders schuiven de kano over de bovenbenen

3. Juiste trim instellen

- Tandemvaarders bepalen wie er waar gaat zitten
- Vaarder(s) bepalen waar de bagage komt te liggen

4. Instappen, voor tandems in de juiste volgorde

- Eerst boegvaarder, de hekvaarder helpt
- Hekvaarder stapt in en boegvaarder houdt stabiliteit.

5. Passende zitpositie kiezen

- Zit-positie kiezen geknield, zittend of halfzittend

6. Efficiënt voorwaartse slag

Tandem

- Vaar \pm 200 m. rechtuit. Zit rechtop en laat een duidelijke rompdraai zien, een goede insteek, doorhaal, uitsnijden en terughaal met het blad horizontaal.
- Minimaal 100 m. moet op snelheid gevaren worden. Er wordt een redelijke mate van accuratesse gevraagd.
- De hekvaarder past zijn kracht aan bij de boegvaarder, terwijl hij ook zorgt voor het op koers houden van de kano.
- De hekvaarder kan op koers blijven door gebruik te maken van verschillende slagen, maar gebruikt naast de roerslag met regelmaat een J-slag (een duidelijke voorwaartse fase en een duidelijke stuurfase met het werkvlak van de peddel van de kano af).
- Slaglengte en de trim van de kano moeten aangepast zijn aan de omstandigheden van het moment.

Solo

- Van de kandidaat wordt verwacht dat hij de kano met een redelijke mate van accuratesse, aangepast aan de omstandigheden, \pm 200 m. rechtuit kan varen.
- Minimaal 50 m. moet op snelheid gevaren worden.
- Maak gebruik van een roerslag, C-slag en J-slag (zie tandem).

7. Achteruitvaren en stoppen

- Kandidaten moeten laten zien dat ze gecontroleerd redelijk accuraat 25 m. achteruit kunnen varen.
- Bij het achteruit varen zijn rompdraai en het kijken over een schouder duidelijk zichtbaar.
- Bij het stoppen moet de kano eerst op snelheid vooruit varen en vervolgens moet beweging in de tegenovergestelde richting zichtbaar zijn binnen 1 bootslengte.



Tandem

- Maak bij achteruitvaren gebruik van achterwaartse slagen aan je eigen kant (aanzijde).
- De hekvaarder stemt zijn slag af op de boegvaarder met een slag dichtbij de kano.
- De boegvaarder gebruikt ook een slag dichtbij de kano die eindigt met een achterwaartse J-slag of een achterwaarts roer.

Solo

- Maak bij het achteruitvaren gebruik van de achterwaartse J-slag of slagen aan je aan- en afzijde.

8. Juiste uitvoering van trek- en duwslagen (inclusief kruistrekslag)

- Met gebruik van de juiste spieren en rompdraai.
- Laat de kano een cirkel op de plaats maken d.m.v. trek en duwslagen.
- De vaarders moeten in staat zijn de kano 5 m. zijdelings te verplaatsen d.m.v. trek en duwslagen zonder al te veel te slingeren.
- Met de kruistrekslag-voor kunnen solo's en tandemboegvaarders bochten aan hun afzijde effectief inzetten.

9. Juiste uitvoering van hekroer, roerslag en J-slag (solo: ook boegroer, C-slag)

- Boeg- en hekroer – zijn *stationaire* slagen.
- M.b.t. hekroer:
 - Vaar op snelheid rechtuit.
 - Stop vervolgens met peddelen, maar blijf rechtuitgaan door gebruik te maken van een hekroer en passeer op deze manier een smalle doorgang.
- Roerslag en J-slag zijn duidelijk *actieve* slagen. De roerslag is vooral van nut voor acceleratie vanuit stilstand of gebruik op stromend of wildwater. Het is niet de ge-eigende slag om de koers te corrigeren en afstanden mee af te leggen. Daarvoor gebruikt men de J-slag.
- Voor solo is de roerslag en evt. C-slag van nut voor acceleratie vanuit stilstand. Men gaat over in de J-slag bij het varen op snelheid.

Juiste uitvoering van boogslagen, voor- en achterwaarts.

- Draaien op de plaats
Gebruik de juiste boogslagen om de kano te doen draaien
 - o Met de klok mee en tegen de klok in
 - o Zowel links als rechts
 - o Rompdraai moet zichtbaar zijn.
- Cirkel manoeuvres op snelheid
 - o Met de klok mee en tegen de klok in
 - o Vaarders moeten in staat zijn de cirkel te voltooien binnen een straal van 10 m.
 - o Vaarders mogen NIET van peddelkant wisselen tenzij zij ertoe bevel krijgen.
 - o Voor tandem
 - Cirkel naar aanzijde hekvaarder: Combineer boogslagen en/of kruistrekslag (boegvaarder) en J-slag met de nadruk op de stuurfase (hekvaarder).
 - Cirkel naar afzijde hekvaarder: Combineer trekslagen (boegvaarder) en en boogslagen (hekvaarder).
 - o Voor solo
 - Uit te voeren zowel links als rechts
 - Cirkel naar aanzijde: met gebruik van de C-slag of trekslag-voor + J-slag
 - Cirkel naar afzijde: Kruistrekslag en voorwaartse boogslagen.

10. Wisselen van slagkant

- Op snelheid varen en wissel met gebruik van de juiste techniek, voor tandem op het commando "Hut" en goed gesynchroniseerd.



11. Aanmeren en uitstappen

- Nader de oever correct, stap uit zonder gebruik te maken van uw peddel.
- Behoud de balans en de controle over de kano.
- Met de kano haaks op de oever, til de punt ophoog.
- Solo kandidaten mogen om assistentie vragen
- Met z'n tweeën, hand overhand verpakken en zonder de wal aan te raken de kano uit het water trekken, totdat de handen midscheeps zijn.
- Op de juiste wijzen de kano neerleggen rekening houdend met weer en wind

12. Omslaan voorkomen

- Aanzet tot lage steun (stilstaand)
 - o Leun de kano en herstel van deze positie door gebruik te maken van uw knieën en/of heupen. Om dit te kunnen doen moet u een constante grip hebben op de kano. Aanbevolen is te knielen in de boot.
 - o Schommel met de kano en houd balans met de peddel op het water. Tandemvaarders mogen beide aan een kant van de boot steunen.
- Dynamisch lage steun om de boot te stabiliseren tijdens het varen op snelheid
 - o Men legt het peddelblad vlak op het wateroppervlak, zo gekanteld dat het over het water schiert. De peddelsteel is hierbij zo horizontaal mogelijk. Goed steunen is belangrijker dan de boot op koers houden tijdens de steun.

Handelen bij omslaan

- Zwem naar de vóór- of achterkant van de boot, pak de punt beet. Indien mogelijk draai in één snelle beweging de boot om.
- Blijf bij de boot. Houdt met één hand de punt van de boot vast.
- Zet de peddel(s) in de boot.
- Indien dicht bij de kant, zwem met de boot naar de kant.
- Indien de oever ver weg is werk mee terwijl de boot naar de kant wordt gesleept door een ander boot of, nadat de reddingsboot de omgeslagen boot geleegd heeft, volg de instructies van de reddende vaarder en klim weer in de boot.

TOELICHTING OP THEORIE-EISEN (VOORBEELDVRAGEN)

1. Peddellengten en hun gevolg

Vertel wat de beste peddellengte voor u is en hoe dit bepaald kan worden.

Geef aan waarom dit belangrijk is

2. Peddeltermen voor technieken

Het varen gebeurt door middel van peddelslagen. Hiervan heeft u er een aantal geleerd.

Benoem deze met hun juiste naam.

3. Onderdelen van de kano benoemen

De kano kent vele onderdelen. Noem er 10 bij de juiste naam en wijs het aan.

4. Veiligheidsaspecten

Kunnen aangeven waarom het belangrijk is om bij de omgeslagen kano te blijven.

Welk3 eisen worden er gesteld aan een zwemvest?

5. Reglementen (uit het Binnenvaartpolitiereglement)

De belangrijkste voorrangsregels kennen.

1. Goed zeemanschap
2. Stuurboordwalregel
3. Groot gaat voor klein
4. Zeil gaat voor spier gaat voor motor
5. Rechts gaat voor

Eerst geldt regel 1, dan 2, dan 3 enz.

Hoofdvaarwater gaat voor nevenwater.

Verlichting bij bruggen en sluizen.

Verlichting aan de kano



6. Gevolgen van wind en golven

Kunnen aangeven wat de effecten zijn bij golven van links op de vaarrichting van de kano.
Kunnen aangeven wat er gebeurt bij een plotselinge windstoot.

NEDERLANDSTALIGE LITERATUUR

- Barends, Dirk, De open kano, De Vrieseborch, Haarlem, ISBN 90-6076-385-8
- Barends, Dirk, Algemene Techniek Kanovaren (Instructeurs handboek, vaak bijgewerkt) en veel andere nuttige informatie over open kanovaren zijn te vinden op <http://sites.google.com/site/barendsnoot/>
- Barends, Dirk et al., Kanovaren. materialen en technieken, Op Pad Buitensport Handboek, ANWB, Den Haag, ISBN 90-18-00428-6
- Jits van Beek, Aan de Slag met een Canadees, derde druk 2013, ISBN 978-90-817153-1-7