

Diploma Introductie Open-kanovaren

DOEL

Het diploma Introductie Open-kanovaren is bedoeld als aanmoedigingsdiploma voor personen die geen enkele ervaring hebben met dit type boot en wordt uitgereikt na een korte kennismakingscursus. De nadruk ligt op het ontwikkelen van een bootgevoel, het aanvoelen van de peddel en het in balans houden van de kano, het in beweging brengen van de kano en deze in de gewenste richting te houden door de meest elementaire slagen.

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

Kandidaten kunnen de test afleggen varend als solo of in tandem.

VOORVEREISTEN

De kandidaat moet kunnen aantonen over voldoende zwemvaardigheid te beschikken.

UITRUSTING

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

VAARDIGHEDEN PRAKTIJK-VAARTECHNIEK

Het praktijkexamen bestaat uit de volgende onderdelen:

1. De kano over land naar het water vervoeren
2. De kano op de juiste wijze in het water tillen
3. Instappen
4. Voorwaarts varen met gebruik van de roerslag om de koers te corrigeren
5. Stoppen van de open kano
6. Achteruitvaren
7. De kano op koers houden d.m.v. de hekroer
8. Draaien in een kleine cirkel of op de plaats
9. Aanmeren
10. Uitstappen en de kano op de juiste wijze uit het water tillen

Bij de beoordeling wordt gekeken of

- De peddelslagen bij tandem op elkaar zijn afgestemd (zichtbaar rekening houdend met elkaar in het peddelritme)
- Men weet de kano in balans te houden (balans wordt gehouden met de peddel in/op het water, niet door de rand van de kano vast te houden).
- Rekening is gehouden met aanwezige wind

VAARDIGHEDEN - THEORIE

1. Peddellengten
2. Peddeltermen
3. Onderdelen van de peddel en kano benoemen
4. Veiligheidsaspecten

5. Reglementen^[4]
6. Gevolgen van wind en golven

TOETSING

Theorie:

- wordt schriftelijk of mondeling afgenomen onder de verantwoordelijkheid van een Open kano Instructeur Niveau 3 of hoger.

Praktijk:

- vindt plaats op beschut water
- wordt afgenomen door één Open kano Instructeur Niveau 3 of hoger.
- bestaat uit een of meerdere toetsingsmomenten of kan worden afgenomen op basis van een vorderingenstaat^[5].

Diploma:

- Nadat de onderdelen theorie en praktijk met succes zijn afgerond, ontvangt de kandidaat het diploma Introductie Open kanovaren met de aantekening solo of tandem.
- Voor het tandem diploma zijn er twee opties:
 - o Als elke kandidaat de opdrachten goed doet als boegvaarder en als hekvaarder (aanbevolen), ontvangt hij/zij een diploma met vermelding “boeg en hek”.
 - o Indien de twee kandidaten de opdrachten in één opstelling goed doen, ontvangt elke kandidaat een diploma met de vermelding “boeg” of “hek”.

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 10 minuten varen naar de kant.
[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 open kano, voorzien van voldoende drijfvermogen.• Goed passend zwemvest met een voor de vaarder geschikt (genormeerd) 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]	Vaarregels	Vaaromgeving en basale vaarregels op het water, die iedere kanoër moet kennen.
[5]	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

1. Kano over land naar het water vervoeren

- Juiste til en draagtechnieken, waarbij je meer je benen gebruikt dan je rug.
- Samenwerking
- Solo kandidaten mogen om assistentie vragen

2. Kano op de juiste wijze in en uit het water tillen

- Kano midscheeps op pakken
- Hand overhand verpakken en zonder de wal aan te raken in het water schuiven
- Solo kandidaten mogen om assistentie vragen

3. Instappen

- Instappen zonder veel onrust, zonder gebruik te maken van de peddel.
- In tandem een-voor-een en in de juiste volgorde.
- Tandemvaarders moeten rekening houden met elkaar en elkaar desnoods ondersteunen

4. Voorwaarts varen met gebruik van de roerslag om de koers te corrigeren

- Vaar \pm 100 m. rechtuit. Kleine afwijkingen zijn acceptabel maar dit mag niet resulteren in een continue heen en weer zwabberen over het water. Er mag geen verlies van totale controle worden gezien.
- Minimaal 50 m. moet op snelheid gevaren worden. Er wordt een redelijke mate van accuratesse gevraagd.
- In tandem kan de hekvaarder de kano op koers houden door gebruik te maken van de roerslag. Hij/zij moet kennis hebben van de J-slag maar hij hoeft deze techniek niet te beheersen.

5. Stoppen van de kano

- Bij het stoppen moet de kano eerst op snelheid vooruit varen en vervolgens moet beweging in de tegengestelde richting zichtbaar zijn binnen 2 bootlengtes.

6. Achteruitvaren

- Kandidaten moeten laten zien dat ze gecontroleerd redelijk accuraat 25 m. achteruit kunnen varen.
- Hierbij laat je zien dat je over één of beide schouders kijkt.
- Bij solo
 - o Maak gebruik van de achterwaartse slagen aan je aan- en afzijde, evt. ondersteund met roer
- Bij tandem
 - o Maak bij achteruitvaren gebruik van achterwaartse slagen aan je eigen kant (aanzijde).
 - o De hekvaarder stemt zijn slag af op de boegvaarder met een slag dichtbij de kano.
 - o De boegvaarder gebruikt ook een slag dichtbij de kano en stuurt de kano door zijn peddel als roer te gebruiken

7. De kano op koers houden d.m.v. de hekroer

- Vaar op snelheid rechtuit. Stop vervolgens met peddelen, maar blijf rechtuit gaan door gebruik te maken van een hekroer. Passeer op deze manier een smalle doorgang.

8. Draaien in een kleine cirkel of op de plaats

- Vaarders moeten in staat zijn met de klok mee en tegen de klok in te draaien binnen een straal van 10 m.
- In tandem
 - o De vaarders blijven ieder aan hun eigen zijde van de kano.
 - o Men houdt rekening met elkaar
 - o Vaarders mogen NIET van kant wisselen.
- Hierbij mogen de vaarder(s) gebruik maken van duw-, trek- en/of boogslagen
- In tandem, met duw- en trekslagen (beginnende vaardigheid)
 - o Door middel van duw- en trekbeweging de kano naar je peddelblad toe trekken of wegduwen.
 - o Maak een trekslag zodanig dat de kano zich redelijk verplaatst
 - o Laat zien dat hierbij zowel het duwen als trekken van de peddel wordt begrepen
 - o Uitsnijden van het peddelblad en de insteek gebeuren met weinig ruchtbaarheid
- Met boogslagen (beginnende vaardigheid)
 - o Plaats de peddel met het blad verticaal in het water dicht bij de boeg of hek van kano en breng de peddel naar buiten
 - o Het omgedraaide, steek het peddelblad zo ver mogelijk van de kano in het water en breng de peddel in een boog terug naar de boeg of hek van de kano.
 - o Een halve cirkel voor solo, maximum een kwartcirkel voor tandem
 - o Hierdoor wordt de kano rond gedraaid, weg van de peddelkant, achterwaartse boogslag.

9. Aanmeren

De kano komt op een juiste wijze op de oever aan varen, waaruit blijkt dat de kano goed onder controle is.

10. Uitstappen en de kano op de juiste wijze uit het water tillen

- 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.

TOELICHTING OP THEORIE-EISEN

1. Peddellengten

De vaarders dienen te weten wat voor hun de beste peddellengte is.

2. Peddeltermen

Er worden verschillende termen gebruikt. Deze moeten met de juiste naam worden aangeduid. Denk hierbij aan voorwaartse slag, roerslag, trekslag, boogslag, hekroer, peddelbrug

3. Onderdelen van de peddel en kano benoemen

Meest essentiële onderdelen benoemen zoals kano en 3 verschillende onderdelen daarvan, peddel en 3 verschillende onderdelen daarvan

4. Veiligheidsaspecten

- Wat te doen bij omslaan
 - Zwem naar de vóór- of achterkant van de boot, pak de punt beet en indien mogelijk draai in één snelle beweging de boot om.
 - Houdt met één hand de punt vast en blijf bij de boot.
 - 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 blijf bij de boot en volg de instructies van de vaarleider op.
- De eisen kennen die gesteld moeten worden aan een zwemvest.
- Onderkoeling voorkomen, symptomen van licht onderkoeling herkennen en weten handelen.
- Basisregels m.b.t. de eigen veiligheid als lid van een groep onder begeleiding
 - Ga nooit alleen varen op groot open water.
 - Draag (ook op binnenwater) altijd een zwemvest.
 - Zorg ervoor dat kano altijd van drijfvermogen is voorzien.
 - Zorg ervoor dat je altijd ruim voldoende en droge kleren bij je hebt. Bij koud water is het dragen van een neopreen pak aan te bevelen.
 - Zorg dat extra kleren en overige bagage waterdicht opgeborgen worden in de boot (waterdichte zak of tonnetje).
 - Neem op tochten voldoende eten en (warm) drinken mee.
 - Blijf op groot water altijd zo dicht mogelijk bij elkaar. Dit betekent dat iedereen regelmatig achterom moet kijken.
 - Volg de vaarregels en aanwijzingen van de tochtleider op.

5. Reglementen

De belangrijkste voorrangregels 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.

6. Gevolgen van wind en golven

Kunnen aangeven wat de effecten zijn van de wind en golven

Hoe daar rekening mee te houden.

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