

Toervaardigheid

(versie november 2002)

Doel:

Het doel van deze test is vast te stellen of de kandidaat voldoende kennis en technieken bezit, om veilig met een kajak een tocht te varen op binnenwater, tot en met windkracht vier en tevens een groep van maximaal zes personen kan begeleiden op binnenwateren zolang deze geen karakteristieken van groot water (of sterke beroepsvaart) vertonen (in Nederland: Waal, Grevelingen en Markermeer). Voor jeugd geldt dat ze onder begeleiding een dagtocht tot windkracht vier mee kunnen varen.

Examinatoren:

Minimaal een kajakinstructeur Toervaren en een gecommiteerde, de gecommiteerde moet NKB-trainer of NKB-instructeur zijn.

Jeugd:

Voor jeugdigen gelden aangepaste eisen voor de omstandigheden en vereiste vaartijden of afstanden. De aanpassing geschiedt met de volgende formule:

eis voor de jeugd = eis volwassene * (leeftijd/18)

(een negenjarige moet dus drie dagtochten van minimaal twee uur varen, bij 0 - 2 Bft).

I De test

- Deze moet worden afgenomen op binnenwater (niet in het zwembad) onder gematigde condities (windkracht 0 -4). De examiner beslist over de doorgang van het examen indien de condities te ruw zijn. De kajak technieken moeten allemaal op een 'vakbekwame' manier worden uitgevoerd.

II Ervaring

- De kandidaat moet deelgenomen hebben aan op z'n minst drie dagtochten op verschillend water. De tocht dient tenminste 4 uur vaartijd te bevatten met een gemiddelde vaarsnelheid van 5 km / uur ten opzichte van het water, met een lunchpauze waarin de kandidaat zorg draagt voor eigen meegebracht eten en drinken.

III De kandidaat dient:

1. Passend uitgerust te zijn voor de test. Geleende uitrusting zal worden beschouwd als eigen materiaal.
2. Onderstaande uitrusting voor inspectie te tonen:
 - a. Kajak, peddel en spatzeil. Het spatzeil moet voorzien zijn van één of twee lussen om het los te kunnen trekken;

- b. De kajak moet voor en achter voorzien zijn van handgrepen;
 - c. Grijplijnen (indien aanwezig) moeten zodanig bevestigd en geplaatst zijn, dat ze niet losraken of in de weg liggen in de buurt van de kuip;
 - d. Het drijfvermogen moet aan de voor- en achterzijde aangebracht zijn op zo'n wijze dat in geen enkel geval de voor- of achterpunt naar beneden gaat staan (dobber);
 - e. Zwemvest, strakzittend, goed werkend met voldoende drijfvermogen; Reparatie tape en een simpele EHBO-set;
 - f. Roer en stuurinrichting, indien dit is aangebracht;
 - g. Goede reservekleding incl. handdoek, geschikt voor de heersende condities;
 - h. De uitrusting moet droog tijdens de test worden vervoerd. De examinerator mag een kandidaat afwijzen, wiens uitrusting als gevolg van omslaan te nat wordt;
 - i. Winddichte regenjas of anorak met waterdichte hoofdbedekking. Een wollen muts wordt aanbevolen;
3. De benodigde spullen voor een dagtocht moet men in de kajak op bergen. De bagage moet op de plaats blijven tijdens het omslaan.

Aanvullend op het onder 2) genoemde, dient het volgende te worden meegenomen.

- a. Lunchpakket;
- b. Warme drank of een uitrusting om hete drank te maken;
- c. Noodrantsoen (apart verpakt);
- d. Fluit;
- e. Sleeplijn.

De volgende dingen worden ook aanbevolen:

- a. Zaklantaarn;
- b. Lucifers of een aansteker;
- c. Resevepeddel;
- d. Reddingzak afm. min. 2x1 m2. (tegen onderkoeling).

4. De volgende knopen te demonstreren:

- paalsteek;
- achtknoop;
- rondtorn met 2 halve steken;
- mastworp.

5. Te demonstreren:

- a. Instappen met en zonder peddelbrug bij een kade, zowel laag als hoog (tot 50 cm);
- b. Efficiënte peddeltechnieken voorwaarts en achterwaarts. Gelet wordt op: een correcte zithouding; het goed insteken en uithalen van de peddelbladen; het vermogen de boot in een rechte lijn te houden, ook met opkanten van de kajak; genoeg kracht in de peddelslagen om tegen de wind of stroom in te peddelen; het draaien van de romp en de juiste gripafstand op de peddel;
- c. Draai de kajak 360 graden in beide richtingen door gebruik te maken van afwisselend de voorwaartse en achterwaartse boogslag. Peddelblad net onder water, arm zover

- mogelijk uitgestrekt, de elleboog enigszins gebogen. Boogslag ver naar achteren eindigen, de andere arm duwt. Het lichaam draaien om de boogslag achter in te zetten. Als de kajak is voorzien van een roer, de kajak eveneens in beide richtingen draaien, maar nu uitsluitend sturen met het roer;
- d. Stoppen dient te worden gedemonstreerd in:
 - Met 1 peddelslag tot stilstand komen;
 - Binnen 4 peddelslagen de andere richting op te varen;
 - Noodstop door om te slaan.
 - e. De kajak zijwaarts bewegen in beide richtingen, naar keuze met trekslagen of met scullen (wrikken). De bovenste arm op hoogte voorhoofd, blad diep. De boot moet in een rechte lijn gehouden worden bij het zijwaarts bewegen;
 - f. Dynamische lage steun, aan beide zijden;
 - g. Peddelsteun hoog en laag, links en rechts. Bij de lage steun moet het water tot het middel komen; met een stevige peddelslag en bijbehorende heupbeweging weer overeind komen. Voor de hoge steun moet het water tot het midden van de kajak komen bij het inzetten van de steun;
 - h. Peddelroer aan beide zijden. Het peddelblad verticaal in het water zetten, zoveel mogelijk naar de achtersteven. De kandidaat moet met de wind in de rug en op kleine golven, de kajak recht kunnen houden met de peddel aan één kant van de boot.
6. Te demonstreren:
- a. Er moet gedemonstreerd worden dat men de technieken goed kan toepassen, zoals:
 - kajak langs steiger of andere boot brengen;
 - haakse bochten nemen;
 - traverseren.
 - b. Men moet laten zien, dat men bij stroming en/of golven de kajak onder controle heeft.
7. Om te slaan, gevolgd door een redding te water met hulp van één of meer partners. Daarna de redding van een partner leiden. Elk teken dat duidt op angst of paniek tijdens de actie zal automatisch resulteren in zakken (het niet behalen van het certificaat). Het omslaan moet per ongeluk gebeuren, met het spatzeil op zijn plaats, bij het oefenen van een hoge steun of andere oefening.
8. Te bewijzen dat hij kan zwemmen: 50 meter in kajakkleding (nat- of droogpak toegestaan) met een zwem- of reddingsvest.
9. Vragen te beantwoorden over:
- a. Praktische ervaring, duidelijk bewijs geven van deelname aan op zijn minst drie ééndaagse tochten op drie verschillende watertypen op binnenwater (bijv: grote rivier, sloot, groot meer);
 - b. Veiligheidsmaatregelen, in het bijzonder m.b.t. de kajak op binnenwater;
 - c. Algemene invloeden van stroming en wind;
 - d. Plaatselijke wateren, condities en weersomstandigheden;



- e. Herkennen van gevaren, schatten van stroomsnelheden en richtingen en het begrijpen van diepten en droogvallende plaatsen, dit alles van een waterkaart;
 - f. Alle vaarregels uit BPR en RPR met betrekking tot de kajak. (zie AKBOboek);
 - g. Belangrijkste borden en bakens (zie AKBO-boek);
 - h. algemene kennis over toerkajaks, peddels en hun materialen.
10. Het gebruik van een waterkaart te demonstreren om een (ontsnappings)route aan te geven.
11. Elementaire EHBO-kennis te demonstreren:
- Hoe stop je een bloeding;
 - Wat te doen bij een botbreuk;
 - Hoe behandel je een bewusteloze ademende patiënt;
 - Hoe herken en behandel je onderkoeling (summier);
 - Hoe herken en behandel je oververhitting (summier).

+++