

1. EXAMENEISEN KAJAKVAARDIGHEID A

1.1. PRAKTIJK: VAARTECHNIEKEN

De kandidaat dient passend uitgerust te zijn voor de test. Geleende uitrusting zal worden beschouwd als eigen materiaal.

De kandidaat kan

1. De kajak tillen, dragen en te water laten.
2. In- en uitstappen zonder peddelbrug (grote kuip), dan wel in- en uitstappen met:
3. Gebruik van peddelbrug.
4. Boogslag voorwaarts.
5. Boogslag achterwaarts.
6. Voorwaarts varen.
7. Stoppen.
8. Keren van de kajak.
9. De kajak moet binnen zes slagen worden gekeerd (180 graden). De tocht
10. wordt in tegenovergestelde voortgezet. Dit moet gedemonstreerd worden bij
11. voorwaarts- en achterwaarts varen.
12. Achterwaarts varen.
13. Trekslag zijwaarts.
14. Een lage steun (stilliggend of varend) uitvoeren, waarbij het water tot aan de kuiprand komt.
15. Sturen mbv achtersteven roer.
16. Opkanten.
17. De kajak moet aan beide zijden zover gekanteld worden dat de kandidaat dreigt om te slaan.
18. Omslaan, uitstappen en zwemmen met kajak en peddel over een afstand van 25 m.
19. Na het zwemmen op de kant komen, leegmaken van de kajak en verder varen.
20. Opruimen en/of opbinden van het materiaal.

1.2. UITHOUDINGSPROEF

De kandidaat kan

Met gemak een afstand van 5 km binnen een uur kan afleggen. Tijdens de proef wordt de kandidaat beoordeeld op een goede uitvoering van voorwaarts varen.

1.3. THEORIE

Het theorie examen bestaat uit meerdere open vragen die als doel hebben te achterhalen of de kandidaat kennis heeft over onderwerpen die van belang zijn bij het veilig beoefenen van de kanosport. De vragen hebben betrekking op de volgende onderwerpen:

1.4. MATERIAAL EN UITRUSTING

De kandidaat kan/heeft

1. Het verschil tussen open kano, vlakwaterkajak, zeekajak en wildwaterkajak beschrijven.
2. Het verschil tussen een steekpeddel en een dubbelbladige peddel beschrijven.
3. De juiste peddellengte kiezen.
4. Het verschil tussen een links- en rechtsdraaiende peddel beschrijven.
5. Basis uitrusting, drijfvermogen, spatzeil, roer, scheg, zitje, voetensteun kunnen beschrijven.
6. Inzicht in het verschil tussen zwemvest en reddingsvest.
7. Inzicht in belang van schoon- en droogmaken van het materiaal en materiaal.
8. Beschermende houding.
9. Inzicht in juiste opbergen van het materiaal.

1.5. VEILIGHEID

De kandidaat

1. Kent de uitrusting van een kajak.
2. Heeft inzicht in het juiste gebruik van het zwemvest.
3. Heeft inzicht hoe te handelen bij omslaan en beschermende houding.
4. Weet welke kleding bij welke vaaromstandigheden nodig is.
5. Weet welke voeding bij welke vaaromstandigheden nodig is (lengte tocht maximaal 1 dag).
6. Heeft kennis van delen uit het vaarreglement die betrekking hebben op water waarop praktijk toets plaats vindt (mbt voorrangsregels, gedrag andere vaartuigen).
7. Heeft vaardigheid in het herkennen van (beginnende) onderkoeling en voorzichtige houding.