

Diploma Open kanovaardigheid B

DOEL EN CONTEXT

Het Watersportverbond Diploma Open kanovaardigheid B is het vervolgdiploma op Open kanovaardigheid A, waarbij de nadruk veel meer komt te liggen op technisch correct uitvoeren van de slagen in een reflex en op het inzicht in de kunst van open kanovaren. De algemene criteria waarop wordt gelet zijn: wordt het doel bereikt, is veiligheid gewaarborgd en is er voldoende inzicht over het totaal.

De houd(ster) van dit diploma wordt geacht onder niet te moeilijke omstandigheden veilig te kunnen varen in een tandem- of solo- kano op stilstaand of licht stromend vaarwater [1] bij gematigde weersomstandigheden [2].

De test kan worden afgenomen solo of in tandem met een partner van soortgelijke niveau. Tandemvaarders worden echter individueel beoordeeld.

In de Open kano Veiligheid Test wordt in detail ingegaan op het uitvoeren van reddingen en welzijn tijdens het kanovaren. Bezit van Diploma Open kanovaardigheid B én de Open kano Veiligheid Test is verplicht om Open kano Instructeur Binnenwater A te worden.

VOORVEREISTEN

- De kandidaat moet kunnen aantonen over voldoende zwemvaardigheid te beschikken.
- De kandidaat beschikt over de kennis en vaardigheden zoals beschreven in Watersportverbond Diploma Open kanovaardigheid A
- De kandidaat heeft aantoonbaar tenminste één tocht voltooid van minimaal 9 km in minder dan 2 uur voor tandem als hekvaarder of in minder dan 2.5 uur voor solo. Dit in de bootsoort waarvoor hij/zij examen doet.

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

Het praktijkexamen bestaat uit de volgende onderdelen, die vakbekwaam^[4] moeten worden uitgevoerd:

1. De kano op verschillende manier dragen en binden
2. De kano op de juiste wijze in en uit het water tillen.
3. Instappen, bij tandem in de juiste volgorde
4. De juiste trim bepalen
5. Een passende zitpositie kiezen
6. Vooruitvaren met efficiënte voorwaartse slagen
 - a. Voor tandem hekvaarders: de roer-, J- en draaislagen
 - b. Voor solo: de roer-, J-, C- en draaislagen en kruis-voorwaartse slag
7. Wisselen van aanzijde
8. Trek- en duwslagen in een goede reflex uitvoeren, ook kruisslagen
9. Boogslag voorwaarts- en achterwaarts uitvoeren

10. Stak en wig aan de aan- en afzijde uitvoeren (onder alle omstandigheden), voor solo ook boegroer
11. Leunen in de bochten
12. Steunen bij slagzij
13. Achterwaarts varen met achterwaartse slag, achterwaartse roer- en J-slag en boegroer.
14. De juiste combinaties van bovengenoemde slagen kiezen bij manoeuvres.

ALGEMENE AANWIJZINGEN OVER DE PRAKTIJKBEOORDELING

1. Inzicht

Het examen voor Watersportverbond Diploma Open kanovaardigheid B toetst de eigen vaardigheid qua techniek en ook qua inzicht. Opdrachten worden zo ruim geformuleerd dat er verschillende oplossingen mogelijk zijn. Dit geeft de kans om de mate van inzicht te toetsen.

2. “Eén zijn” met de kano

- De vaarder(s) moeten blijk geven dat zij externe omstandigheden doorlopend juist inschatten en zich hierdoor weer niet te veel laten (af)leiden.
- Alle slagen moeten in reflex worden uitgevoerd en de juiste combinaties van slagen vloeiend in elkaar overgaan.

3. Peddelzijde en positie in de boot (boeg en hek)

- Alle kandidaten moeten alle technieken beheersen aan beide zijden van de boot.
- Tandem-kandidaten worden verondersteld de technieken te beheersen zowel als boegvaarder als hekvaarder. Indien noodzakelijk, dit alleen vanwege de verkeerd lastigheid van de kano, mag er ook worden gewisseld van kanopartner. Dit in overleg met de examinerator.

4. Bij tandem, peddelslagen op elkaar afgestemd en gelijktijdig

Alle voorwaartse slagen worden gecombineerd met correctie- en stuurslagen en met de juiste dosering afgestemd op elkaar. Beidevaarders houden de kano in de gewenste vaarrichting. Bij alle manoeuvres peddelen tandemvaarders synchroon.

5. Manoeuvres

Manoeuvres kunnen worden gemaakt in velerlei combinaties. Kandidaten moeten blijk geven dat ze intuïtief kiezen voor een juiste oplossing. Slagen zijn niet vastgelegd en kandidaten moeten zinvolle combinaties van correct uitgevoerde peddelslagen kiezen.

VAARDIGHEDEN - THEORIE

1. Peddels: de diverse ontwerpen, keuze van de juiste peddellengte
2. Peddeltermen voor gebruikte technieken
3. Onderdelen van de kano
4. Eisen gesteld aan een zwemvest en kleding
5. Veiligheidsaspecten
6. Wat te doen bij omslaan.
7. Reglementen kennen en toepassen
8. Gedragsregels
9. Gevaren herkennen
10. Risico van het peddelen in winterse omstandigheden
11. Belangrijke factoren bij tochtvoorbereiding

TOETSING

Algemeen:

- Een kandidaat mag op dezelfde dag zowel in solo als in tandem geëxamineerd worden. Het zijn dan twee aparte praktijkexamens en één theorie-examen.

Theorie:

- Wordt schriftelijk (of in uitzonderingsgevallen mondeling) afgenomen onder de verantwoordelijkheid van twee Open kano Instructeurs Niveau 3 of hoger
- De theorietest kan voorafgaand of gecombineerd met het praktijkexamen worden afgenomen.

Praktijk:

- Wordt in een keer afgenomen door twee Open kano Instructeurs Niveau 3 of hoger.

Diploma:

- Nadat aan de vormvereisten is voldaan en alle onderdelen van theorie en praktijk met succes zijn afgerond, ontvangt de kandidaat het Watersportverbond Diploma Open kanovaardigheid B met de aantekening “solo” of “tandem”.

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.

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 4 Beaufort.
[3]	Uitrusting	De uitrusting bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> • Een bruikbare kano, voorzien van voldoende drijfvermogen. • Reserve peddel. • Goed passend zwemvest met vast drijfvermogen (niet opblaasbaar). 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. Geleend/gehuurd uitrusting wordt beschouwd als eigen materiaal
[4]	Vakbekwaam	Zonder paniek, zelfverzekerd (communicatie), doortastend (snelheid van handelen), met bootgevoel (stabiliteit), bootbeheersing (bij 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).

TOELICHTING OP PRAKTIJKEISEN

De toelichting op praktijkonderdelen wordt hier samengevat vanwege het ontbreken van een Watersportverbond "reader" specifiek voor Watersportverbond Diploma Open kanovaardigheid B. De samenvatting bevat aanwijzingen, maar geen volledige beschrijving van elk techniek. Onderaan is een lijst van Nederlandstalige literatuur waarin meer details te vinden zijn.

1. De kano op verschillende manier dragen en binden

- Kano vanaf de auto, aanhanger of de stalling tillen en wegdragen
- Kano bevestigen op de auto of aanhanger
- De kandidaat laat goede til- en draagtechnieken zien.
- Samenwerking en aanwijzingen naar elkaar zijn duidelijk
- Solovaarders mogen om hulp vragen maar houden de leiding

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

- De kano te water laten.
- Tandemvaarders moeten duidelijk samenwerken.
- Solovaarders zonder hulp.

3. Instappen, bij tandem in de juiste volgorde

- Instappen met en zonder hulp van de peddel.
- Tandemvaarders houden rekening met elkaar en ondersteunen elkaar.
- Solovaarder laat een vloeiende beweging zien
- Bagage wordt op het goede moment aan boord gebracht en bevestigd.

4. Juiste trim bepalen

- Trim (laten) controleren en zonodig aanpassen aan de omstandigheden
 - o Plek van de vaarders
 - o Plaats van bagage
 - o Evt. afstellen zitjes en voetensteunen

5. Passende zitpositie kiezen

- Er zijn meerdere zitposities mogelijk, afhankelijk van het type boot en soms van de vaarstijl.
- Gebruik van voetensteun of knielmat

6. Efficiënte voorwaartse slag (voor solo incl. kruisslagen)

Tandem

- Vaar vloeiend ± 500 m. rechthout. Zit rechtop en laat een duidelijke rompdraai zien, een goede insteek, doorhaal, uitsnijden en terughaal met het blad horizontaal.
- Minimaal 300 m. moet op snelheid gevaren worden.
- De hekvaarder past zijn kracht aan bij de boegvaarder, beiden zorgen voor het op koers houden van de kano.
- De hekvaarder kan de kano op koers houden door gebruik te maken van verschillende slagen, maar gebruikt hoofdzakelijk een roer- en een J-slag. Zijn/haar slagen zijn efficiënt en hebben een duidelijk rendement.
- De J-slag, die vrijwel bij iedere peddelslag wordt toegepast, mag worden afgewisseld met een roer of een draaislag.
- De vaarders gebruiken de juiste slagritme, aangepast aan de omstandigheden.

Solo

- Vaar vloeiend ± 500 m. rechthout (zie verder tandem).
 - Minimaal 150 m. moet op snelheid gevaren worden.
 - Maak gebruik van roer-, C- en J-slag en (zie tandem).
- Noot: De examinerator mag ook bepalen welke slag de hekvaarder gebruikt

7. Wisselen van aanzijde

- Moet met een vloeiende beweging en uitgevoerd met een juiste wijze van overpakken.
- Juiste momenten kiezen voor overpakken, zoals wind, correcties, vermoeidheid

8. Trek- en duwslagen in een goede reflex, ook kruisslagen

- De kano 15 m. zijdelings in beide richtingen verplaatsen zonder te slingeren, met gebruik van (kruis)trek- en duwslagen.
- Kandidaten moet zowel slagen met terughaal met peddelblad onderwater" of z.g. wrikken tonen.
- Bochten inzetten met behulp van de varend (kruis)trekslag
- Aanvulling voor solo: boegtrekslag en hektrekslag (aan- + afzijde)

9. Boogslag, voorwaarts- en achterwaarts

Tandem

- Het peddelblad beschrijft een boog van maximum 90°
- De beide vaarders voeren de juiste slagen synchroon uit

Solo

- Aanzijde: het peddelblad beschrijft een boog van bijna 180°
- Afzijde: kandidaten demonstreren ook kruisboogslagen van maximum 90°

10. Stak en wig voor aan- en afzijde (onder alle omstandigheden), voor solo ook boegroer

De staak en wig zijn beide statische slagen en maken gebruik van reeds aanwezige energie van de snelheid van de kano.

Tandem

- De vaarders gebruiken de juiste combinaties van slagen om bochten op snelheid te kunnen maken: voorbeelden:
 - o Boegvaarder: staak, hekvaarder boogslag, evt. ook staak
 - o Boegvaarder wig of kruisstaak, hekvaarder roer- of J-slag evt. ook wig
 - o De hekvaarder evt. de snelheid van de kano op peil houden.
- De vaarders gebruiken beide de juiste keuze van (kruis)staak of wig om de kano een zijwaarts verplaatsing op snelheid te laten maken, zonder dat de koers verandert

Solo

- Het boegroer wel min of meer worden gebruikt om te sturen, maar het verschil in uitvoering met een staak kan dan erg klein zijn.
- De kandidaat kiest de juiste "neutrale punt" in zijn kano en gebruikt de (kruis)staak of wig om de kano een zijwaarts verplaatsing te laten maken, zonder dat de richting van de kano verandert.

11. Leunen in de bochten

- Bochten naar links en rechts maken waarbij de kano duidelijk naar de buitenkant van de bocht te leunt.

12. Steunen bij slagzij

- De peddelsteunen dienen te voorkomen dat de kano kapseist.
- De steunen dienen op een onverwacht moment in een reflex te worden uitgevoerd, zowel statisch als dynamisch (op snelheid).

Tandem

- Om de boot te stabiliseren tegen golfslag gebruiken beide vaarders de lage steun.
- Als een kapseis echt dreigt, gebruiken de vaarders een combinatie van een lage steun en een trekslag, dit te demonstreren bij slagzij zowel naar links als naar stuurboord rechts.

Solo

- Gebruikt een lage steun bij slagzij naar de aanzijde van de boot, een overdreven trekslag bij slagzij naar de afzijde.
- Te demonstreren bij slagzij zowel naar links als naar rechts.

13. Achterwaartse varen

- Men vaart minimaal 50 meter achteruit in een rechte lijn.
- Achteromkijken is een essentieel onderdeel van achteruitvaren!

Tandem

- Beide vaarders werken efficiënt samen in het koers houden van de kano.

Solo

- De achterwaartse slag wordt veelvuldig gecombineerd met trek en boogslag teneinde de juiste richting te volgen.
- De solovaarder mag gebruik maken van kruisslagen.

Achterwaartse slag met rotatie

- Het achteruit varen van de kano dient op een soortgelijke wijze te worden uitgevoerd als de voorwaartse slag, dus met gebruik van rompdraai, duw- en trekarm. De rompdraai is de belangrijkste krachtbron.

Achterwaartse roer- en J-slag.

- Achterwaartse roer- en J-slagen uitvoeren op een wijze die overeenkomt met de voorwaartse slagen.

Gebruik statische slagen om te sturen bij achteruitvaren

- Voor de tandem boegvaarder zijn dat het boegroer, staak of wig. Bij de twee laatstgenoemde

gebruikt men de normale peddelhouding voor staak en wig, maar de slag heeft het tegenovergestelde effect t.o.v. bij het vooruitvaren.

- Voor de solo is de (kruis)boegroer het handigst stuurslag

TOELICHTING OP THEORIE-EISEN (VOORBEELDVRAGEN)

1. Peddels, diverse ontwerpen, peddellengte en het gevolg

- Verschillen tussen een peddel met een kort blad en langwerpige blad
- Kennis van de toepassing van de knikpeddel
- De lengte van een peddel dient afgemeten te zijn aan de vaarder die hem gebruikt.
 - o Vertel de manier van het maatnemen.
 - o Geef aan waaruit blijkt dat een vaarder met een te lange peddel vaart.
 - o Wat zijn de gevolgen van de verkeerde peddellengte?
- Verschil tussen T-greep en Palm greep (knopje)

2. Peddeltermen voor gebruikte technieken

Peddelslagen hebben allemaal een specifieke naam.

- Noem een aantal namen en laat zien welke techniek daarbij hoort.
- Er wordt een techniek gevraagd en laat zien welke uitvoering daarbij hoort

3. Onderdelen van een kano

- Noem de onderdelen van de kano

4. Eisen gesteld aan een zwemvest en kleding.

- Aan kunnen geven waarop wordt gecontroleerd bij een zwemvest.
- Wat is de beste kleding op bijvoorbeeld een winderige dag en bij het varen op grootwater?

5. Veiligheidsaspecten

- Voorkomen van overbelasting van polsgewrichten en schouderkom.
- Voorkomen en behandeling van oververhitting zonnebrand, zonnesteek en dehydratie
- Herkennen van oververmoeidheid
- Voorkomen, herkennen en behandeling van onderkoeling.

6. Wat te doen bij omslaan

- Kunnen aangeven waarom het belangrijk is om bij de omgeslagen boot te blijven

7. Reglementen kennen en toepassen

- Juiste verlichting bij duisternis.
- Vaar omgeving en basale vaarregels op het water, die iedere kanoër moet kennen.
 - o Heeft een kano die van rechts komt altijd voorrang?
 - o Gaat een zeilboot voor op een kano?
 - o Er branden 2 rode lichten boven een brug. Mag je doorvaren?
 - o Betekenis "Blauwe bord" op (vracht)schepen
 - o Enz., enz.

8. Gevaren herkennen:

- Inschatten van heersende omstandigheden en potentiële gevaren.
- Wind, golven, weer en weersverwachting, temperatuur van water/lucht, stroming.
- Het gevaar kennen van de dode hoek en de zuiging van grote schepen.
- Weten dat grote schepen (o.a. ten gevolge van hun diepgang) op smal vaarwater niet kunnen wijken.

9. Risico van het peddelen in winterse omstandigheden.

Het peddelen in de winter heeft vele voordelen maar ook een risico.

- Geef een aantal voordelen
- Geef aan te geven wat de gevaren zijn en hoe voorkom je die

10. Gedragsregels

- De goede gebruiken ten opzichte van andere watersporters en beroepsvaart, kennen.
- De verantwoording kennen ten opzichte van het milieu.

11. Belangrijke factoren bij tochtvoorbereiding

Een kanotocht, groot of klein, alleen of in een groep vraagt een voorbereiding.

- Geef een 8-tal punten op waarmee rekening gehouden moet worden.

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