

Introductie Kajakvaren

Doelgroep en context

Het diploma Introductie Kajakvaren (IK) is een aanmoedigingsbrevet en is bedoeld voor iedereen met geen of weinig kajakervaring.

De nadruk ligt op:

- In balans kunnen houden van de kajak.
- In beweging en tot stoppen brengen van de kajak.
- In de gewenste richting kunnen sturen met de meest elementaire slagen.
- Bij onverhoopt omslaan zelf makkelijk zwemmend de kant bereiken en de kajak legen.

De houder van dit diploma is in staat veilig in een kajak een korte tocht te varen:

- Op beschut stilstaand water.
- Op licht stromend water (waar gemakkelijk tegenin te kajakken is).
- Bij gematigde weersomstandigheden (tot en met windkracht 3 Beaufort).

Bezit van het diploma IK vergemakkelijkt het behalen van het diploma Kajakvaardigheid A (KVA).

Toelatingseisen

De kandidaat moet kunnen aantonen over voldoende zwemvaardigheid te beschikken.

Boot en uitrusting

De uitrusting moet bestaan uit:

- Een bruikbare kajak, 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 kajaktochten bij de heersende temperatuur. Vaarkleding moet isoleren en beschermen, zowel boven als in het water.

Eisen Praktijk

Het praktijkexamen bestaat uit de volgende onderdelen:

- 1) De kajak naar het water dragen.
- 2) De kajak te water laten.
- 3) Instappen.
- 4) Voorwaarts varen met eventueel correcties d.m.v. voorwaartse boogslagen.
- 5) Een parcours kunnen varen met voorwaartse slagen en voorwaartse boogslagen
- 6) Draaien in een kleine cirkel of op de plaats met boogslagen.
- 7) Afremmen en stoppen.
- 8) Achteruitvaren.
- 9) Een eenvoudige lage steun zetten.
- 10) Aanmeren en uitstappen.
- 11) Jezelf redden.
- 12) De kajak opbergen.

Toelichting Praktijk

1. De kajak naar het water dragen

De kajakker:

- Past de juiste til- en draagtechnieken toe, vanuit de benen en met rechte rug.
- Voorkomt beschadigen van het materiaal en de oever.
- Vraagt zelf om assistentie als iets niet gaat.

2. De kajak te water laten

Kajak rustig in het water kunnen laten zakken.

3. Instappen

Kunnen instappen zonder veel onrust, met of zonder gebruik van de peddel.

4. Vooruit varen met eventueel correcties van voorwaartse boogslagen.

De kajakker:

- Vaart \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.
- Vaart minimaal 50 m op snelheid.
- Laat een redelijke mate van accuratesse zien.

5. Een parcours kunnen varen met voorwaartse slagen en voorwaartsen boogslagen.

De kajakker vaart een parcours met minimaal twee scherpe bochten en gebruikt voorwaartse boogslagen.

6. Draaien in een kleine cirkel of op de plaats

De vaarder moet in beide klokrichtingen de kajak kunnen draaien binnen een straal van 10 m.

7. Afremmen en stoppen

Een kajak die op snelheid is kan met maximaal 6 achterwaartse rem slagen tot stilstand komen.

8. Achteruit varen

De kajakker:

- Vaart gecontroleerd en redelijk accuraat 25 m achteruit.
- Vergeet ook niet om meermaals over één of beide schouders te kijken.

9. Een vereenvoudigde lage steun kunnen zetten.

De vaarder moet tijdens onstabiele situaties zoals bij golven een beginnende lage steun kunnen zetten. Dat door een blad horizontaal op het wateroppervlak te leggen en daar kort druk op te bouwen zodat de boot weer stabiel komt te liggen.

10. Aanmeren en uitstappen

De kajakker:

- Nadert op een juiste wijze de oever, waaruit blijkt dat de kajak goed onder controle is.
- Stopt op verantwoorde manier.
- Stapt uit met of zonder gebruik van de peddel(brug).
- Behoud de balans en de controle over de kajak en stapt dus zonder te water geraken uit.

11. Zelfredding

De kajaker:

- Kan wegvaren en +/- 10 meter uit de kant omslaan (spatzeil mag al los zitten).
- Brengt peddel en kajak zwemmend naar de kant.
- Weet de peddel en zichzelf op de kant te werken.
- De kajaker weet (eventueel met assistentie) de kajak op de kant te krijgen.

12. De kajak opbergen

De kajaker:

- Brengt de kajak parallel aan de oever.
- Tilt de verre kuiprand omhoog en leegt eventueel de kajak.
- Tilt de kajak uit het water en maakt deze eventueel op de kant schoon.
- Bergt de kajak op de juiste locatie op.

Eisen Theorie

Het theorie examen bestaat uit verscheidene open vragen die als doel hebben te achterhalen of de kandidaat zich bewust is van de onderwerpen die van belang zijn bij het beoefenen van de kanosport. De vragen hebben betrekking over de volgende onderwerpen:

Toelichting Theorie

De volgende 9 onderwerpen dienen in het theorie examen aan de orde te komen.

1. Peddellengten

De kandidaat dient te weten wat voor hem/haar de beste peddellengte is en hoe je dit eenvoudig vaststelt.

2. Peddeltermen

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

3. Onderdelen van de peddel en kajak benoemen

Meest essentiële onderdelen van de peddel en de kajak kunnen benoemen.

4. Kleding en zwemvest

Naar omstandigheden de juiste kleding kiezen en de eisen kennen die gesteld worden aan een zwemvest.

5. Wat te doen bij omslaan

Het is belangrijk om de volgende theorie te kennen bij onverwacht omslaan:

- Spatzeil los kunnen maken (als de cursist die draagt).
- Naar de vóór- of achterkant van de kajak zwemmen.
- Een punt pakken en, indien mogelijk met één snelle beweging de boot omdraaien met kuip omhoog.
- Met één hand de punt vast houden bij de kajak blijven.
- Zet de peddel in de kuip.
- 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.

6. Onderkoeling

Onderkoeling voorkomen, symptomen van lichte onderkoeling herkennen bij zichzelf en daarnaar weten te handelen.

7. Veiligheidsregels

De basisregels m.b.t. de eigen veiligheid als lid van een groep onder begeleiding kennen.

Dat betekent:

- Ga nooit alleen varen op groot open water.
- Draag (ook op binnenwater) altijd een zwemvest.
- Zorg ervoor dat de kajak altijd van drijfvermogen is voorzien.
- Neem voldoende droge reserve kleding en handdoek mee.
- Berg bagage (zoals kleding) waterdicht op in de kajak.
- Neem op tochten voldoende eten en (warm) drinken mee.
- Blijf op groot water altijd zo dicht mogelijk bij elkaar en kijk regelmatig achterom.
- Volg de vaarregels en aanwijzingen van de tochtleider op.

8. Vaarreglementen

De volgende 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
- 6) Eerst geldt regel 1, dan 2, dan 3 enz.

9. Gevolgen van wind en golven

Kunnen aangeven wat de effecten zijn van de wind en golven en hoe daar rekening mee te houden.

Richtlijnen voor toetsing

Beoordeling

Om het diploma IK te verkrijgen, moet de kandidaat worden beoordeeld door een erkende Kajak-instructeur 3 of hoger. Deze beoordeling vindt plaats tijdens een (introductie)cursus of examen.

- De beoordeling bestaat uit een theorie- en praktijkgedeelte.
- De theorie wordt via een schriftelijk- of mondeling examen afgenomen.
- De praktijk wordt afgenomen via een apart examen of gaandeweg tijdens de cursus.

Afnamecondities

De praktijkonderdelen moet worden afgetekend onder redelijke condities: d.w.z. stilstand of licht stromend beschut water bij maximaal windkracht 3 Beaufort (zie hiervoor).

Vorderingenstaat

Voor de beoordeling kan worden gebruik gemaakt van een vorderingenstaat. De daarop aangegeven onderwerpen kunnen in willekeurige volgorde worden afgetekend zodra de kandidaat het betreffende onderdeel beheerst. De datum waarop het eerste praktijkonderdeel is afgetekend en de datum waarop het laatste praktijkonderdeel wordt afgetekend, moeten binnen hetzelfde vaarseizoen liggen (hetzelfde kalenderjaar). Voor de theorie onderdelen geldt echter dat deze vervallen na een periode van 18 maanden.

Diploma

Als alle praktijkonderdelen en het theorie-examen voldoende zijn, ontvangt de kandidaat het diploma Introductie Kajakvaren.

Geldigheid

De geldigheid van dit document gaat in op de start van het vaarseizoen 2022.
Kijk voor de nieuwste versie op de website van het Watersportverbond.