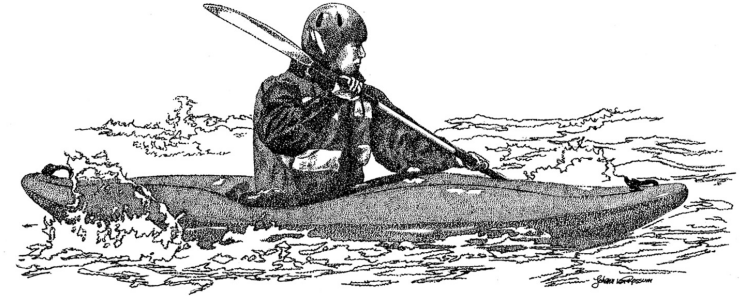


# Infoboekje

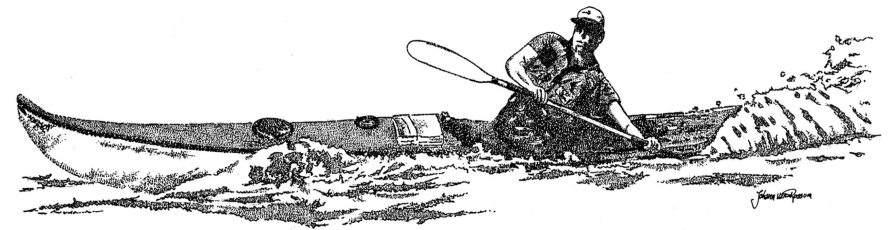


## kanovereniging De Biesbosch Bevers



april-2010

© Kanovereniging De Biesbosch Bevers  
biesboschbevers@hotmail.com





## **12. Lidmaatschap van KV De Biesbosch Bevers**

De kosten van het lidmaatschap zijn in 2009:

Hoofdleiden vanaf 17 jaar	€ 61,50
2 samenwonenden	€ 90,50
3 of meer samenwonenden	€ 118,00
Alleenstaand juniorlid t/m 16 jaar	€ 35,50
Gezinslidmaatschap,	€ 90,50
2 volwassenen die duurzaam een huishouden voeren samen met 2 kinderen onder de leeftijd van 17 jaar	

Stalling € 20,00

Opzegging van het lidmaatschap kan per kalenderjaar en moet, bij voorkeur per email of schriftelijk, voor 1 november gedaan worden bij de secretaris van de club.

Secretariaat: **Kanovereniging "De Biesbosch Bevers"**  
p/a Aalscholverstraat 17  
4273 XA Hank  
biesboschbevers@hotmail.com



## **inhoud**

### **1. Inleiding**

### **2. Verenigingsinformatie**

- 2.1 Wat doet de KV BBB?
- 2.2 Wanneer en waar vinden de activiteiten plaats?

### **3. Accommodatie**

- 3.1 Clubhuis
- 3.2 Kanostalling
- 3.3 Kano opstapplaats

### **4. De Kano**

- 4.1 Aanschaf van een kano
- 4.2 De vlakwaterkajak
- 4.3 De grootwaterkajak
- 4.4 De zeekajak
- 4.5 De wildwaterkajak
- 4.6 De brandingkajak
- 4.7 De rodeokajak
- 4.8 De Canadese kano
- 4.9 Kano-uitrusting

### **5. Veiligheid**

### **6. Vaartechniek**

- 6.1 Kajak
- 6.2 Canadees

### **7. Vervoer van de kano**

### **8. Kanodisciplines**

- 8.1 Toertochten
- 8.2 Wildwatervaren
- 8.3 Zeekanoën
- 8.4 Brandingvaren

### **9. Kamperen met de kano**

### **10. Kanoverzekeringen**

### **11. Nederlandse Kano Bond (NKB)**

### **12. Lidmaatschap van KV De Biesbosch Bevers**

## 1. Inleiding

In dit boekje vindt u algemene informatie over kanovaren en leest u het een en ander over onze club: Kano Vereniging De Biesbosch Bevers (afgekort KV BBB).

De kanosport kent twee hoofdtakken: de wedstrijd- en de recreatiesport. In deze brochure gaan we alleen uit van de recreatieve kanosport zoals die binnen KV BBB beoefend wordt.

Wij hopen u met deze brochure te helpen een eerste stap te zetten in “het interessante wereldje van het kanovaren”.

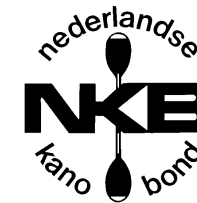
Nederland, Europa maar eigenlijk overal op de wereld zijn er bijna onbegrensde mogelijkheden om te kanoën. Op grote meren, intieme slootjes, ondiepe moerasgebieden, beekjes, rivieren en kustwateren zijn kanovaarders te vinden.

Wij wensen u veel leesplezier en hopen dat het niet alleen bij lezen blijft... Daarom vindt u elders in deze brochure alle informatie die u (en uw gezin!) nodig heeft om lid te worden van onze actieve kanovereniging!



## 11. Nederlandse Kano Bond (NKB)

KV de Biesbosch Bevers is aangesloten bij de NKB. De NKB behartigt de belangen van kanovarend Nederland op verschillende gebieden.



Onder meer door overleg met waterbeheerders en overheden over:

- Regelgeving voor kleine watersport
- Plannen voor vaarwegen
- Overdraagplaatsen
- Doorvaartbreedten en –hoogten
- Het inrichten van kanoroutes
- Het voorkomen en opheffen van vaarverboden

De Bond houdt zich verder bezig met:

- Kano kampeer mogelijkheden in Nederland
- Coördineren en publiceren van zo'n 80 toertochten en weekendkampen

De Bond organiseert:

- Opleidingen voor instructeurs-, en vaardigheidsdiploma's
- Verschillende zomer- en najaarskampen, waaronder zeekampen
- Wedstrijdsport in de disciplines vlakwater, marathon, wildwater, slalom, afvaart en kanopolo.

En verder:

- Uitgave van het tweemaandelijks kanoblad KANOSPORT
- Uitgave van het complete toer- en wedstrijdjaarboek;
- De mogelijkheid een zeer voordelige verzekering voor uw kano af te sluiten bij UNIGARANT;
- Ondersteuning van verenigingsbesturen.

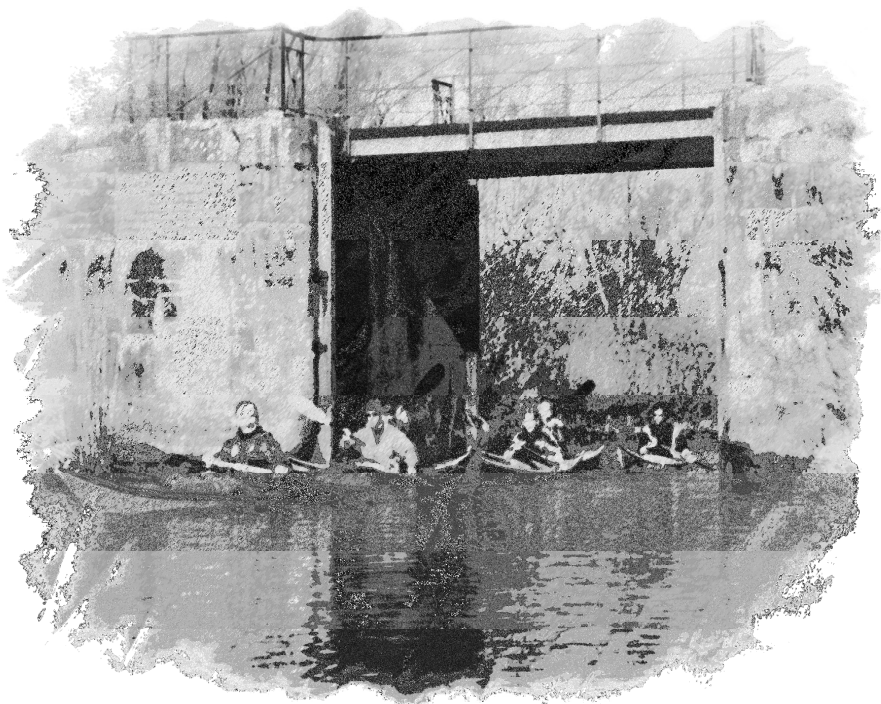
**Als lid van onze vereniging bent u automatisch lid van de NKB en ontvangt u elke twee maanden ons clubblad De Beverbun én het NKB-blad KANOSPORT.**

## Voordelen en hoogte van de premie

Deze kano verzekering biedt u de volgende aantrekkelijke voordelen;

- Zeer uitgebreide dekkingen
- Geen doublures in dekking
- Volledige online afsluiten van de verzekering, incl. berekenen van de premie.
- 24 uur per dag toegang tot uw verzekeringen
- Concurrerende premies, mogelijk door samenwerking met een grote maatschappij.
- U steunt de kano sport financieel zonder dat het u geld kost!

De hoogte van de premie is geheel afhankelijk van de verzekeringswaarde. U kunt uw premie berekenen op de speciale site daarvoor. Voor meer info: [www.nkb.nl](http://www.nkb.nl)



## 2. Verenigingsinformatie

### **Kanovereniging De Biesbosch Bevers**

KV BBB is in mei 1992 opgericht te Made (Noord-Brabant). Het clubhuis van KV BBB is gesitueerd in de oude jachthaven van Drimmelen, direct aan de Brabantse Biesbosch. Wij zijn een actieve kanovereniging die als doel heeft om de recreatieve kano sport binnen én buiten haar geledingen te bevorderen. Binnen de vereniging worden diverse kanodisciplines beoefend: toervaren met kano en kajak, zeekajakken en brandingvaren.

Het bestuur van onze vereniging wordt bijgestaan door verschillende commissies, waaronder een evenementen-, technische-, clubhuis-, redactie- en een PR-commissie. Deelname aan de commissies door onze leden wordt bijzonder op prijs gesteld!

### 2.1 Wat doet Kano Vereniging de Biesbosch Bevers?

De evenementencommissie organiseert elk jaar weer een aantal verschillende evenementen en activiteiten voor de diverse kanodisciplines.

Voorbeelden van onze vaste activiteiten:

- Woensdagavondtochten in de Biesbosch (april t/m september)
- Zondagochtendtochten in de Biesbosch
- Binnenbadtrainingen in de winterperiode (ook eskimoteren)
- Kanotrainingen op buitenwater
- Thema-avonden en activiteiten in de winter

En van onze evenementen:

- Friesemeren weekend, Biesbosch zwerfweekend,
- Dagtochten op o.a. groot water, Grevelingen, Oosterschelde
- Dagtochten op kleine rivieren, plassen en meren
- Zeekanoën op de Noordzee en Waddenzee
- Brandingkanoën aan de Noordzeekust

De vereniging brengt 5 maal per jaar het clubblad "Beverbun" uit om haar leden op de hoogte te houden van nieuwe ontwikkelingen, wetenswaardigheden en activiteiten.

Op onze website: [www.biesboschbevers.nl](http://www.biesboschbevers.nl) wordt u op de hoogte gehouden van onze evenementen en zijn o.a. foto's van activiteiten te vinden.

## 2.2 Wanneer en waar vinden de activiteiten plaats?

Er worden verschillende evenementen en activiteiten georganiseerd door de activiteitencommissie. Deze activiteitenkalender wordt tijdens de Algemene Leden Vergadering aan de leden gepresenteerd die dan nog eventuele aanvullingen kunnen geven.

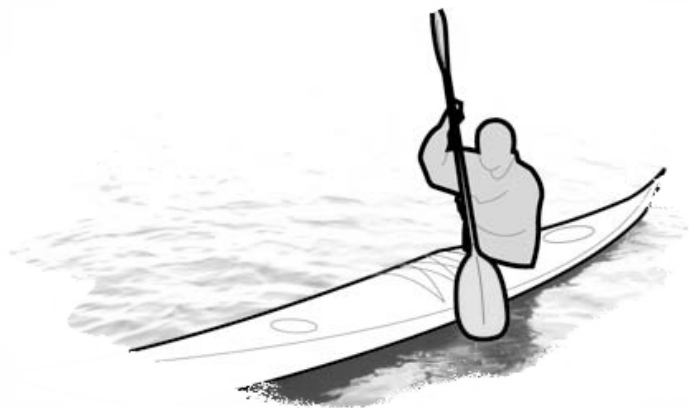
De evenementen vinden meestal plaats in een weekend of tijdens vakanties, zoals Hemelvaart, Pinksteren, herfstvakantie en zomervakantie.

Afhankelijk van de verschillende kanodiscipline en niveau waar een activiteit voor georganiseerd wordt, vinden de evenementen over het algemeen in een van de volgende gebieden plaats:

- Nationaal Park de Biesbosch
- Groot water zoals: Grevelingen, Oosterschelde
- Noordzee en Waddenzee
- Rivieren, stromen en kreekjes
- Wildwaterrivieren in diverse landen

De thema-avonden worden gehouden in het clubhuis te Drimmelen, Cultureel Centrum De Mayboom of zwembad De Randoet te Made.

In de wintermaanden vinden op zondagochtend van november tot en met maart in zwembad De Niervaert te Klundert, binnenbadtrainingen plaats. Deze trainingen zijn bedoeld om de kanotechnieken op peil te houden of om natuurlijk nieuwe technieken aan te leren. Dit alles gebeurt onder leiding van NKB instructeurs uit onze vereniging.



## 10. Kanoverzekeringen

*Opmerking: Daar gegevens in voorwaarden en bedragen van verzekeringen kunnen wijzigen, verwijzen wij voor de laatste informatie naar de NKB of naar verzekeringsaanbieder BSB assuradeuren, die deze verzekering namens de NKB aanbied.*

### **BSB assuradeuren**

De Nederlandse Kano Bond heeft in samenwerking met BSB assuradeuren een scherpe verzekering samengesteld welke alleen voor u als NKB-lid geldt. Deze verzekering maakt het mogelijk alleen uw kanoverzekering af te sluiten, maar ook om al uw overige particuliere verzekering bij dezelfde maatschappij onder te brengen.

### **Verzekeringsgebied**

Het verstrekken van een kanoverzekering voor de leden van de NKB is een unieke dienst. Uniek omdat de totaliteit van het pakket, en de wijze waarop dit tot stand komt anders is dan bij de andere verzekeringen. Zo is de verzekering van kracht over de gehele wereld, zolang de verzekerde objecten zich buitenhuis bevinden. Mochten de verzekerde objecten zich toch wel binnenshuis bevinden dan behoren deze tot uw inboedel en vallen onder de inboedelverzekering. Zo maakt deze verzekering het mogelijk dat u kano en toebehoren te allen tijde verzekerd is.

### **Dekking**

De kano is verzekerd voor schade door;

- Brand
- Diefstal
- Neerslag & Storm
- Neerslag, behalve door geleidelijke inwerking.
- Storm en vallende voorwerpen door storm
- Andere oorzaken
- Enig ander plotseling van buitenkomend onheil

Met deze kano verzekering heeft u dus een zeer uitgebreide dekking, waardoor u met een gerust hart het water op kan.

- Trim de kano goed uit, zorg er voor dat de achterkant niet te diep ligt.
- Overweeg het uitneembaar maken van het zitje om zodoende beter achterin te komen.
- Zorg er voor dat bagage bij omslaan niet uit de kano kan wegspoelen.
- Bind eventueel een waterdichte zak op het achterdek van de kano vast.
- Gebruik eventueel zuurkooltonnen als u in een Canadees vaart.
- Pas de uitrusting eerst voordat je weggaat.



### **3. Accommodatie**

#### **3.1 Clubhuis**

De BEVERBURCHT is het clubhuis van KV De Biesbosch Bevers. Ieder lid van de club mag gebruik maken van het clubgebouw. Om dit goed te laten verlopen zijn er afspraken gemaakt. Een van die afspraken gaat over de toegang.

Om toegang te kunnen krijgen tot het clubgebouw heeft men een sleutel nodig. Ieder lid kan in het bezit komen van deze sleutel. De sleutel is verkrijgbaar bij een lid van de Technische Commissie, tegen betaling van een borg van € 12,-- Als de sleutel weer wordt ingeleverd, krijgt men de borgsom minus € 5,-- beheerkosten terug.

#### **Logboek**

Iedereen die gebruik maakt van het clubhuis en de kanostalling wordt gevraagd dit in het logboek te melden. Zo houden we bij wie er wanneer gebruik maakt van het clubgebouw en/of van de kanostalling.

Ook uit veiligheidsoogpunt is het van belang zijn te weten wie er op het water is. Verder wordt het op prijs gesteld als men een korte impressie geeft van een tocht in de Biesbosch of elders. Deze gegevens worden met regelmaat opgenomen op de website of in het clubblad.

#### **Gebruik consumpties en betaling**

Over het betalen van consumpties in het clubhuis is het volgende afgesproken: consumpties kunt u zelf pakken en afrekenen in het geldkistje. De prijzen van de consumpties staan genoteerd op de prijslijst in het clubhuis. Rekent u af, probeer dan zoveel mogelijk met gepast geld te betalen; er zit namelijk nooit meer dan € 15,-- aan wisselgeld in de kas, dit om inbraak onaantrekkelijk te maken. Als u uw consumptie(s) betaald heeft, hoeft u verder niets op te schrijven. Hebt u even geen cash bij, dan wel een bonnetje schrijven en de volgende keer het bedrag graag vereffenen.

### **3.2 Kanostalling**

Elk lid van KV De Biesbosch Bevers kan, voor zover er plaats is, de beschikking krijgen over een kanobox in de kanoberging van de vereniging.

Ieder lid kan, in principe, slechts de beschikking krijgen over één kanobox. Indien blijkt dat er kanoboxen niet verhuurd zijn, kan men tijdelijk een tweede box huren. (d.w.z. tot zich een ander lid meldt, voor het huren van zijn eerste kanobox.)

Indien er meer vraag naar boxen is dan er beschikbaar zijn, wordt men op een wachtlijst geplaatst, waarbij de datum van aanmelding de volgorde aangeeft. Komt er nadien een box beschikbaar dan zal de oudste aanmelder op de lijst de gelegenheid krijgen deze te huren. Daartoe uitgenodigd zal men dan binnen 3 weken moeten reageren. Bij afwijzing of niet reageren op dit verzoek wordt men van de wachtlijst afgevoerd.

De afmetingen van de kanobox zijn ca. 580 x 70 x 42 (lxbxh). Binnen de afmetingen van de eigen kanobox mag men, als dat mogelijk is, een tweede kano opslaan.

Voor kano's, die niet zijn op te bergen binnen de standaard afmeting van de box, kan in overleg met de Technische Commissie een oplossing gezocht worden.

De huurperiode gaat in op 1 januari en wordt aangegaan voor de periode van één jaar, met een stilzwijgende verlenging van een jaar. Opzegging van de huurovereenkomst dient te geschieden voor 1 november. Met het tekenen van een huurovereenkomst wordt de huur van de kanobox bekrachtigd. Daarmee verplicht men zich tot betaling van het huurbedrag. Het huurbedrag wordt jaarlijks door het bestuur vastgesteld. Bij gebruik dient iedere huurder van een kanobox er voor te zorgen dat de kanoberging zorgvuldig wordt afgesloten.

Iedere huurder krijgt een eigen genummerde box toegewezen en mag alleen de hem/haar toegewezen box gebruiken.

Het is vanzelfsprekend niet toegestaan, zonder toestemming van de eigenaar, kanomateriaal van een ander te gebruiken.

De kano's die zijn opgeslagen in de kanoberging zijn niet verzekerd tegen schade of diefstal. Indien men dit wenst dient de huurder dit zelf te regelen. (zie hiervoor blz. 29 Kanoverzekeringen, elders in dit informatieboekje)

In koude streken kun je beter op propaangas of, beter nog, op benzine koken. Butaangas brandt dan niet meer. De keuze van type slaapzak is sterk afhankelijk van het reisdoel. In warme streken kan hij dun zijn, maar in koude streken moet hij van zeer goede kwaliteit zijn. Liefst niet doorgestikt en eventueel een mummiemodel. Het slaapmatje moet ook goed isoleren anders helpt de zelfs beste slaapzak niet tegen de optrekkende kou.

### **Oevergesteldheid**

In klei- en veengebieden zullen laarzen in natte tijden een uitkomst bieden, maar trek ze wel uit in de kano. Laarzen als extra bagage meenemen is lastig en beter zijn een paar klompen of een paar goede bergschoenen. Op oevers met veel stenen en in warme streken zijn open plastic sandalen het beste. Zandstranden stellen helemaal geen eisen aan schoeisel, maar draag minimaal gymschoenen (glas). Bij steile oevers is het erg handig om een stuk touw mee te nemen. Aan dit touw kan de kano omhoog getrokken worden of omlaag worden gelaten.

### **Overdragingen**

Een overdraging is voor een solovaarder altijd zwaarder dan voor een kanovaarder in een groep. Als je alleen vaart en geen karretje bij je hebt,

zul je of gedeeltelijk moeten uitpakken en meerdere keren heen en weer moeten lopen of de kano achter je aan moeten slepen. Lange overdragingen zijn in Scandinavië en Canada heel gewoon. Een kajak- of een canadees-karretje is dan zeker geen luxe. De prijzen en kwaliteit van dit soort karretjes lopen zeer uiteen. Als je in een groep vaart kun je elkaar helpen met het over sjouwen van de kano en de bagage, dan weet je gelijk wie de meeste bagage bij zich heeft.

### **Tips voor het kanokamperen**

- Neem voldoende (nylon)touw mee ( $\pm$  20 meter), maak hiervoor een haspel (reddings- en sleeplijn).
- Stop je bagage (eten, drinken, geld, T-shirt, trui, regenpak en zonnebrandcrème) apart in een zak en berg dit op onder handbereik.
- Bevestig een koord aan de eerste zak die je in de punt stopt. Dit vergemakkelijkt het eruit halen.
- Zorg tijdig voor voldoende brandstof voor de kooktoestellen.
- Controleer de binnenkant van de kano op scherpe uitsteeksels en schuur deze glad ter voorkoming van scheuren in waterdichte zakken.



moeten worden. Waterdichte kledingzakken zijn er in diverse maten en uitvoeringen (een vuilniszak is hier echt niet de goede oplossing). Prop kledingzakken nooit te vol, want bij het inruimen van de kano moeten zij vervormbaar zijn. Meerdere kleine zakken is beter en handiger dan een grote zak. Je hebt namelijk altijd het onderste uit de zak nodig! De lucht die in de zakken achter blijft, zorgt voor het drijfvermogen.

### **Reisdoel**

Zorg altijd voor goede water- of topografische kaarten. Zoek de tocht nauwkeurig uit en kijk naar herkenningspunten zoals een boerderij, watertoren, hoogspanningsmast of stuw. Meet met een curvimeter de afstand en bepaal of dit haalbaar is (30 tot 35 km per dag). Houd rekening met overdragingen, stroomsnelheid en met stroomversnellingen die eerst vanaf de wal verkend moeten worden. Voor het samenstellen van de uitrusting en voedselvoorraad moet je het volgende weten over het gebied:

- Licht het afgelegen?
- Hoe is het klimaat?
- Wat is de oevergesteldheid?

### **Ligging**

Voor eten en drinken ben je afhankelijk van winkels. In ons dichtbevolkte land levert dit geen problemen op. Houd wel rekening met winkelsluitingstijden. Nederland heeft plaatselijk vastgestelde winkelsluitingstijden die onderling sterk verschillen. Zorg daarom altijd voor een reservemaaltijd. In afgelegen streken zul je voedsel en water mee moeten nemen. Vriesdroog producten zijn dan een uitkomst. Dit zijn complete maaltijden die bijna niets wegen en prima smaken. Je zult water moeten vragen bij een boerderij of water meenemen van de laatste camping.

### **Klimaat**

Neem bij koud weer voldoende warme kleding mee voor na het varen, Na de inspanning van het peddelen word je niet snel vanzelf warm. Zorg in een zonnige streek voor beschermende kleding tegen de brandende zon. Goede (ventilerende) regenkleding behoort tot de standaard uitrusting. Regenkleding is ook uitstekend te gebruiken in streken waar veel muggen zijn. In Nederland zal een mug niet snel steken door broek of trui, in Scandinavië, Ierland en Canada doen ze dat wel! In die landen zijn uitstekende middeltjes tegen insecten te koop. Lees goed de bijsluiter, het is en blijft giftig spul!

Het beheer van de kanoberging is ondergebracht bij de penningmeester. Voor alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist het bestuur. Kanovereniging De Biesbosch Bevers en de voor haar optredende personen zijn nimmer aansprakelijk en nemen geen verantwoordelijkheid op zich voor de gevolgen en of schade, die uit gebruik van de accommodaties kunnen voortvloeien.

### **3.3 Kano opstapplaats**

De kano opstapplaats ligt bijna recht tegenover het clubhuis in de oude jachthaven van Drimmelen. Aan de gemeentelijke steiger is een verlaagd plateau gemaakt dat het instappen vergemakkelijkt. Na het lossen van de kano en accessoires is het de bedoeling dat de auto op de nabij gelegen parkeerplaats wordt gezet.

U vaart de haven uit in oostelijke richting en komt uit bij de rivier de Amer. Bij het oversteken van de Amer is het goed opletten. U bevindt zich dikwijls tussen de beroepsvaart, gemotoriseerde watersporters en de zeilers.

Er zijn vier mogelijkheden om snel in de Biesbosch te komen, oostelijk via Spijkerboor of westelijk via 't Noordergat van de Plomp en Gat van de Kerksloot. Verder is er een mogelijkheid om de kano over te dragen. Deze oversteekplaats is schuin tegenover de monding van de oude jachthaven links van paal 253.



## **4. De Kano**

### **4.1 Aanschaf van een kano**

Als je een kano gaat kopen, zul je door de verscheidenheid moeilijk een keus kunnen maken. Ga eerst proefvaren en probeer verschillende types uit. Allereerst moet je nagaan wat je met de kano gaat doen:

- Alleen varen of samen met anderen (kinderen, echtgeno(o)t(e) of vriend(in)).
- Op vlak-, stromend-, wildwater, in de branding of op zee.
- Dagtochten maken of eventueel kampeertrektochten.

### **Met wie in de boot**

Je kunt het beste een Canadese kano kopen als je één of twee kinderen mee wilt nemen en je deze nog geen eigen kano wilt geven. Het hele gezin kan in deze kano, terwijl er ook nog flink wat bagage meegenomen kan worden. Bovendien is deze kano redelijk stabiel. Er zijn echter ook nadelen aan een “Canadees”. Hij is alleen goed “vaarbaar” door twee of meer personen. De eenpersoons “Canadees” bestaat tegenwoordig ook. De “Canadees” is langzamer dan een kajak en bovendien hoger waardoor hij nogal zij- en tegenwindgevoelig kan zijn.

Kies je voor een kajakmodel, dan heb je ook nog de keus uit een één- of tweepersoons kajak. Een tweepersoons kajak is misschien gezelliger, maar je hebt meer last van spatwater. Als je niet altijd met z'n tweeën wilt kanoën dan is een tweepersoons kajak niet zo geschikt.

### **Materiaal**

Als je de keuze gemaakt hebt voor het type kano, dan ben je er nog niet. Je kunt nog kiezen uit verschillende materiaal soorten zoals polyester, kevlar, hout, polyethyleen of zelfs nog aluminium voor Canadezen. Elk materiaal heeft zijn voor- en nadelen. Polyethyleen wordt het meeste gebruikt voor het wildere werk.

### **Kano aanschaf of huur**

Om een beetje een idee te geven hoeveel een kanouitrusting kost, volgen hier enige prijzen:

Canadees	€	900,- tot €	3.500,-
Kajak	€	350,- tot €	1.350,-
Zeekajak	€	900,- tot €	2.500,-
Peddel	€	45,- tot €	340,-
Spatzeil	€	36,- tot €	115,-

## **9. Kanokamperen**

Voor het samenstellen van de kampeeruitrusting moet je wel weten wat de bedoeling is;

- Ga je wel of niet alleen varen?
- Waar ga je varen?
- Zijn er overdragingen?

### **Afwegingen**

Bij alleen varen zul je alles, maar dan ook alles, bij je moeten hebben. Dit houdt in dat je een uitgekiende uitrusting nodig hebt, vergelijkbaar met die van een rugzak- of fietskampeerder. Lichtgewicht betekent vaak ook dat het allemaal wat duurder is, dus geef je eerst je ogen goed de kost. Bepaal voor jezelf of je veel gaat kamperen of af en toe, alleen met mooi weer en ook buiten Nederland. Dit stelt allemaal verschillende eisen aan je uitrusting. Met z'n tweeën varen of in groepen kan voordelen hebben qua gewicht en samenstelling van de uitrusting (gezamenlijke tent, kookspullen en eten). Het type kano is hier ook bepalend, kajak of Canadees. In de laatste kan veel meer bagage en hoef je minder op volume en vorm te letten.

### **Aanschaf**

Stel voor jezelf vast of je alleen of in een groep gaat trekken. Als je beiden gaat doen, zul je die uitrusting moeten kiezen die bij alleen varen hoort. Voordat je met vol enthousiasme gelijk een buitensportzaak leeg koopt, vraag eerst folders en prijzen aan. Ga te raden bij kennissen die al trektochten maken. Dit mogen best wandel- of fietskampeeders zijn, de uitrusting is nagenoeg gelijk. Kijk ook bij Bever, Perry Sport, Hema of V&D, zij hebben vaak leuke actieprijsen met een verantwoorde prijs/kwaliteit verhouding. Ook zijn er vaak aanbiedingen op beurzen.

### **Tenten**

Naast de vele soorten conventionele één- en twee stok tenten zijn er tegenwoordig ook veel typen koepeltenten. Een koepeltent heeft weinig grondpennen nodig en is erg ruim van binnen. De kleine koepeltent mist een luifel, waaronder gekookt kan worden. De tunnel of koepeltent met luifel biedt dit comfort wel. Het gewicht van een trekkerstent varieert tussen de 2500 en 3500 gram. Er zijn ook zeer lichte enkeldaks tenten met ademend doek. Deze zijn wel erg duur.

### **Waterdicht**

Omdat wij nooit helemaal droog varen (spatwater) en soms omslaan, zal kleding en eten in speciaal waterdichte zakken of tonnen opgeborgen

en wind. Voldoende techniek en ervaring is noodzakelijk. Ook hier geldt: ga nooit alleen op zee varen, maar met minimaal drie personen en verlies elkaar niet uit het oog. Voor de veiligheid van jezelf en anderen is het van belang dat je met elkaar de "reddingsoefeningen" beheerst. Het beste vaar je met een groepje, mits je met elkaar duidelijk afspraken maakt en van elkaar weet wat ieders grenzen zijn.

Er zijn diverse mogelijkheden om zeekajak cursussen te volgen.

#### **8.4 Brandingvaren**

De laatste jaren is brandingvaren als nieuwe tak van kanosport erbij gekomen. Het brandingvaren is in veel opzichten te vergelijken met het wildwatervaren. De uitrusting voor beide is daarom ook nagenoeg gelijk. Langs de Noordzeekust zijn er diverse locaties waar brandingvaren is toegestaan (Callantsoog, Katwijk, Monster, Hoek van Holland, Maasvlakte). Met brandingvaren is het de bedoeling om in de branding acrobatische kunsten zoals "loop" of "pop-out" te maken. De beste brandinggolven zijn er bij noord- of zuidwestenwind kracht 6 of meer. Denk vooral aan de veiligheid. Je hebt te maken met stenen, strekdammen, stroming, kou en wind. Ga nooit alleen in de branding varen maar met minimaal drie personen en verlies elkaar niet uit het oog. Mocht je eens kennis willen maken met het kano brandingvaren, volg dan een cursus bij een van de vele kanoscholen of ga mee met ervaren kano brandingvaarders in onze vereniging.



zwemvest	€	30,-	tot	€	90,-
anorak	€	35,-	tot	€	135,-
neopreenpak	€	80,-	tot	€	340,-
helm	€	22,-	tot	€	90,-
drijfvermogen	€	18,-	tot	€	34,-
bagageton	€	22,-	tot	€	45,-
waterticht kledingzak	€	13,-	tot	€	45,-
lastdrager	€	45,-	tot	€	180,-
V-steunen	€	27,-	tot	€	45,-

Natuurlijk hoeft je dit niet allemaal in één keer aan te schaffen. De aanschaf is afhankelijk van de tak van de kanosport die je wilt beoefenen. Je kunt eventueel bezuinigen door zelfbouw of door aanschaf van tweedehands materiaal.

Daarnaast moet je voor jezelf beslissen wat je voor de kano en toebehoren (peddel, spatzeil, zwemvest, drijfvermogen) wilt uitgeven. Een ander belangrijk punt is: waar berg je de kano op (binnen of buiten). Als je de kano buiten laat liggen, dan bij voorkeur niet in de felle zon (verkleuring en lichte vervorming).

Om de keuze makkelijker te kunnen maken, is het beter om eerst een keer een kano te huren (dagprijzen; ca. € 13,50 voor een kano, ca. € 20,- voor een Canadees of tweepersoons kano) of bij een kanoverkoper proef te varen.

#### **Type water en kano**

Er bestaat een groot aantal verschillende modellen kano's. Je kunt deze in twee groepen verdelen.

#### **Kajak (eng: kayak) modellen:**

Deze modellen stammen af van de Eskimo kajak en werden o.a. voor de jacht gebruikt. Een kajak is een gesloten kano (vast bovendek) die met een dubbelbladige peddel wordt gevaren. Meestal zijn dit éénpersoons boten, maar er zijn ook twee- en vierpersoons modellen (wedstrijd aanduiding K2; K4). Het mangat is meestal afsluitbaar door middel van een los spatzeil. Er zijn in de loop der tijd voor verschillende toepassingen verschillende kajak-typen ontwikkeld. (wildwatwerkajak; toerkajak; zeekajak; poloboot)

#### **Open Kano (eng: open Canoe) modellen:**

De open kano stamt af van de indiaanse berkebastkano uit Noord-Amerika en werden o.a. gebruikt om goederen in te vervoeren. Een kano is een open vaartuig, dat met een enkelbladige peddel (pagaai) wordt gevaren.

Een open kano kan ook worden afgesloten door middel van één groot spatzeil met mangaten dat van de voorpunt tot aan de achterpunt wordt gespannen. (sommige modellen hebben wel een gesloten dek, zoals bijvoorbeeld een wildwater kano C2) Ook bij open kano's komen allerlei modellen en variëteiten voor. De tweepersoons modellen komen het meeste voor, maar er zijn ook éénpersoons boten en boten voor soms wel 10 personen (C10). De open kano wordt ook wel eens onterecht "Canadees" genoemd. Deze benaming hoort alleen bij een bepaald soort type kano met hoge en teruggebogen voor en achter stevens.

De naam kano kan voor beide modellen worden gebruikt. Een kajak is technisch gezien wel een kano, maar een niet alle kano's zijn een kajak.

#### **4.2 De vlakwaterkajak**

De vlakwaterkajak is 480 tot 520 cm lang en ongeveer 52 tot 60 cm breed. Hier geldt als stelregel: snelheid, koersvastheid en stabiliteit zijn afhankelijk van de lengtebreedte verhouding. De vlakwaterkajak is vooral geschikt voor stilstaand water (kleine vaarwegen, kleine meren). Aan de onderkant zit vaak een schegje (vergelijkbaar met de kiel van een zeilboot).

#### **4.3 De grootwaterkajak**

De grootwaterkajak is 500 tot 520 cm lang en iets breder dan de vlakwaterkajak. Dit type wordt gebruikt op grote rivieren en grotere meren. In veel gevallen is de grootwaterkajak afgeleid van de zeekajak, doch romp en dek zijn minder sterk uitgevoerd.

#### **4.4 De zeekajak**

De echte zeekajak is er voor zee, wadden, IJsselmeer etcetera. Deze kajak heeft een breedte tot 60 cm en een lengte van 500 tot 550 cm. Vaak is de zeekano uitgevoerd met een variabele scheg. De scherp oplopende voorpunt snijdt gemakkelijk door de golven. Waterdichte schotten en luiken kenmerken dit type kano. Romp en dek zijn zwaar uitgevoerd en voorzien van lijnen en een fitting voor het kompas en de lenspomp.

#### **4.5 De wildwaterkajak**

De wildwaterkajak is er voor snelstromend water. Deze boot is zeer wendbaar door de romp die erg rond en kort is (320 tot 420 cm). Verder is de wildwaterkajak breder dan de meeste andere boten (60 tot 70 cm). Hierdoor is hij weliswaar langzamer, maar wel een stuk stabiel.

## **8. Kanodisciplines**

### **8.1 Toertochten**

Er worden in Nederland veel toertochten georganiseerd. De gemiddelde afstand van een toertocht varieert van 15 tot 30 km. Meestal wordt er in etappes gevaren: anderhalf tot twee uur peddelen, een rustpauze enzovoort. Rally's variëren van 25 tot 100 km en zijn voor de meer geofende kanoër. Deze tochten worden vaak op stromend water gevaren waardoor de gemiddelde snelheid hoger ligt. Bij beide tochten vaar je in je eigen tempo, doch bij rally's is er een vastgestelde eindtijd. Om mee te kunnen doen met zo'n toertocht is het wenselijk dat je minstens twee uur achtereen kunt varen met een snelheid van 6 à 7 km per uur. Om een rally te kunnen varen, is dus uithoudingsvermogen nodig en een goede bootbeheersing en peddeltechniek. Verder is het belangrijk de juiste uitrusting te hebben zoals: spatzeil, zwemvest, grijprijnen, drijfvermogen, anorak en het waterdicht kunnen bewaren van bagage.

### **8.2 Wildwatervaren**

Helaas heeft Nederland geen echte wildwaterrivieren en zul je moeten uitwijken naar het buitenland. Vooral Ardennen en Eifel lenen zich in de herfst- en wintermaanden met voldoende regen prima voor een wildwatertocht. In de zomermaanden ben je aangewezen op de Alpen of Pyreneeën. Ga nooit alleen wildwatervaren, omdat de kans groot is dat je in onverwachte situaties terecht komt ( omgevallen bomen, opgehoopt drijfhout, over en langs de rivier gespannen prikkeldraad). Voor wildwatervaren is naast een goede uitrusting (polyethyleen kano, neopreen, zwemvest, helm, goed sluitend spatzeil en werplijn) ook techniek erg belangrijk. Voor een beginnende wildwatervaarder is een cursus raadzaam. Ga nooit wildwatervaren op een rivier zonder je van te voren op de hoogte te stellen van eventuele moeilijkheden. Vraag anderen naar hun ervaringen op die rivier en de omstandigheden (waterstand, traject e.d.). Veel buitensportzaken hebben goede boeken die wildwaterrivieren beschrijven.

### **8.3 Zeekajakken**

Voor velen is het een wens om met een kano op Noordzee of wadden te varen. Behalve een goede conditie en uitrusting is kennis van getijden, navigatie, reddingsoefeningen en het kunnen maken van een vaarplan een vereiste. In het wadengebied heb je ook nog te maken met geulen (sterke stroming) en plaatsjes die droog vallen. Voor het maken van een tocht zijn stroomatlas, getijde tabellen en zeekaarten nodig. Daarnaast ben je nog sterk afhankelijk van het weer (vooral de wind). Ook moet je gewend zijn aan brandinggolven en de gemene korte golven bij tegengestelde stroming

## 7. Vervoer van de Kano

### **Op de auto**

De kano kan met een allesdrager vervoerd worden op de auto. Er zijn nogal wat verschillen in het gewicht dat de diverse autotypes als maximale dakbelasting kunnen hebben. Kijk voor alle zekerheid in het instructieboekje of vraag het aan de dealer. Over het algemeen kunnen de meeste auto's wel 50 kg dragen. Dit is voldoende voor het vervoer van twee éénpersoons kajaks, twee peddels plus het gewicht van de allesdrager. Het gebruik van allesdragers is te verkiezen boven imperiaals, omdat bij de eerste een betere verdeling plaatsvindt van de krachten die optreden bij zijwind en hard remmen. Vervoer de kano bij voorkeur niet plat op het dak, maar op zijn kant in beugels (V-steunen). De kano bind je vast met spanbanden. Het is nuttig om ook de voor- en achterpunt van de kano met een stevig koord te verbinden aan de sleepogen van de auto of eventueel aan de bumpers. De kano mag wel aan de achterzijde, maar niet aan de voorzijde van de auto uitsteken. Een transportzeil dat de kuipopening afsluit, kan goede diensten bewijzen. De luchtweerstand, en dus het benzineverbruik, wordt verlaagd en eventueel kunnen er nog wat lichte, niet rammelende, bagagestukken in de kano op het dak vervoerd worden.



## 4.6 De brandingkajak

De brandingkajak is een korte kajak die speciaal ontwikkeld is voor het spelen in de branding. Hij is zeer goed wendbaar en berekend op het zware werk in de golven. Een wildwaterkajak doet het hier ook goed.

## 4.7 De rodeokajak

De rodeokajak, ook wel "speelbootje", is de laatste ontwikkeling op kajakgebied. Het is een zeer korte kajak met een bijzonder grote wendbaarheid. De rodeokajak is voortgekomen uit de wens om nog meer te kunnen spelen in branding en wildwater. Met deze kajak is het mogelijk om zelfs in vlak water pirouettes op de punt te draaien en andere vaak spectaculair uitzierende stunts uit te voeren.

## 4.8 De Canadese kano

Voor de Canadese kano gelden dezelfde principes als voor een vlak- of wildwaterkajak. Een vlakwater canadees heeft meestal één of meerdere kiellatten. De wildwatercanadees is ronder van vorm.

## Dagtocht of trektocht

Het spreekt vanzelf dat kano en uitrusting aan meer eisen moeten voldoen als je er lange dagtochten of zelfs kano kampeertochten mee wilt gaan maken. De uitrusting wordt verderop in dit informatieboekje uitvoerig besproken.

## 4.9 Kanouitrusting

### **De Peddel**

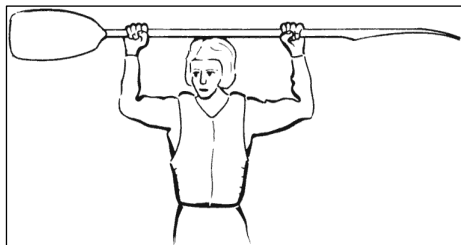
#### ***Steekpeddel***

Voor de Canadese kano is er de steekpeddel (één blad). De achterste vaarder heeft meestal een wat langere peddel, omdat hij of zij het meeste stuurwerk doet. De lengte van de steekpeddel is als volgt te bepalen: als je de peddel naast je neer zet, moet hij tot je schouder reiken. Of ga in de Canadees zitten en steek de peddel recht op in het water. Als het blad net onder water verdwijnt, moet de knop van de steekpeddel op ooghoogte zijn. De meeste peddels zijn van kunststof. Er zijn ook hele goede houten peddels, voorzien van versteviging aan het eind van het blad ter bescherming van het hout.

#### ***Kajakpeddel***

De lengte van de kajakpeddel bepaal je als volgt: Zet de peddel naast je neer. Als je je vingertoppen nog net om het blad kunt buigen, is de lengte in orde. Een andere methode is de peddel in beide handen te nemen en op

het hoofd te leggen. De handen ca. 15 cm van het blad houden. Als de lengte goed is, moeten beide ellebogen haaks gebogen zijn. Er zijn rechts- en links draaiende peddels. Meestal kan een rechtshandig persoon het beste een rechts draaiende peddel gebruiken.



### **Spatzeil**

Een spatzeil is noodzakelijk bij kanovaren op rivieren en grote plassen. Het voorkomt dat overslaand water naar binnen stroomt (lage romphoogte). Samen met een regenjack blijf je goed droog bij een regenbuitje. Er zijn ook gecombineerde jacks met spatzeil.

### **Waterdicht**

Neem op alle tochten reservekleding en een handdoek mee, verpakt in waterdichte zakken. Doe je portemonnee, rijbewijs, fototoestel en andere waardevolle dingen in een waterdicht tonnetje of waterdichte zak.

### **Drijfvermogen**

Als een kano geen ingebouwde (en afsluitbare) luchtkamers heeft, moet hij voorzien worden van drijflichamen, omdat hij bij omslaan anders zou zinken! Hoe meer lucht, hoe minder problemen bij het omslaan en het weer leegmaken van de kano. De puntmodel drijflichamen voldoen het beste. Binnenbanden van auto's werken ook goed.

### **Grijplijnen**

Zorg voor voldoende grijplijnen, van beide punten langs de kuip. Als je een keer omgegaan bent met de kano, weet je hoe glibberig en glad hij is. Door deze lijnen kan de kano goed worden vastgehouden.

### **Kleding**

Wat betreft kleding, is het zaak om er vanuit te gaan dat je nat kunt worden bij het kanovaren of het nu is door spatwater, transpiratie, regen of omslaan is. Draag daarom tijdens het peddelen in ieder geval kleren die nog enige isolatie bieden als ze nat zijn en liefst ook snel drogen. Het moet ook kleding zijn waar je gemakkelijk in kunt peddelen en mee kunt zwemmen! Neem altijd reservekleding mee, voor als je kleding te koud en nat is geworden is.

## **Sturen**

### ***Achtervaarder (links varend)***

De stuurslag moet zo kort mogelijk duren en uitgevoerd worden voor het einde van de slag en zoveel mogelijk in het zelfde tempo. Meestal zal er bij elke slag een lichte correctie nodig zijn. Bij weinig zijwind of een Canadees met meerdere geleidingslatten kan volstaan worden met om de één of twee slagen een stuurslag. De Canadees heeft altijd de neiging één kant op te gaan en dit nadeel kan bij zijwind worden opgeheven door van peddelkant te wisselen. Als je alleen vaart in de Canadees is het verstandig een ton met water voor het eerste bankje te plaatsen. De voerpunt blijft dan op het water.

### ***De J-slag***

De meest gebruikte stuurslag is de J-slag. Het peddelblad beschrijft een J in het water. Algemeen geldt dat de linkerhand tijdens het sturen zo om de steel geklemd wordt dat de steel nog net kan draaien in de hand. De rechterhand geeft de mate van het sturen aan. De rechterhand mag bij het sturen niet geheel de knop omvatten omdat dan de draaiing beperkt wordt. In het begin kan men beter de wijsvinger over de knop heen leggen en de knop slechts aan één kant van de steel vasthouden. De duim wordt tegen de steel aangedrukt. De mate van uitslag van de J wordt bepaald door positie in hoogte van de rechterarm en het eventueel uitduwen van de linkerarm. Het draaien van de peddel gebeurt tijdens het afmaken van de slag en kan het beste ingezet worden als de linkerhand naast je middel is aangekomen. De linkerhand houd de steel minder stevig vast zodat de rechterhand de steel kan draaien. De rechterpols wordt naar beneden gebogen en de wijsvinger zal dan naar beneden wijzen.



## **6.2 Canadees**

### **Instappen**

Het instappen kan het beste één voor één gebeuren: wacht met instappen tot de ander zit. De zwaarste vaarder zit bij voorkeur achterin.

### **Houding**

De houding is afhankelijk van het type en de persoonlijke voorkeur.

- Zittend: Het been aan de kant waar je gaat peddelen, steek je onder het bankje. Het andere been is gebogen in het midden van de kano.
- Knielhouding: Op twee knieën; de wildwaterzit. Om pijnlijke knieën te voorkomen kun je schuimplastic op de bodem leggen of gebruik maken van stratenmakers kniestukken.

### **Peddel vasthouden**

De onderste hand wordt geplaatst op ca. 15 cm vanaf het peddelblad, de bovenste hand op de knop. Beide polsen worden zoveel mogelijk recht gehouden dwz. handen en onderarm in één lijn.

### **Peddelslag algemeen**

Ga zoveel mogelijk aan die kant zitten van de Canadees waar je gaat peddelen. Iets voorover buigen of uit de knieën omhoog veren (bij knielzit) en naar voren insteken. De peddel maakt een hoek van 70° met het water. Het bovenlichaam en bekken draait mee in de peddelrichting. De armen zijn bij het insteken zoveel mogelijk gestrekt. De bovenste arm bij insteek boven het hoofd. Doorhalen als het peddelblad geheel onder water is en het blad op deze hoogte in het water houden. De onderste arm trekt al buigend de peddel door het water. De bovenste arm wordt eerst van je af geduwd, zodat de peddel van 70° naar 90° wordt gebracht. De peddel wordt dan recht naar achteren getrokken. De slag wordt afgemaakt door de bovenste hand te laten zakken en de onderste arm verder naar achteren door te trekken. Vlak voordat het peddelblad uit het water getild wordt; de onderste arm schuinweg naar buiten uitslaan. de bovenste hand zakt hierbij tot onder de borst.

Op deze wijze wordt de peddel zonder veel water mee te nemen als het ware uit het water gesneden. De peddel wordt voor de volgende slag laag en plat over het water naar voren gebracht tot het punt waar de insteek van de volgende slag begint (verminderde windweerstand). Deze handelingen moeten zoveel mogelijk in een vloeiende lijn uitgevoerd worden.

Voor de rest geldt, net als bij de andere takken van buitensport, dat je jezelf in diverse lagen moet kleden. Van belang daarbij is een goed aansluitende pasvorm en voldoende winddichtheid van de buitenste laag om de isolerende onderlagen optimaal te laten functioneren.

### ***Onderkleding***

Er zijn op het gebied van onderkleding en kanoshirts veel nieuwe ontwikkelingen en elk jaar komt er wel wat nieuws op de markt. Als je geen kanoshirt wilt aanschaffen werkt een dunne fleecetrui ook goed, zorg er alleen wel voor dat het altijd synthetische materialen zijn. Die geen vocht vast houden, want dan krijg je het alleen maar kouder. Een van de foute dingen die je vaak ziet is een katoenen t-shirt, dan kan je beter niks onder je wetsuit aandoen.

### ***Neopreen pak***

Als je gaat varen bij lagere temperaturen en dus vaak ook een lage watertemperatuur, is het dragen van een neopreenpak (Long John) sterk aan te raden. Bij omslaan is onderkoeling de grootste vijand van een kanoër.

### ***Kanojack***

Een kanojack of anorak met neopreen manchetten is aan te raden. Het grote voordeel van deze jacks is dat deze overslaand water van golven goed tegenhouden en door de neopreen manchetten komt er niet snel water via je mouwen binnen. Een nadeel van deze jacks, is wel dat ze vrij prijzig zijn. Als je begint met varen is bij gunstige omstandigheden een goed regenjack voldoende om je tegen wind en regen te beschermen.

In combinatie met een regenbroek, ben je tijdens de pauzes goed beschermd tegen onderkoeling. Als regenbroek moet je geen dun lichtgewicht materiaal nemen. Niet alleen omdat het zitvlak en de knieën nogal te lijden hebben bij het eventueel gebruik tijdens het peddelen, maar ook vanwege 'ruige' situaties op de kant, waar je mee te maken kunt krijgen bij het in- en uitstappen en overdragen van je kano.

### ***Zwemvest***

Er zijn speciale zwemvesten voor kanovaarders in de handel. Deze zwemvesten zijn kort, zodat je er niet door wordt gehinderd tijdens het kanovaren. Draag het zwemvest dat bij je lichaamsgewicht hoort. Het zwemvest wordt niet alleen gedragen als reddingsmiddel bij omslaan maar heeft ook een beschermende functie bij aanvaring. Ook werkt het isolerend bij lage temperaturen.

## 5. Veiligheid

### Algemene veiligheidsregels bij kanovaren

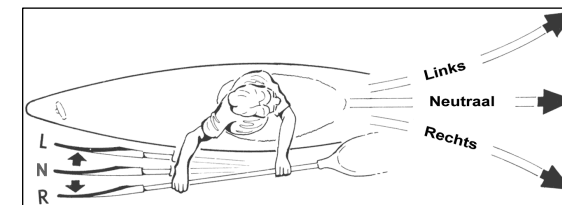
Ook bij de kanosport kan men in gevaarlijke situaties terecht komen. De belangrijkste gevaren voor een kanovaarder zijn onderkoeling, beroepsvaart en sterke stroming. Onderstaande algemene veiligheidsregels bevatten adviezen die in dit verband van belang kunnen zijn.

- Je moet beschikken over een goede zwemvaardigheid en een behoorlijke lichamelijke conditie.
- Uitrustingseisen van de kano: van een geschikt type, spatzeil, voldoende drijfvermogen in de kano, sleeplijn van 6 mm dik en een lengte van 5 meter, reparatiemateriaal (bijvoorbeeld rol brede tape).
- Controleer voor vertrek je kano. Zit alles goed vast, ook de eventuele bagage; zijn de luiken stevig afgesloten?
- Het gebruik van een goed (kano)zwemvest is aan te raden. Zeker als de watertemperatuur laag is en als er sprake is van groot open water en snel stromende rivieren. Zorg wel voor voldoende bewegingsvrijheid.
- Geef beroepsvaart altijd voorrang; ook zeilvaartuigen gaan voor. Let altijd op motorboten; wijk uit om gevaarlijke situaties te vermijden, een kano is immers veel beter manoeuvreerbaar.
- Houd rekening met de grote “dode hoek” van de beroepsvaart. De kapitein van een boot met ballast kan 100 tot 150 meter voor zijn schip niets zien.
- Houd zoveel mogelijk stuurboordwal (= rechts). Neem bij het oversteken van een scheepvaartroute de kortste weg, dus recht oversteken! Laat ook altijd tijdig en duidelijk zien wat je van plan bent. Blijf als groep bij elkaar.
- Gebruik altijd het spatzeil bij het oversteken van “groot water” en zorg dat de panieklus bereikbaar is. Neem bij slecht weer, onweer, storm en kou (onderkoeling), geen risico's.

Dit sturen kan dan nog worden versterkt door aan de andere kant, dus de kant waar men naartoe wil te remmen. Het remmen haalt de vaart uit de kano en de voorkeur gaat er naar uit om te sturen zonder te remmen en vaart te minderen.

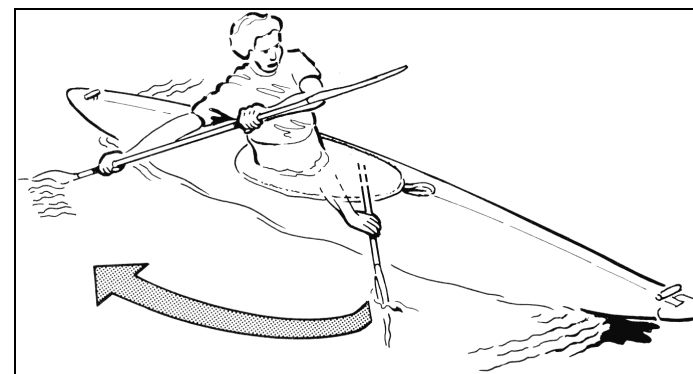
### Het roertje

Het roertje (met behulp van de peddel een vast roer nadoen) is een stuurtechniek die kleine koerscorrecties mogelijk maakt. Tijdens het varen wordt de peddel aan de achterkant van de boot in het water gestoken. Door nu het peddelblad van de kano af of naar de kano toe te bewegen kan er gestuurd worden.



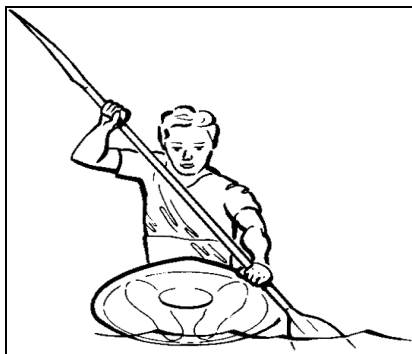
### De boogslag

Een van de meest gebruikte manieren om te sturen. De peddel wordt zover mogelijk voorin evenwijdig aan het water ingestoken en dan met een zo groot mogelijke boog naar achteren gehaald (blad van de kano af; haaks op de lengte as van de kano en het blad weer naar de kano toe). Door de romp te draaien en de kracht van de peddelslag over te brengen via de knieën en de voetensteun zal de kano draaien. De romp draait mee met de slag en gaat van voorovergebogen naar achter toe.





Haal de peddel rechts langzaam naar achteren en duw de linkerhand gelijktijdig vanaf ooghoogte naar de punt van de kano. Draai tijdens het duwen met de romp licht mee tot het einde van de slag (de rechterhand achter je zij en deze arm ligt gebogen). Breng nu het rechter blad iets schuin wegdukkend uit het water (uitsnijden). Niet uit het water trekken daar je anders een liter water meeneemt. Als het blad uit het water is, de rechter pols naar boven toe knikken en op dit moment de linkerhand even losser om de steel klemmen. Als het linkerblad in de goede stand is gekomen, met de linkerhand de steel goed vasthouden en in het water steken en doorhalen. De rechterhand duwt de peddel naar links en is nu op ooghoogte. Na het uitsnijden van het linkerblad wordt met de rechterpols de peddel weer in positie gedraaid om weer rechts in te kunnen steken (dus: linkerhand iets losser om de steel en de rechterpols recht maken). De rompdraai zul je in het begin nog niet gebruiken, maar leer hem wel aan. Om deze rompdraai maximaal te gebruiken kun je tijdens het draaien van de romp één been iets meer gaan strekken. Doordat je naast de armen ook romp- en beenspieren gaat gebruiken, verdeel je de inspanning over meer spieren en word je minder gauw moe.



**Insteek.**

*Bij het in het water steken van het linker blad voel je de druk op je linker-voet. Dit bewijst dat de romp goed gedraaid wordt*

**Sturen**

Afhankelijk van het type kano zal meer of minder gestuurd moeten worden. Een vlakwaterkano of zeekano krijg je wat lastiger een bocht om, een wildwaterkano maakt heel makkelijk een bocht maar vaart daarentegen moeilijker rechtuit op stilstaand water.

Er zijn verschillende manieren om te sturen, hieronder volgen een aantal veel gebruikte methodes:

**Remmen en extra slagen aan één kant**

De meest eenvoudige manier van sturen is het steeds aan dezelfde kant een slag maken. Hierdoor zal de boot de andere kant opgaan dan de kant waar de slagen worden gemaakt.

- Draag een helm bij branding- en wildwatervaren.
- Onderweg kan men de volgende hindernissen tegenkomen:
  - Overhangende bomen en takken. Behalve dat je je hier lelijk aan kunt verwonden moet je je, zeker bij stromend water, hier nooit aan vastklampen. De kans dat je boot dan omslaat is erg groot.
  - Brugpeilers. Passeer deze ruim; de stroming ter plaatse kan ernstig verstoord zijn.
  - Stuwen en stroomversnellingen. Altijd eerst te voet vanaf de kant verkennen. Zoek hiervoor tijdig een geschikte plaats. Draag bij twijfel de kano liever over.
  - Afsluitingen door kabels en lage onderdoorgangen. Deze zie je, als je oplet, tijdig. Stap bij twijfel uit en loop liever.
- Als je een kano per auto vervoert, moet hij deugdelijk zijn vastgemaakt. Dit gebeurt het best met nylon spanbanden (dus nooit met een bagagespin of fietsband). De spanbanden over de kano en om de dakdragers halen. Gebruik dus nooit alleen de ogen van de profielbeugels. Maak ook bij voorkeur de punten van de kano aan de bumpers voor en achter vast. In sommige landen is dit verplicht.
- Als je omslaat, breng je eerst jezelf in veiligheid, pak je peddel en blijf bij je kano. Je bent zo beter zichtbaar voor het overige scheepvaartverkeer. Probeer je kano om te draaien (dat lukt je als er voldoende drijfvermogen in de kano zit). Klamp je dan aan je kano vast. Vanuit het water terug in de kano klimmen lukt niet als je alleen bent.

**En onderweg .....houd dan rekening met je omgeving:**

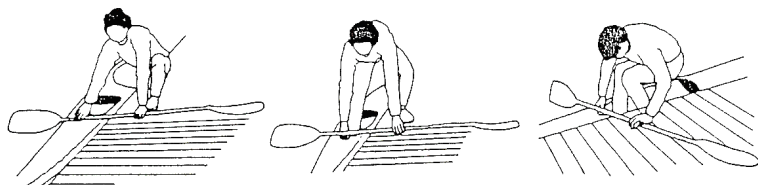
- Vaar niet in afgesloten natuurgebieden.
- Hinder vissers niet, let op de dobbers.
- Laat geen afval achter maar neem het mee naar huis.

## 6. Vaartechniek

### 6.1 Kajak

#### Instappen (grote kuip)

Voor het instappen in een kano met een grote kuip (vlakwater type) kun je het beste de peddel voor je neer leggen, één blad op de kant laten rusten en de steel samen met het voorste deel van de kuiprand al hurkend vast pakken. Er wordt dan een "peddelbrug" gemaakt. Met de andere hand wordt de steiger of wal goed vastgehouden. Het been dat langs het water staat in het midden van de kano zetten. Het andere been in de kano steken en al steunende met de "peddelbrug" gaan zitten.



#### Instappen (kleine kuip)

Bij een kleine kuip kun je, als je eenmaal zit, de benen niet strekken. Daarom wordt de "peddelbrug" voor in plaats van achter de kuip gemaakt. Je legt de peddel achter je neer met één blad op de kant. Al hurkend omklem je de steel met de hand achter je rug in het midden van de kuip. De andere hand houdt je achter je rug aan de wal vast of nog beter op je steel. Let er dan wel op dat de steek niet te ver doorbuigt (kans op breuk). Daarna steek je eerst beide benen gestrekt in de kano. Ga dan pas zitten. Breng de peddel die nog achter je ligt naar voren.



#### Uitstappen

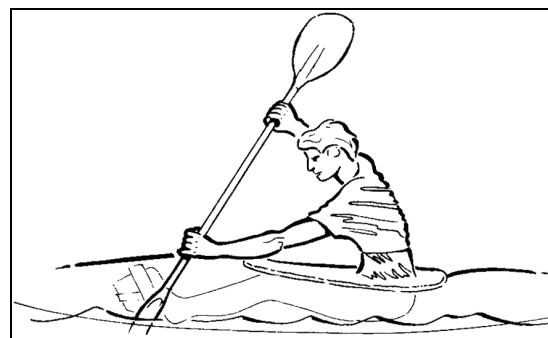
Uitstappen gebeurt op dezelfde manier als het instappen alleen is de volgorde precies andersom.

#### Vastmaken spatzeil

Als je een spatzeil gebruikt, trek dit eerst aan en maak het pas vast als je goed in de kano zit. Zorg dat je er niet op gaat zitten tijdens het instappen. Begin midden achter met het elastiek om de kuiprand te trekken. Pas als dat goed vast zit, de voorzijde van het spatzeil over de kuiprand trekken. De lus, die gebruikt wordt om het spatzeil los te trekken moet er uit steken.

#### Houding

In een kano met een grote kuip kun je met licht opgetrokken knieën varen. Als de kuip te klein is om de knieën op te trekken, dan de knieën opzij tegen het bovendek van de kano aan duwen, meestal zit hier een bovenbeensteun. Zorg ervoor dat de voeten tegen de voetensteun aankomen. Buig tijdens het varen licht naar voren, ga nooit achterover leunend kano varen. Dit is niet goed voor je rug.



**Voorwaarts varen.**  
*De gestrekte arm en gedraaide romp kunnen worden gezien bij het in het water steken van de peddel.*

#### Peddel vasthouden

Beide handen worden zo op de peddel geplaatst, dat er tussen de handen en de bladen 15 cm zit. Bij een "rechtse" peddel blijft de rechterhand tijdens het varen altijd de peddel vast houden. De linkerhand laat de steel even losser voor het moment van insteken links om zodoende met de rechterhand de peddel in de goede stand in het water te zetten. Bij een "linkse" peddel is dit omgedraaid.

#### Peddelslag algemeen

Hier wordt uitgegaan van een "rechtse" peddel. Steek het rechterblad zo in het water dat het blad het water goed pakt. Alléén het blad hoeft onder water te zijn en niet een stuk steel. De pols van beide handen moet recht zijn. De linkerhand is ongeveer op ooghoogte.