

BIJLAGE 14 - UITRUSTINGS EISEN ZEETOCHTEN

De commissie zeekajakvaren van het Watersportverbond stelt voor haar tochten de volgende basis-uitrusting verplicht. KVVU adopteert deze aanpak.

Daarmee wordt bedoeld aanwezig **en** in orde.

Zeekajak	met voldoende drijfvermogen (bij voorkeur met schotten en luiken), dekbelijning, draagklossen, spatzeil, eventueel een reservepeddel
Kleding	anorak, zwemvest, neopreen, schoeisel, droge reservekleding
Proviand	thermosfles warme drank, lunchpakket, bidon met inhoud en iets te knabbelen in de zakken van je zwemvest, evt. noodrantsoen
Overigen	sleeplijn, noodsignalen, zonnebrand, petje/muts, EHBO-setje, een handpomp OF een in de kano gemonteerde (voet)pomp

Voor deelname aan tochten onder ZV-niveau (zoals onze tocht van morgen) zijn de sleeplijn en noodsignalen facultatief (maar worden wel aanbevolen).

De zeekajaks van KVVU voldaan aan de eisen. Voor de zekerheid lopen we morgen de kajaks die we meenemen nog even na. Als iedereen die een reserve-peddel heeft, deze meeneemt hebben we er wel genoeg.

Als je de zee op gaat moet je je niet kleden naar de omstandigheden op het water (of op het land), maar naar de omstandigheden **in** het water. Dat kan betekenen dat je warm gekleed bent om te varen en voldoende om een tijdje in het water aan je boot te hangen. Of om naar de kant te zwemmen. Op dit moment is de zeewatertemperatuur bij Wijk aan zee 18,5 graden. Morgenochtend zal het iets lager zijn en daarna weer opwarmen. Als je in het water ligt vindt er warmteoverdracht plaats van je lichaam naar het zeewater. Dat wil zeggen dat je afkoelt. Als je te veel afkoelt, spreken we van onderkoeling. (<35 graden lichaamstemperatuur). Om afkoeling of onderkoeling te voorkomen moet je dus geschikte kleding dragen. Ik draag zelf morgen een Long John, thermoshirt met lange mouwen, surfschoentjes en hoed tegen de zon. Ik neem zowel een dikke als een dunne anorak mee en zie wel wat ik aantrek.

Maarten heeft het over een helm. Als we gewoon van A naar B varen is dat niet nodig. Maar als we parallel door de branding gaan varen is een helm wel nodig. Als iedereen die een helm heeft, deze meeneemt, zien we wel hoever we komen.

Je reservekleding moet niet alleen droog zijn maar ook droog blijven. Verpak deze dus in een waterdichte zak. Je kunt niet vertrouwen op de luiken van een zeekajak. Soms sluiten ze niet goed. n soms gaan ze per ongeluk, bijvoorbeeld tijdens een redding, open. Voor het geval niet iedereen een waterdichte zak heeft zal ik er een paar extra meenemen.

Zorg voor voldoende drinken. Zeekajakken is een duursport. En duursporten maakt dorstig. Voor een goede verbranding van je koolhydraten en vetten is vocht nodig. Neem dus drinken mee dat je onderweg in kleine hoeveelheden kunt drinken. Een camelbag is handig. De thermosfles heet water is voor de koffie/thee/chocola/soep etc op het strand. Het je geen thermosfles, geen nood, er zullen er voldoende zijn. De knabbels in je zwemvest zijn voor onderweg als aanvulling. Je zult merken dat dat nodig is. Ga er vanuit dat je twee uur achter elkaar op het water zit, dan valt het altijd mee.

Als iedereen die sleeplijn, noodsignalen en ehbo-setje heeft, deze meeneemt hebben we er wel genoeg.

Uiteraard neem ik zonnemeer mee. Dat heb je zeker nodig. Als je de hele dag op het water zit, word je van twee kanten geïrriteerd door de weerkaatsing.

Ik wil voorstellen omdat we twee echte nieuwelingen hebben, morgen op het strand een korte briefing te houden. Over wat we zien en een paar afspraken, zoals wel of niet voor- en achtervaren en niet redden in de branding.