

Beste (aspirant) deelnemer aan de KVS cursus Kanovaren voor Beginners.

Deze cursus is geschikt voor personen die willen leren kajakken en nog geen of weinig ervaring hebben. Voor nieuwe KVS leden is de beginnerscursus verplicht.

In dit bericht krijg je informatie over:

- A. Waarom deze cursus belangrijk is.
- B. Wat je in de cursus onder andere gaat leren
- C. De tijdstippen en datums waarop de cursus wordt gegeven
- D. Wat je mee moet nemen aan kleding en materiaal
- E. Algemene zaken

A. Waarom deze cursus belangrijk is.

Kanoën of Kajakken is een fantastische sport, maar niet altijd zonder risico. Om fijn te kunnen varen is het belangrijk dat je je een aantal basisvaardigheden eigen maakt en wat kennis hebt over de vaarregels op het water.

Bij de KVS vinden we veiligheid voor jezelf, maar ook voor je omgeving erg belangrijk. We kunnen niet alle risico's wegnemen natuurlijk, maar met deze cursus wordt wel een basis gelegd waardoor je verantwoord met de risico's kunt omgaan. Het is dan ook niet zo gek dat de KVS voor alle nieuwe leden een basiscursus verplicht stelt.

De twee belangrijkste redenen zijn:

1. Wij kunnen zo een beetje inschatten op welk niveau een nieuw lid instapt en wat de mogelijkheden zijn voor deelname aan bepaalde tochten en welke eventuele begeleiding goed bij jou past.
2. We zijn een vereniging van en voor de leden. Op deze cursus leer je ook meteen nieuwe en oude leden kennen. Je kunt dan makkelijker aansluiten bij andere leden als je daar zin in hebt.



(Je hoeft overigens geen lid te worden als je de cursus doet, maar de ervaring leert wel dat veel cursisten erg enthousiast worden. Je bent gewaarschuwd!)

B. Wat je in de cursus onder andere gaat leren

In twee dagdelen worden verschillende onderwerpen telkens eerst kort vanuit de theorie behandeld. Daarna kan je oefenen op het droge en dan daarna natuurlijk ook in het water.

Je gaat onder andere kennis en ervaring opdoen over:

- Verschillende kajak- en kano types, hun onderdelen en eigenschappen
- Peddels en peddeltechniek
- Tillen, dragen en te water laten van je kajak
- In- en uitstappen
- Evenwichtsgevoel
- Voorwaarts varen en bochten maken
- Het sturen van de kajak
- Achterwaarts varen

- Omgaan met weer- en windomstandigheden
- Veiligheid en uitrusting zoals zwemvesten, kleding etc.
- Bij geschikte weersomstandigheden kan het omslaan in een kajak geoefend worden
- Reddingstechnieken, en hoe te handelen als je ondersteboven gaat.
- Opbinden en opruimen materiaal

Met een buitensport (en zeker bij Kajakken) ben je altijd afhankelijk van het weer. Dus wanneer en in welke mate deze onderdelen aan bod komen zal ook van het weer afhangen. Zo leren we ook direct als echte Kajakkers te improviseren.

C. De tijdstippen en datums waarop de cursus wordt gegeven

De twee cursusdagdelen zijn in 2024 gepland op 06 en 13 april. We starten de cursus om 09.00 uur en eindigen rond 12.00 uur. We beginnen met wat theorie en rond 10.30 start het praktijkdeel. Koffie, thee en versnaperingen zijn aanwezig. Andere jaren deden we ook wel drie dagdelen maar dat kan dit jaar helaas niet. Daarom os ook de prijs verlaagd naar €30,--

We vragen je om uiterlijk om 08.30 uur aanwezig te zijn. Er is een kleedkamer om je om te kleden. (Er zijn geen douches)

Bij echt slechte weersomstandigheden zullen we niet op het open water gaan varen. Regen is meestal geen probleem maar bij harde wind, onweer en kou kan het te gevaarlijk zijn. Als dat zo is dan laten we dat vooraf weten.

Als je onverhoopt door omstandigheden niet kunt komen op een cursusdagdeel laat dat dan zo vroeg mogelijk weten. Er staan mensen op de wachtlijst en die kunnen dan wellicht meedoen.

D. Wat neem je mee aan kleding en materiaal.

(Afhankelijk van de weersomstandigheden natuurlijk). De KVS heeft de boten, peddels en zwemvesten voor je klaar staan. Waarschijnlijk heb je (nog) geen professionele kajakuitrusting en dat hoeft ook helemaal niet. Normale sportkleding is ook prima.

Je zorgt zelf voor:

Kleding:

Comfortabele sportkleding en meerdere laagjes is het beste. Bijv. T-shirt, sweater en jack. Jogging- of fleecebroek en een regenbroek *Bij voorkeur geen katoen* (mag wel) maar in fleece of kunststof sportkleding blijf je droger en warmer. Bij koud weer zijn wollen sokken en een wollen trui ook vaak erg fijn.

- Onderkleding – Als het maar comfortabel zit. Sportondergoed is perfect.
- Warme kleding – Sweater, Trui, Fleece-shirt, Jogging- of Yogabroek en eventueel een Maillot of lange thermo onderbroek o.i.d. Meerdere laagjes zijn wel handig.
- Regenkleding - Regenjack, regenbroek. (Is in alle gevallen fijn want je wordt sowieso meer of minder nat in je boot)
- Sneakers of zwemschoenen – Makkelijk zittende sportschoenen of water/zwemschoenen
- Reservekleding – Mocht je echt nat worden, dan is het wel zo fijn dat je een extra set droge kleren bij je hebt.
- Hoofdeksel – Bij zonnig weer is een pet met klep handig bij koud weer een warme muts
- Zonnebril – Bij zonnig weer kan een zonnebril (met touwtje) heel prettig zijn

E. Algemene zaken;

- Waterdicht tasje of plastic zip zakjes – Voor je telefoon of andere spullen die je mee in de kajak mee wilt nemen. We raden je wel aan om kwetsbare spullen niet mee te nemen in de boot. Die kan je in het Clubhuis in een locker doen. Voor tussen de 10 en 15 euro koop je al een goed waterdicht tasje bij Bol.com op het net of bij Decathlon in de winkel. Zie link als voorbeeld. https://www.bol.com/nl/nl/p/waterdichte-zak-opbergzak-waterproof-bag-tas-waterdichte-tas-opberg-tas-10-oranje/9300000149462089/?Referrer=ADVNLGOO002036-S--9300000149462089&gad_source=4&gclid=CjwKCAiAopuvBhBCEiwAm8jaMYrL_LGwGdeRIQsbaZadebc-Yvi6_m68TlafAdi3D3P6P96qtXv30BoCae8QAvD_BwE
- Zonnebrand – bij zonnig weer is de weerkaatsing op het water in het voorjaar al sterk. Ben je daar gevoelig voor neem dan zonnebrand mee.
- Handdoek – Om jezelf en/of je boot mee af te drogen
- Drinken: Thermosfles/kan met warm of koud drinken, Je gaat je inspannen op het water en transpireren. Voldoende vocht tot je nemen is dan belangrijk en bij koud weer is af en toe een warme slok thee heel fijn.
- Iets te eten: Een energiereep, krentenbol o.i.d. voor als de 'Hongerklop' ineens toeslaat.
- Wij gaan er van uit dat je zelf goed inschat of je fit genoeg bent om aan deze cursus mee te doen.

Ten slotte

- Er zijn tijdens de cursus meerdere ervaren begeleiders van de KVS aanwezig die je kunt aanspreken en die je zullen helpen als dat nodig is
- Parkeren met de auto is gratis op het parkeerterrein bij het Fort
- Je fiets of scooter kan je op slot zetten aan een rek op het parkeerterrein bij het Fort
- Je kunt je omkleden in de dames- of herenkleedkamer
- Er zijn toiletten aanwezig in het clubhuis maar geen douches
- Dringend verzoek is om wel echt op tijd aanwezig te zijn. Kom wat vroeger als je je nog wilt omkleden of vragen hebt.

Voor vragen en opmerkingen vooraf kun je contact opnemen met:

Dré Versteeg: Mail: penningmeester@kvspaarndam.nl

Wij wensen je een hele fijne en avontuurlijke cursus toe!

Bestuur,
Kanovereniging Spaarndam



Kanovereniging Spaarndam