

Beste KVS Lid,

Bijgaand ontvang je de nieuwsbrief van Aug 2024. Deze keer een extra lange vakantie-editie (zonder puzzel 😊).

Allereerst een warm welkom aan de nieuwe KVS leden. Kajakken is en blijft een leuke hobby en het enthousiasme voor het kajakvaren blijft groeien. We horen van verschillende kanten dat de ongedwongen sfeer en het feit dat ieder in eigen tijd bij de KVS kan deelnemen aan de activiteiten en/of zelf wat kan organiseren erg goed bevalt. De KVS is en blijft een fijne club op een bijzondere locatie.

We zien gelukkig ook dat veel leden op allerlei manieren actief zijn en meehelpen om de KVS een bloeiende vereniging te laten zijn. Dank weer aan die leden voor hun inzet, het delen van kennis en ervaring en de gezelligheid die zij inbrengen. Kijk ook naar de informatie over de komende activiteiten en schrijf je snel in. Het belooft een bijzondere KVS Najaarstocht te worden waar ieder lid aan mee kan doen.



De groeiende contacten en samenwerking met andere kano/kajakverenigingen maakt ook dat onze leden wat makkelijker gaan deelnemen aan activiteiten bij hen. Dat werkt inspirerend en geeft ook weer een impuls voor leuke activiteiten bij de KVS. Binnenkort gaan we bijvoorbeeld met Kv Trekvogels meedoen aan de lichtjestocht door Haarlem. Daarover staat verderop in de nieuwsbrief meer info.

Andere onderwerpen die wat aandacht vragen zijn o.a. de kwaliteit van het water. We waarschuwen ook voor botulisme en blauwalg in deze nieuwsbrief. Maar ook het verwerven van financiële middelen is een belangrijk punt van aandacht. Lees daarom het artikel over deelname aan de VriendenLoterij en hoe jij als KVS lid heel eenvoudig daarbij kunt helpen.

Als je vragen, opmerkingen, ideeën of tips hebt naar aanleiding van deze nieuwsbrief reageer dan even door te bellen/appen naar één van de bestuursleden of mail op info@kvspaarndam.nl.

Veel leesplezier en tot ziens op het water!

Bestuur KVS

NIEUWS VAN HET KLUSSENTEAM:

- Er is een Inventarisatie van de botenstalling en ander KVS materiaal gedaan, Er wordt naar aanleiding daarvan een beheerplan opgesteld m.b.t. de aanschaf van nieuwe materialen (bijv. spraydeks en/of zwemvesten) en van welk verouderd materiaal afscheid wordt genomen.
- Gelieve na gebruik van de elektrische kantenmaaier graag de accu opladen.
- Er is een touwsnijder aangeschaft, deze mag op de club gebruikt worden, handig voor het op maat afsmelten van touw.
- In het najaar staat beuk 1 (waar je binnenkomt) op de planning om opgeknapt te worden. Daarvoor is veel hulp van leden nodig. Beuk leeghalen, boten en botenrek er uit, muren afborstelen en helpen bij wit-kalken van de muren. En daarna alles er weer in zetten. We verwachten dat we een zaterdag en zondag nodig hebben voor deze klus. Je kunt nu al aangeven of je één of twee dagen kunt helpen. Voor de inwendige mens wordt gezorgd en ook beschermende kleding en gereedschap is aanwezig. Meer info, over o.a. intekenlijst en detailplanning volgt later. Hulp is echt zeer welkom! Geef je op via de KVS-app
- De roze polyester Stipyak is voorzien van nieuwe rugleuning.
- Er is nagedacht over het verlengen van de steiger, dit levert echter niet meer op dan wat we nu hebben dus we laten het zoals het nu is.
- De werkzaamheden m.b.t. de omruil van de elektrische sleutels loopt gestaag door. We focussen ons nu op de juiste en een stabiele automatisering, zodat straks een vlotte overgang kan plaatsvinden.

MEDEDELINGEN OVER STREMMINGEN DOORVAART ETC.

- Dura Vermeer voert in opdracht van de gemeente Haarlem het onderhoud van de **Gravestenenbrug** uit. (in Centrum Haarlem, op de hoogte van het Teylensmuseum) Over het algemeen is de doorvaart tijdens de werkzaamheden voor kajaks en kano's prima. Echter op een aantal momenten is er wel sprake van een versmalling van de vaarweg. Kajaks en kano's kunnen daar (met enige voorzichtigheid nog wel doorheen). **Een volledige stremming van de doorvaart geldt voor maandag 30 september 2024 t/m vrijdag 4 oktober 2024** Dan is er dus geen enkele doorvaart mogelijk bij de **Gravestenenbrug**.

KOMENDE EVENEMENTEN:

In de komende periode zijn de volgende evenementen gepland. Zie onderstaande info.

Geef je op via de website: <https://www.kvspaarndam.nl/ag-28452-0/agenda>

- **VAREN OP DE IJSEL** Bij Kano-vereniging Deventer op 24 augustus
Om 10.30 ontvangst met koffie en gebak. Er volgt korte uitleg over kribbevaren en traverseren. Daarna vertrekken we richting Gorssel. De eerste pauzestop is strandje Gorssel. Daar zullen we een picknick houden. Vervolgens zullen we in overleg bepalen of we willen doorvaren naar Nijenbeek dan wel Zutphen, of dat we (of gesplitste groep) terugvaren naar Deventer. Na afloop kan er wat gedronken worden aan de bar.
Te varen afstand: Nader te bepalen op dag zelf 10-30 km
Soort water: IJssel
Voor: Redelijk ervaren tot Ervaren
Verzamelen Botenhuis: 10:30
Startpunt: Deventer Kano Vereniging
Eindpunt: Deventer Kano Vereniging
Contactpersoon bij KVS : Petra en Ralf
Soort kano: Toer
Uitrusting: Picknick mee voor de lunch, eventueel zwemkleding
- **HAARLEM LICHTJESTOCHT** Met Haarlem Kv-Trekvogels. Zaterdag 31 augustus
We vertrekken om 20:30 uur vanaf Kv-Trekvogels, Spaarndamseweg 25, 2022 EG Haarlem. Rond 21:15 arriveren we bij de Verfröllerbrug in Haarlem.
Jullie kunnen vanaf begin meevaren of ergens spontaan aansluiten.
Hoe leuk zou dat zijn! We varen in rustig tempo wat grachtjes door. Bij windkracht > 3 en/of regen gaat de tocht niet door. Vaar je mee?
Aanmelden kan bij: Kv-Trekvogels via de mail bij tcruis@duck.com of via de KVS site
Vriendelijke groet, Thea Ruis, Lid PR KV-Trekvogels
- **BEULENTOCHT** - Zaterdag 24 augustus, HKV Haarlem
Deze iconische prestatietocht voor kano- en kajakvaarders in solo-, duo- en trio vaartuigen kan sinds 2023 ook per Sup/prone én in estafettevorm gevaren worden. De tocht over 67 km wordt dan verdeeld over 4 etappes van 17, 27, 14 en 10 km lengte. Op de etappepunten ontvang je respectievelijk bij KV Lisse een appelpunt, op Nieuwe Meer (Lord of the Rings) een kop soep van sponsor **Supalicious**, tegenover Ford Aan De Liede een banaan en na terugkomst bij HKV ontvang je een trofee en een jaarpenning voor op je verzamelschild! De start is al om 7.00 uur. Daarom is het mogelijk om op vrijdag voorafgaand aan de tocht bij ons te kamperen. De inschrijving per deelnemer, vaartuig, team loopt via het aanmeldformulier. Vragen via info@hkvhaarlem.nl.

○ **RED JEZELF EN ANDEREN – OEFENINGEN In Augustus KVS**

Deze onvergetelijke happening wordt bij mooi weer in augustus ingepland zodra het weer goed is en alle vakantiegangers weer terug zijn. Denk er aan neem een extra grote handdoek en een warme set reservekleding mee! We gaan oefenen hoe je in en uit de boot klimt als je om bent geslagen. En we oefenen hoe je elkaar kunt ondersteunen/redden bij een ongeluk op het water.

Wanneer: Nader te bepalen in Augustus bij mooi weer

Aanmelden: via de KVS website of via de KVS Whatsapp groep

○ **KVS NAJAARSTOCHT** op 21 september 2024

Informatie over de Clubtocht KVS

“Het Rijk der Duizend Eilanden”



In de dorpen Broek op Langedijk, Zuid- en Noord Scharwoude ligt het Rijk der Duizend Eilanden. Een divers waterlandschap met de Oosterdel en Noorderplas maar ook talloze slingerende doorvaartjes en eilanden. Deels onbebouwd maar ook in bezit genomen door lommerrijke villawijken en stedelijke bebouwing. Oorspronkelijk was het een agrarisch gebied met meer dan vijftienduizend(!) akkers, nu woon- en recreatiegebied. Maar nog steeds een waterrijk labrynt en daarom juist zo leuk en spannend om er te varen.



In rechte lijn zou je relatief vlotjes door het gebied kunnen varen maar de wirwar aan vaarmogelijkheden gaan we volledig uitbuiten door er een najaarstocht met een wat andere insteek dan gebruikelijk van te maken.

Hoe? Dat blijft een verrassing en wil je meedoen, schrijf je dan straks in, vol is vol!

De capaciteit voor het aantal inschrijvingen ligt bij ca. 20 deelnemers.

Voor deze tocht kun je je binnenkort inschrijven via de website www.kvspaarndam.nl onder het kopje Nieuws en Agenda

Wil je mee op deze zwerftocht door het Rijk?, schrijf je dan straks wel in op de KVS site. Geef bij je inschrijving ook aan of en welke verenigingsboot je wilt gebruiken (wie het eerst inschrijft heeft de boot) of je wilt meerijden met iemand en of Indien je chauffeur met auto kunt zijn en geef aan hoeveel personen met je kunnen meerijden.



Logistiek:

- Vaarafstand is ca 15- km, we varen in een rustig tempo en rusten tussendoor.
- Verzamelen uiterlijk 08.00 uur op het fort en gezamenlijk de kano's opladen
- Vertrek, ca. 08.30/08.45 uur zorg dat je eigen boot en peddel op tijd op de kar ligt
- Briefing voor de tocht vindt plaats voor vertrek vanaf de KVS
- Onderweg komen we niet altijd de ultieme horecaplek tegen, dus neem zelf je lunch, lekkers en drankjes mee.
- En vooral, de 21^{ste} september duiken we de herfst in, droge, warme en extra (regen)kleding is dan geen overbodige luxe, zorg daarvoor! Regen zal ons niet tegenhouden, voor te harde wind en onweer buigen wij met respect. Dan zal je kort vooraf op de hoogte worden gehouden voor een "go of no go"

Kosten:

De financiële bijdrage voor de tocht is €7,50 per persoon. Dit bedrag bij inschrijving vooraf overmaken op rekeningnummer: Kanovereniging Spaarndam NL84 RABO 0118 3011 01, onder vermelding van je naam en Afsluittocht KVS.

Met je bijdrage worden de brandstofkosten aan de immer bereidwillige chauffeurs vergoed.

Een Kleine Historie:

Het **Rijk der Duizend Eilanden** is de naam voor de oorspronkelijk meer dan vijftienduizend akkers op kleine eilandjes, die zijn aangelegd rond de Noord-Hollandse dorpen Broek op Langedijk, Zuid- en Noord- Scharwoude. Het is deel van de Geestmerambacht-polder.



Ten tijde van de varkenspest in de 13e eeuw besloot men om de dieren in quarantaine te stellen. Dit deden de boeren door aparte eilanden te maken. De vruchtbare grond die men overhield bij het maken van de sloten werd gebruikt om het land op te hogen. De verhoging van de vruchtbaarheid was een belangrijke reden om dit eilandenrijk te creëren. Elk eiland heeft een aparte naam.

Tussen 1968 en 1974 is in de Geestmerambacht-polder een ruilverkaveling en herinrichting doorgevoerd, waarbij een groot gedeelte van het oorspronkelijke eilandenrijk is verdwenen. Voorbereidingen hiertoe waren al in de jaren 1950 begonnen. Het resterende 1000 eilandenrijk is tegenwoordig opgedeeld in twee delen. De ene helft van de grond is teruggegeven aan de natuur en de andere helft bestaat uit eilanden die door de aanleg van de Lepelaar en de Reiger en een groot aantal zijstraten met elkaar zijn verbonden. Op de eilanden zijn bijna 600 vrijstaande woningen gerealiseerd.

Voordat de eerste huizen gebouwd werden in het Rijk der Duizend Eilanden werd een landschapsarchitect betrokken bij het ontwerp voor dit plan. De opzet voor



dit plan was: Het creëren van woongelegenheden met behoud van de natuurwaarden in dit unieke, waterrijke gebied. De woningen zijn in een aantal fasen gebouwd in de periode tussen 1979 en 2000. De eerste huizen zijn gebouwd aan de Karekiet en Koperwiek. De wijk is afgerond met de bouw van ruim 40 woningen aan de Winterkoning. In de beginperiode zijn er

ook nog plannen geweest om een groot aantal vakantiewoningen te bouwen. Uiteindelijk zijn er alleen maar permanente woningen gerealiseerd.

Tussen de eilanden met woonbestemming dienden eilanden met bomen en ruigtekruiden vegetatie te komen en te blijven bestaan. De meeste eilanden met woonbestemming werden al een aantal jaren voordat de bouw van de woningen plaatsvond op het uiteinde ervan beplant met inheemse bomen en

struiken, die hier ook zouden gaan groeien als je het gebied over zou laten aan de natuur, zoals schietwilg, grauwe wilg, zwarte els, gewone es, zomereik, eenstijlige meidoorn en Gelderse roos. Al die begroeide uiteinden van de eilanden vormden zo samen met de ruigte-eilanden een lang lint langs de sloten, waardoor een goede infrastructuur zou ontstaan voor flora en fauna. Ook de bermen vormen zo'n aaneengesloten lint.

Net zoals wij mensen infrastructuur in de vorm van veilige wegen nodig hebben om ons te verplaatsen, hebben dieren ook een veilige infrastructuur nodig. Planten dienen zich uit



te kunnen zaaien. Een geïsoleerde plant zal nooit bezocht worden door vlinders, bijen of andere insecten. Deze insecten komen pas als er aaneengesloten rijen of groepen planten zijn. Zoogdieren verplaatsen zich liever niet van de ene naar de andere plek in het open veld, omdat ze dan een gemakkelijke prooi zijn voor predatoren. Ook zij hebben dus aaneengesloten vegetatie nodig als bescherming, als plek voor uitwisseling en om voor nakomelingen te zorgen en voedsel te vinden.

Hans Kniestedt.

VERSLAGEN VAN KVS-LEDEN:

○ KORTE TERUGBLIK WORKSHOPS HANS EN ROOS



Hans heeft een prachtige workshop gegeven over Tai Chi en de overeenkomsten met de kajaksport. Zowel de informatie als de oefeningen zijn door veel leden heel goed ontvangen. Het ziet er naar uit dat later in het seizoen nog een workshop wordt gegeven door Hans vanwege de talrijke aanvragen.

Roos heeft een informatieve en gezellige workshop gegeven over het inpakken van je kajak als je een meerdaagse tocht gaat maken. Er is een afvinklijst voor wat je allemaal kunt meenemen in je kajak en die is op aanvraag bij Roos beschikbaar. Verder heel veel praktische tips en tricks waar rekening mee te houden om je schaarse ruimte efficiënt te gebruiken.



Heel leerzaam en veel tips over handige spulletjes en inpakmethodes.



o **BRETANGE ... HET EINDE! (van de wereld)** door Marga Mulder

Ervaar de dynamiek van varen in de getijden race van Raz de Sein. Voel de energie van de branding als je van een golf af surft op het strand van Baie des Trespasses. Wacht het perfecte moment af om tussen de rotsen door te varen. De Atlantische Oceaan daagt je uit! Na de inspanning natuurlijk pauze op een van de vele beschutte plekjes en strandjes. Bretagne is met haar prachtige rotskust een uitdagend vaargebied voor zee-kajakvaarders. We nemen je mee naar het gebied rondom la Pointe du Raz. Dit is de meest westelijk kaap in het departement Finistere.

Zo begint het wervende foldertje van de twee zeer ervaren instructeurs, Arnold Kuitert (van de HKV) en Walter Noort (Kano Rijnland) die al 13 jaar dit zee-kajakkamp organiseren.



'Het is echt iets voor jou! riep Walter elke keer als ik 'm weer ergens tegenkwam. En zo komt het dat Milco en ik onszelf eind juni op een camping in Bretagne terugvinden. De groep bestaat uit tien enthousiaste deelnemers. Vanaf een mooi centraal gelegen camping gaan we elke dag naar een andere locatie, afhankelijk van weer en getij. Het grootste deel van de kust bestaat uit steile rotsen waartussen zand- en kiezelstrandjes liggen die alleen vanaf het water te bereiken zijn.

Het is fantastisch op de oceaan dankzij deining, en de wind (veelal 3, 4, 5 Bft.) zorgt voor extra dynamiek. Zolang je wat verder op zee zit is er eigenlijk niet zo veel aan de hand. Maar als we moeten aanlanden op zo'n leuk strandje met her en der wat rotsen die in de weg liggen, wordt het ineens spannend. Dan ervaren we de woeste en zuigende kracht van het water. Als we na de pauze tegen de golven in weer het water in willen, is de hulp van de groep opnieuw onontbeerlijk.

We leren rock-hoppen: gebruikmakend van de deining om tussen rotsen door te varen. Soms is de timing niet helemaal goed en zit je er plots bovenop vast. Superleuk! Ook gaan we een dagje naar een ander deel dat bekend staat om zijn vele grotten waar we in kunnen varen, voor de veiligheid doen we dat achteruit zodat we eventuele grote golven zien aankomen.

Daarnaast hebben we twee dagen kunnen brandingvaren. Brrrr dát vond ik spannend! Milco pakte het direct goed op, ik ging om en om en om... En ja, dan

moet je terugzwemmen naar het strand. Na een uur ben je kapot! Maar we gaan door natuurlijk. We krijgen goede aanwijzingen en dan ineens begin je het gevoel te krijgen. Dat is kicken.

Donderdag hebben we een ochtendje vrij want 's middags om vier uur gaan we de tidal race (getijdenstroom) in. Tussen een grote rots in zee en de kust wordt het water geperst waardoor het sneller gaat stromen. Dit stroomt de ene kant op, de wind en deining komen uit de andere richting en zo ontstaan op deze plek dan spectaculaire golven. Het bijzondere is dat je kan spelen in de golven zonder vooruit te komen. Elke keer trek je een sprintje en kijk je of je een surfje kan pakken. Dodelijk vermoeiend maar heel gaaf om te doen (als het lukt).

Het varen was kortom geweldig. En dat in het prachtige Bretagne met aardige mensen, lekker eten en mooie terrasjes.



O, o, o, wat is Bretagne mooi.

Voor mij was elke dag een cadeautje! Dus ja, Walter had het goed gezien... het is echt iets voor mij (en voor Milco). Lijkt het je ook leuk om in de golven te varen, dan is dit een echte aanrader. Ook kun je Milco of mij altijd aanspreken als je ambities hebt om ook eens het zee-varen te verkennen.

26 juli 2024 Marga Mulder



Pittige golven maken van het aan- en afluigen een echte uitdaging. de hulp van de groep is dan onontbeerlijk.

Het is genieten om tussen de rotsen door te varen en soms een grotje mee te pakken.



*Er is één nadeel bij het zeevaren...
... het sjouwen van de boten.*



○ KURSUS KVA.

Oefenen met wildwaterkajaks samen met de Kv-Waterwolven. Onder de enthousiaste begeleiding van instructeur Jeroen Booms van de Kv Waterwolven te Hoofddorp maakten de KVA cursisten en van de Waterwolven en KVS kennis met o.a. de wendbaarheid van de wildwaterkajaks. Het plezier straalt van de gezichten af! En er is weer veel geleerd over vaareigenschappen van verschillende kajakmodellen.



ARTIKELEN:

○ **BOTULISME en BLAUWALG**

In de zomermaanden moeten we opletten voor botulisme en blauwalg in het water.

Botulisme is een vorm van

voedselvergiftiging, veroorzaakt

door een bacterie (clostridium botulinum) die veel voorkomt in water met een laag

zuurstofgehalte. Voor deze bacterie zijn temperaturen boven 20°C, lang niet heeft geregend en een eiwitrijk

milieu (bijvoorbeeld een dode vogel) ideale omstandigheden. De bacterie vermeerderd zich dan zeer snel en scheidt daarbij een giftige stof (botuline) af. Een vogel die aan botulisme lijdt vertoont verlamingsverschijnselen. Hij zal niet meer kunnen lopen, laat zijn vleugels hangen en zal in een later stadium zijn kop laten hangen. Botulisme veroorzaakt een specifieke geur en gaat vaak samen met bloedzuigers rond het oog, neusgat en snavel. De vogel eet niet meer en raakt verlamd en stikt uiteindelijk. Botulisme is zeer besmettelijk is voor watervogels en vissen. Het is van belang dat zieke en dode dieren zo snel mogelijk worden verwijderd.



Voor mensen vormt botulisme in zwemwater ook een gevaar. Niet zozeer vanwege de botuline, maar vanwege de kans op besmetting door allerlei andere ziekteverwekkers die in de rottende kadavers voorkomen. Ga daarom niet het water in op plaatsen waar dode dieren drijven en laat er ook geen kinderen spelen. Raak de zieke of dode dieren niet aan. Meld aan GGD, gemeente, beheerder of provincie dat u een dood of ziek dier heeft gezien.

Botulisme is goed te behandelen, mits dat snel gebeurt, dus breng de slachtoffers zo snel mogelijk naar het Vogelhospitaal! Kunt u de vogel zelf niet brengen, bel dan de Dierenambulance. De Dierenambulance komt de vogel gratis ophalen en brengt hem naar het Vogelhospitaal.

Vogelhospitaal / Stichting Vogelrampenfonds Bezoekadres

Vergierdeweg 292, 2026 BJ Haarlem, Telefoon: 023 – 525 53 02

Dierenambulance Noord-Holland Zuid Tel: 088 – 811 36 80 (spoednummer dag en nacht).

Wat is Blauwalg?

Blauwalg hoort van nature thuis in het oppervlaktewater. Het zijn eigenlijk geen algen of wieren, maar bacteriën. Ze leven van licht, koolstofdioxide en voedingsstoffen in het water. Als veel voedingsstoffen in het water zitten, het aanhoudend warm is (20-30°C) en water niet goed doorstroomt, kan dat een

blauwalgbloei veroorzaken. Er vormen zich drijfslagen, die zich makkelijk ophopen aan de oevers, op stranden of in jachthavens.

Zwemmers en watersporters kunnen ziek worden als ze met blauwalg in aanraking komen. Ze krijgen last van irritaties aan de ogen of huid. Andere klachten zijn hoofdpijn, misselijkheid, maag- en darmklachten. In sommige gevallen kunnen zelfs grotere gezondheidsproblemen optreden. Meestal verminderen de klachten na een dag of vijf.

Hoe ziet blauwalg eruit?

Bij het ontstaan van blauwalg vormen zich drijfslagen, die zich makkelijk ophopen aan de oevers, op stranden of in jachthavens. De kleur kan variëren van heldergroen, groenblauw tot helder blauw. Dit verklaart de naam.



Als de onderkant van de drijfslaag afsterft, komen gifstoffen (toxines) in het water terecht. De rottende laag kan voor stankoverlast in de omgeving zorgen. Niet alle blauwalg maakt toxines aan; slechts een aantal soorten produceert gifstoffen. Helaas komen deze soorten wel veel voor in Nederland.

Niet zwemmen in water met blauwalg

Het wordt afgeraden om in water met blauwalg te zwemmen of te surfen. De gifstoffen kunnen via de mond in het lichaam komen. Vooral kinderen en ouderen moeten oppassen. Zij zijn kwetsbaarder en krijgen soms onbewust slokken water binnen. Ook huisdieren kunnen ernstig ziek worden van het drinken van besmet water of door het drooglikken van hun besmeurde vacht. Als je toch in aanraking bent gekomen met besmet water, was je dan goed met water en zeep of neem een douche. Raadpleeg bij aanhoudende klachten de huisarts.

Blauwalg gezien? Meld het

Denk je dat je blauwalg hebt gezien in het zwemwater? Laat het dan weten aan de [zwemwatertelefoon](tel:020-6744444) via www.zwemwater.nl Op die manier kan de beheerder snel maatregelen treffen en indien nodig andere zwemmers waarschuwen. Twijfel je waar je klacht of melding thuishoort? [Kijk hier bij welke waterbeheerder je je melding kunt doen](#).

○ KAJAKBLESSURES VOORKOMEN

Veel kanovaarders kennen het gevoel van slapende benen, pijnlijke schouder of een zere pols. Het kan de pret van een kanotocht bederven. Het artikel benoemt de meest voorkomende blessures bij kanovaren in het algemeen en gaat niet in op specifieke blessures zoals die bijvoorbeeld kunnen voorkomen bij wildwater of zeevaren.

Voorkomen van blessures.

Veel klachten zijn te voorkomen met een juiste zithouding, een juiste peddeltechniek, voldoende rustpauzes en kleding die past bij het weer. Ook onvoldoende conditie op een te zware tocht kan blessures geven. Het artikel gaat niet in op verwondingen, gesprongen lippen, onderkoeling, etc, omdat deze in de sfeer van de algemene EHBO liggen.

Handen binnenboord

Liggen kano's naast elkaar te deinen in de golven hou de handen dan niet naast de kano. Handen of vingers kunnen plotseling bekneld, gekneusd of zelfs gebroken raken als een heftige golf de kano's tegen elkaar slaat.

Peddel en blessures

Pols-, arm- en schouderblessures kunnen ontstaan door een verkeerde techniek. Vaar steeds met gestrekte pols. Maak met beide armen afwisselend een trek- en duwbeweging en doe dit met gestrekte pols. Duw je met opgeheven pols of til je de peddel uit het water met gebogen pols dan leidt dit na langer varen tot een pijnlijke pols.

Pijnlijke duimvoet en blaren.

Met de voet van de duim duw je tegen de peddel. Bij geregeld varen wordt de huid hier steviger. Aan het begin van het seizoen en bij wie niet vaak peddelt is de huid zachter en ontstaat eerder een blaar. Vocht maakt de huid weker, wat nog eerder een blaar doet ontstaan. Wat helpt is een handschoentje aandoen. Gebruik geen tape of pleister, dat maakt de peddelsteel kleverig met nog meer kans op blaren. De peddel strak omklemmen geeft extra druk op de duimvoet en dus extra kans op blaren.

Pijnlijke pols en tennisarm.

Een veel voorkomende oorzaak van een polsblessure is dat men met een gebogen pols vaart. Op de duur geeft dit kans op de zogeheten tennisarm en het duurt lang tot het geneest. Let erop dat je met rechte pols vaart en breng desnoods wat sporttape aan rond de pols om deze recht te houden.



Als de kano geen scheg heeft en je hebt veel zijwind, dan geeft het steeds maken van koerscorrecties (boogslagen) op de duur ook pijnlijke armen of schouders. Een kano die van nature niet bij zijwind rechtuit vaart heeft daarom een scheg of roer nodig. Een lange tocht met zware tegenwind kan ook pijnlijke polsen geven door het langdurig overbelasten. Rust geven is de remedie.

Dood gevoel in de hand, pols of arm.

Dit kan ontstaan door te veel kou en het vermindert de greep op de peddel. Koud weer of te veel afkoeling van hand of arm (nat bij wind) kan dit veroorzaken. Wat helpt is een anorak met lange mouwen om warm te blijven. Er zijn ook speciale neopreen kanohandschoenen in de handel. Neem geen wollen handschoenen, die zijn te glad voor een stevige peddelgreep en worden nat.

Pijnlijke armen of elleboog.

Fiets met een te laag zadel en je krijgt vermoeide knieën. Oorzaak is dat de benen niet voldoende kunnen strekken: de spieren ontspannen als het been strekt. Hetzelfde geldt voor de elleboog bij het kanoën. Zorg dat je bij elke slag met de ene arm trekt en met de andere arm uitduwt tot gestrekt, zodat de armspieren na elke trekbeweging weer ontspannen. Door te trekken en tegelijk te duwen is de slag ook veel krachtiger.

Pijnlijke nek en schouders

Armen, nek en schouder kunnen moe en stijf worden bij lang varen. Gebeurt dit ook op een korte tocht dan doe je iets niet goed. Veel voorkomende oorzaken zijn met opgetrokken schouders varen en te veel kou. Vaar je met opgetrokken schouders, let er dan bewust op dat je de schouders omlaag houdt bij elke slag. Wat ook helpt is een shirt met kraag of col,



zodat de nek warm blijft. Ook te dun gekleed of vocht in de kleding kan schouderkramp geven. Juist voor nek en schouders is het dragen van vochtregulerende kleding (met kraag of col) belangrijk om droog en warm te blijven. Draag liefst winddichte ademende kleding. Een anorak helpt om je droog te houden tegen het gespetter, maar kan zich ook gedragen als regenpak: aan de binnenkant word je drijfnat van transpiratie en bij wind koelt het vocht aan de binnenzijde af met weer kans op stijve spieren. Daarom is het dragen van vochtregulerende kleding belangrijk.

Vorm, grootte en gewicht van de peddel

Met een te lange peddel moet je de armen hoog optillen om het peddelblad uit het water te halen, of je gaat te lange of te wijde slagen maken. Zo maak je geen

goede peddelbeweging en krijg je eerder last van polsen, armen of schouders. Ook kost een lange peddel meer kracht. Omgekeerd maakt een te korte peddel dat je korte snelle slagen maakt en ook dat is vermoeiend voor de spieren. Vraag een ervaren kanoër advies over de lengte van de peddel.

Soms zie je peddels met een gebogen steel. De een vindt het prettig, de ander niet. Vaak worden peddels met gebogen steel superlicht gebouwd en dat is iets waar ieder baat bij heeft.

De bladen haaks of recht. Een haakse peddel draait bij elke slag, een rechte niet. Bij het draaien zwiept het water van het blad af: je vaart daardoor iets droger en loopt minder kans op spierstijfheid door afkoelen. Bij tegenwind vangt het rechte peddelblad in de lucht meer tegenwind dan de haakse peddel. Bij zijwind geeft de haakse peddel meer zijwaartse druk dan de rechte peddel en moet je meer op je balans letten. Er zijn mensen die zweren bij de rechte peddel, anderen bij de haakse. Wie last heeft van z'n pols, heeft wellicht baat bij een rechte peddel, omdat de peddel dan niet bij elke slag met de pols moet worden gedraaid.

Een groot peddelblad vaart zwaarder dan een klein blad. Varen met een te groot of te klein blad kun je vergelijken met het fietsen in een te grote of te kleine versnelling. Het te grote blad leidt eerder tot last van schouders, armen of polsen. En het te kleine blad tot extra vermoeidheid door een te hoog slagtempo. De meeste peddels zijn voorzien van bladen die in de praktijk voor iedereen een goed gemiddelde zijn.

Zithouding en blessures

Zit rechtop en als je gebruik maakt van een heupband of rugsteun, hang daar dan niet met je volle gewicht tegenaan. Stel de voetsteun zo af dat je met licht gebogen benen zit: circa 30 graden gebogen. Je kunt daarbij de benen wijdbeens leggen, waarbij je de knieën onder de kuiprand kunt houden, of je houdt de knieën meer bijeen. Het beste is dat je de benen geregeld iets kunt verleggen, maar wel steeds licht gebogen en met behoudt van de fietsbeweging.

Slapende benen of kramp

Met een te dichtbij afgestelde voetensteun kunnen de benen onderdeks klem zitten. Dit kan direct tot slapende benen of kramp leiden. Een te ver weg afgestelde voetensteun maakt dat je krampachtig de benen moet strekken om nog enige steun te krijgen. Daardoor kan de achterkant van de bovenbenen hard op de voorrand van het kuipzitje worden gedrukt, wat afklemmen van bloedvaten in de benen geeft, met als gevolg een slapend gevoel in de benen en op de lange duur tintelen of koude voeten. Wat helpt is de voetensteun beter af te stellen (zie de vorige alinea). Wanneer spierkramp dreigt probeer dan het been te ontspannen en de betreffende spier te masseren in de richting van de voet, dus van de romp af. Is er gelegenheid om uit te stappen doe dat dan en stel de voetensteun en/of het zitje beter af. Kun je nergens uitstappen maak dan met je medevaarders een vlotje en ga zonodig op het achterdak zitten om het been de ruimte voor ontspanning te geven.

Een andere oorzaak van slapende voeten kan zijn, dat de benen tijdens het peddelen niet meebewegen (fietsbeweging maken) en stilliggen. Vaak worden de hielen dit als eerste zat: door de druk van de hiel op de bodem worden de bloedvaten in de hiel dicht gedrukt. Of door het stilliggen drukt de achterkant van het bovenbeen continue op de voorrand van het kuipzitje en klemmen daar de bloedvaten af. Wat helpt is bij elke peddelslag een fietsbeweging met de benen te maken en om de benen zeker niet plat te leggen maar met iets gebogen benen te zitten.

Een andere belangrijke oorzaak van slapende benen kan de vorm van het kuipzitje zijn. Een diep gevormd zitje met sterk oplopende voorkant leidt bijna altijd tot hoge druk tegen de achterkant van de bovenbenen en daarmee tot afklemmen van bloedvaten in het been. Wat dan helpt is een vulkussentje in het kuipzitje leggen zodat het been niet meer op de voorrand drukt.

Pijn in de onderrug, krampende benen

Een zeurend krampgevoel in de benen, onderrug of bilspieren kan komen door een verkeerde zithouding of een verkeerd gevormd zitje. Een eerste oorzaak van verkeerd zitten is een te strakke rugband: je vaart met een 'holle' rug en zit geforceerd in de boot.

Een tweede oorzaak is een te hoog opstaande achterrand van het kuipzitje: deze rand drukt hard tegen het stuitbeen en dit wordt op de duur zeer pijnlijk. Bij een korte tocht merk je dat niet zo, maar als de rand urenlang zo drukt, ga je ongemerkt een andere zithouding zoeken met als gevolg dat je niet meer ontspannen zit en last van je rug krijgt. Oplossing: leg een kussentje in het zitje, zodat je wat hoger zit en niet meer tegen die harde achterrand drukt, of slijp de achterrand van het zitje wat af.

Een derde oorzaak is als het kuipzitje niet hol maar bol is. De bolling drukt tegen je zitbeentjes en de kans is groot dat zenuwbanen die daar vlakbij lopen afgeklemd raken, wat zeer pijnlijk is.

Een vierde oorzaak van zeurende pijn in zitvlak of benen is een te hoge voorrand van het kuipzitje. Vooral bij lange tochten krijg je daar last van, omdat de benen permanent aan de achterkant worden afgeklemd door de voorrand van het zitje. Ook al maak je fietsbewegingen met de benen, op de duur geeft het bij elke slag tegen het been drukken van de rand toch te veel last.

Een vijfde oorzaak is een te kort kuipzitje. Een te klein zitje maakt dat de druk op het zitvlak te hoog wordt, vooral bij de zitbeentjes. Dat geeft extra afklemming van bloedvaten of zenuwbanen in het zitvlak, met als gevolg een toenemende kans op kramp in de benen, bil of onderrug. Een standaard maat is niet te geven, maar als het zitje niet 10 cm of meer van het bovenbeen ondersteunt is het aan de korte kant.

Korte hamstrings

Ook de eigen lichaamsbouw kan meespelen in het ontstaan van blessures. Heeft iemand (te) korte hamstrings dan staan de spieren en pezen aan de achterzijde van de benen onder extra veel spanning als men in de kano zit en staat er dus extra

spanning op de aanhechtingen van de beenspieren aan de onderrug. Het verschijnsel doet zich vooral voor bij kouder weer en als geen warming-up is gehouden. En het wordt versterkt als de voetensteun te ver staat afgesteld. Het leidt tot een krampende pijn in de onderrug en je houdt het er niet lang mee uit in de kano. Een oplossing is om je warmer te kleden (thermogoed) en een warming-up te houden, zodat de spieren soepeler zijn als je instapt.

Voorkom knieklachten

Een te ver weg staande voetensteun, gecombineerd met flinke fietsbewegingen, is slecht voor de pezen achter de knie: bij elke slag wordt de knie min of meer overstrekt om de voetensteun te bereiken en worden de pezen opgerekt. Op een lange tocht zo uur na uur varen betekent urenlang de knieën geforceerd strekken. Dit kan leiden tot oprekking van de pezen en daarmee tot vermindering van de kniestabiliteit.

Stijf na een lange zit

Soms is het lastig uitstappen na een langere tocht: de armen zijn moe en de benen en heupen stijf. Oorzaak is op de eerste plaats het langdurig stilzitten, maar ook kunnen de benen, rug en heupen kouder zijn geworden tijdens het stilzitten. Wat helpt is op de eerste plaats zorgen voor geschikte kleding (thermogoed). En om tijdens een langere tocht geregeld de zithouding iets te veranderen, gaan verzitten, je af en toe met beide handen op de kuiprand opdrukken en af en toe een kleine pauze op de kant te houden.

Pijnlijke stijfheid in heupen of onderrug.

Dit kan optreden na dagenlang varen in koud of vochtig weer. Dan treedt extra stijfheid op in de spieren en aanhechtingen. Pas bijtijds de kleding aan. En als het weer warmer en droger wordt gaan de klachten over.

Warm weer en blessures

Bij warm weer verdamp je meer vocht dan bij kouder weer. Bij een lange kanotocht in stevig tempo is het vochtverlies nog groter. Tegelijk worden hierbij ook lichaamsszouten afgevoerd (zoute huid). Het vocht moet wel ergens vandaan komen: uit het hele lichaam en vooral uit het bloed. Drink je niet geregeld, dan dikt het bloed in met als gevolg allerlei nadelen en verhoogde risico's.

Bij minder bloed transporteert het lichaam minder energie en zuurstof: je wordt eerder moe. Ook stroomt dikker bloed trager door de hersenen en het hart heeft het zwaarder te verduren om het bloed rond te pompen. Oudere mensen lopen hierbij verhoogd risico: er kan een bloedpropje ontstaan die in de hersenen tot een infarct kan leiden.

Wat te doen:

- drink extra veel bij warmte en flinke inspanning. Dit geldt voor alle leeftijden.
- maak je shirt geregeld vochtig: door verdamping geeft het meteen verkoeling, zodat de lichaamstemperatuur daalt, het vochtverlies daalt en het hart het minder zwaar heeft. Maak eventueel ook je pet nat.

En ook niet vergeten:

- zet een petje op tegen zonnestreek, bij veel schittering op het water een zonnebril op.
- neem extra water mee in de kano.
- neem zoute drop mee of iets anders zout.

Warming-up

Voordat je instapt is het goed om enkele minuten wat eenvoudige bewegingen te maken die overeenkomen met de peddelslag, gecombineerd met buig- en strekoefeningen voor de benen, heupen en rug. Hiermee voorkom je al veel ongemak. Een veelgemaakte fout is dat men bij de start van een tocht veel te snel begint.

Tot Slot

Een warme douche na afloop van een tocht kan verkwikkend en ontspannend werken op de vermoeide spieren. Masseren met doorbloeding stimulerende middelen (verkrijgbaar bij de drogist) kan ook helpen om de spierpijn te verminderen. Preventie van spierpijn door geleidelijk meer conditie op te bouwen is echter de beste manier, naast de in het artikel gegeven tips.

○ VRIENDELOTERIJ. Doe mee, sponsor je club en win!



Dankzij de inzet van onze Secretaris Otto Vos, kan jij nu als KVS-lid heel eenvoudig extra financiële middelen genereren voor de KVS en er mogelijk zelf ook nog beter van worden.

Hoe Werkt Het?

Als je meedoet met de VriendenLoterij of overweegt dat te gaan doen, heb je niet alleen het voordeel van vele gratis musea, gereduceerde deelname aan evenementen en kans op flinke geldprijzen maar kan je daarmee ook KVS steunen. De VriendenLoterij heeft namelijk KVS officieel erkend als goed doel. Het gevolg daarvan is dat de VriendenLoterij per kwartaal aan KVS een bijdrage betaalt die in relatie staat tot het aantal aangemelde deelnemers aan de VriendenLoterij. Hoe meer KVS-leden, kennissen, oud-leden, vrienden, familie etc. dat doen, hoe meer geld er aan de KVS gedoneerd wordt. Mooi hè?!

Wat Moet Je Daarvoor Doen?

Stap 1:

Je koopt één of meer loten a €15,25 bij de VriendenLoterij via deze link.

<https://ijs.vriendenloterij.nl/speel-mee-online>. (Deze stap is niet nodig als je al deelnemer bent).

Stap2:

Daarna bel je met de ledenadministratie van de VriendenLoterij op telefoonnummer 088 0201020. De medewerker vraagt naar je postcode en verifieert je naam en geboortedatum. Het is niet nodig om de loten bij de hand te hebben want je staat al met je gekochte loten goed in hun systeem geregistreerd.

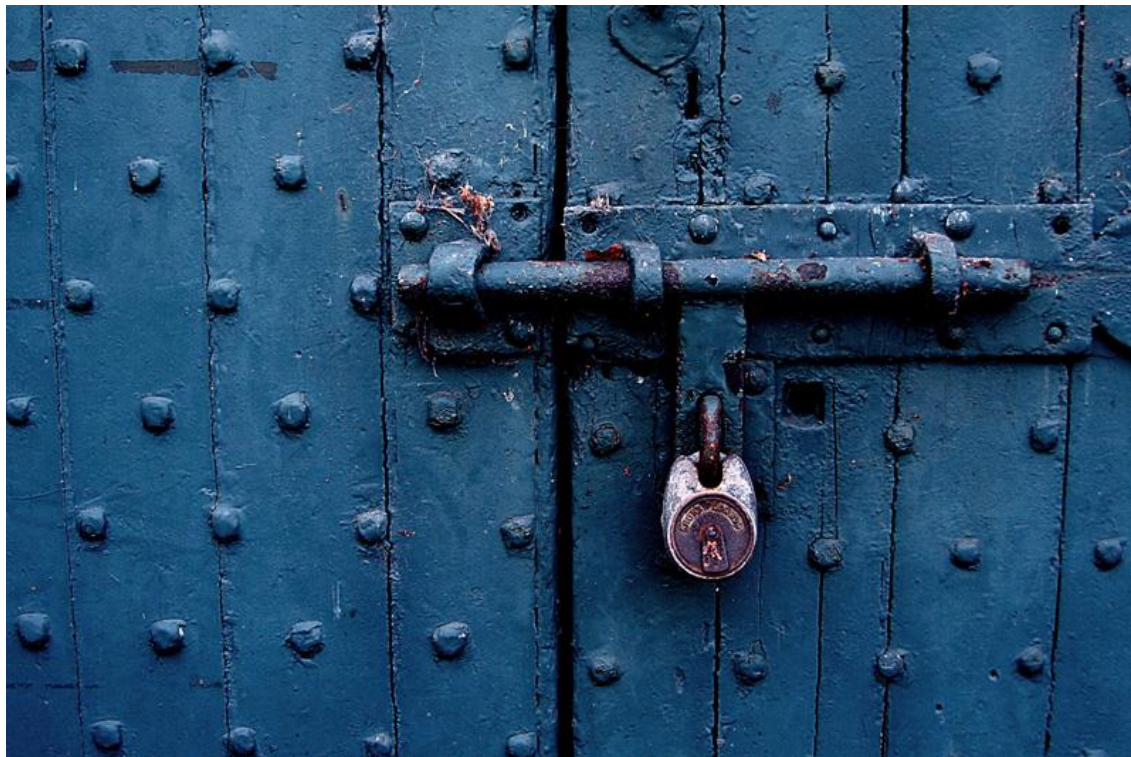
Stap 3:

Er wordt dan gevraagd voor welke vereniging je jouw deelname aan de VriendenLoterij wilt koppelen. En dan kan je **de koppelcode 21626 melden**. (Dat is de registratiecode voor de KVS!)

Zo simpel is het geregeld. Je bent dan geregistreerd als vriend van de KVS en er wordt automatisch steeds een sponsorbedrag gestort op rekening van de KVS. Hoe meer KVS-ers familieleden, kennissen en (oud)leden meedoen hoe meer er gesponsord wordt aan de KVS. Dus het helpt nog meer als je ook een beetje reclame maakt bij familie, vrienden en kennissen.

Oh ja, en als je al meedoet aan de VriendenLoterij kan je nu natuurlijk direct al de KVS koppelen aan je deelname. Bel dan ook even met tel nr. 088 0201020 van de ledenadministratie vermeld **de koppelcode 21626**. Wil je dat dan svp even doorgeven via een berichtje aan de penningmeester op penningmeester@kvspaarndam.nl ? Alvast bedankt voor je moeite.

- Je speelt mee voor 15,25 euro per lot, per trekking. Er zijn 15 trekkingen per jaar. Je speelt mee zolang je wilt.
- Je ontvangt gegarandeerd een bedrag van € 20,- en maakt ook direct kans op € 30.000,-, € 5.000,-, € 1.000,-, € 100,- en € 20,- door nu mee te spelen in de VriendenLoterij.



Vergeet niet de deuren en het hek goed af te sluiten als je het Fort verlaat!

Heel veel vaarplezier in de heerlijke zomermaanden !