

# MIJN SKILLSHEET

BASIS

NAAM

INSTRUCTEUR(S)

## INTRODUCTIE KAJAKVAREN

### PRAKTIJK

- Kajak tillen, dragen en te water laten
- In- en uitstappen
- Vooruit varen (100 m.)
- Achteruit varen (25 m.)
- Stoppen
- 360 graden draaien op de plaats
- Achtje varen
- Evenwichtsgevoel
- Omslaan, zwemmen naar de kant en leeg maken van de kajak

### THEORIE

- Materiaal en uitrusting
- Veiligheid
- Eerste hulp
- Milieu
- Weer en omstandigheden



## KAJAKVAARDIGHEID A

### VOORVEREISTEN

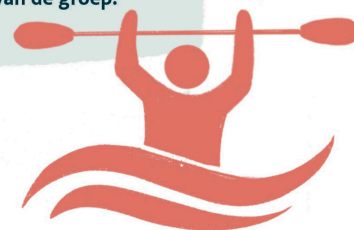
- Je kunt aantonen dat je hebt deelgenomen aan minimaal één kajakactiviteit van tenminste drie uur, waarbij een sportieve inspanning is geleverd.

### PRAKTIJK

- Kajak tillen, dragen en te water laten
- In- en uitstappen (met of zonder peddelbrug)
- Vooruit varen
- Achteruit varen
- Stoppen voor- en achteruit
- Boogslag R/L voorwaarts
- Boogslag R/L achterwaarts
- Lage steun met water tot kuiprand
- Dynamische lage steun
- Opkanten (statisch)
- Zijwaarts verplaatsen met trek- of wrikslag
- Sturen met achterstevenroer
- Omslaan met spatzeil dicht en uit de kajak komen
- Zelfredding: uit de kajak komen, naar de kant zwemmen met kajak en peddel/vanuit het water in de kajak klimmen, kajak legen, weer vaarklaar zijn.
- Geassisteerde redding
- Opruimen van het materiaal
- Met gemak 5 km binnen één uur varen
- Je kunt je eigen vaardigheden inschatten en je bent je tijdens het kajakken bewust van de groep.

### THEORIE

- Materiaal en uitrusting
- Veiligheid en welzijn
- Weer en omstandigheden



## KAJAKVAARDIGHEID B

### VOORVEREISTEN

- Certificaat WSV Kajakvaardigheid A, of daaraan gelijkgesteld certificaat
- Je kunt aantonen dat je een afstand van 10 km binnen twee uur hebt afgelegd.
- Je kunt aantonen dat je in 2 verschillende types kajaks hebt gevaren.

### PRAKTIJK

- Zelfstandig in- en uitstappen aan een hoge wand (min. 50 cm)
- Rechthout varen correcte techniek en houding incl. rompdraai
- Sprintje trekken en stoppen in 3 slagen, voor- en achteruit
- Sturen met snelheid d.m.v. opkanten
- Recht achteruit varen (min. 25 m), indien nodig met bijsturen
- Achteruit een bochtig parcours varen
- Naar L/R sturen met achterstevenroer (met blad verticaal)
- Naar L/R sturen met achterstevenroer (door blad kantelen)
- Met snelheid sturen met boegroer en opkanten
- Boogslagen met opkanten, stilstaand en varend, voor- en achteruit
- Zijwaarts verplaatsen:
  - stilliggend, trekslag met opkanten (min. 4 m)
  - stilliggend, wrikslag met opkanten (min. 4 m)
  - dynamisch bij vooruit varen, met meerdere actieve trekslagen
  - dynamisch bij vooruit varen, met staak
- Lage steun na onbalans: stilliggend en varend
- Compacte hoge steun stilliggend
- Drie verschillende vloeiende combinaties van min. 2 slagen

### THEORIE

- Materiaal en uitrusting
- Veiligheid en welzijn
- Weer en omstandigheden

# KAJAKVEILIGHEID

## VOORVEREISTEN

Certificaat WSV Kajakvaardigheid A, of daaraan gelijkgesteld certificaat

## PRAKTIJK

### OP DE WAL

- Stabiele zijligging
- Actie bij braken
- Preventie van en indien nodig actie bij onderkoeling
- Preventie van en indien nodig actie bij oververhitting
- Coachen van een zwemmer naar de kant met een lijn en/of een ander voorwerp.

### OP/IN HET WATER

- Zwemmen in vaarkleding waarbij het zwem- of reddingsvest wordt gedragen
- Met een andere kanovaarder van gelijk niveau een derde redden
- Zelfstandig redden van een te water geraakte kanovaarder. De redder bepaalt volgens welke methode de te water geraakte weer in de boot komt
- Redden van een omgeslagen kajakvaarder en gered worden d.m.v. de eskimoredding. Dit kan met de punt of parallel worden gedaan. De omgeslagen kajakvaarder verlaat hierbij de boot niet
- Zelfredding
- All-in redding
- Een kanovaarder 20 m verplaatsen d.m.v. contactsleep
- Een vermoeide kanovaarder 100 m slepen
- Op de juiste manier benaderen van een spartelende zwemmer, deze 100 m vervoeren op de kano
- Zodanig uit de kano springen dat deze rechtop blijft en met de kano naar de kant zwemmen over een afstand van 50 m.

# THEORIE

- De kajak, uitrusting en kleding
- Kennis nemen van beademing en controle van het bewustzijn en welke hulp geboden moet worden door een EHBO'er
- Eenvoudige eerste hulp en herkennen en behandelen van shock(verschijnselen)
- Preventie van en hulp bij onderkoeling
- Preventie van en hulp bij oververhitting
- Verschillende manieren om om hulp te vragen
- N.a.v. voorbeeld van een typische noodsituatie: uitleggen hoe en op welke manier je actie onderneemt



# SPATZEILVAARDIGHEID

## PRAKTIJK

- Zelfstandig een spatzeil omdoen
- Omslaan met open spatzeil, 3 sec. ondersteboven hangen
- Omslaan met spatzeil dicht en hand aan de lus, 3 sec. ondersteboven hangen
- Omslaan met spatzeil dicht en handen aan de kuiprand, 3 sec. ondersteboven hangen
- Omslaan met spatzeil dicht en peddel in je handen
- Bovenkomen naar keuze: uit je boot zwemmen, puntjesredding o.i.d.

## THEORIE

- Aandachtspunten gebruik spatzeil

# EXTRA

## ASSISTEREN

- Meehelpen bij een les
- Een deel van een les geven

## ORGANISEREN

- Meehelpen organiseren
- Zelf iets organiseren

## AMBASSADEUR KAJAKSPORT

- Publicatie verzorgen (verslag, video o.i.d.)
- Kennismakingsactiviteit bedenken
- Introducee meenemen
- Kennis van kajakorganisaties en -opleidingen

Dit skillsheet geeft een overzicht van basisvaardigheden, gebaseerd op het Nederlandse systeem voor kajakdiploma's.

Samengesteld door WeKayak, bedoeld als handig hulpmiddel om je vorderingen bij te houden en om te zien waar je uitdagingen liggen.

Bij WeKayak kan je op alle niveaus goede en op maat gesneden kajaklessen volgen. Je kunt terecht voor coaching en om kajakervaring op te doen in het binnen- en buitenland.



Meer weten? Kijk op [www.wekayak.nl](http://www.wekayak.nl)

Initiatief Merel Nip, Vormgeving Awolffmade

Bron: [www.watersportverbond.nl](http://www.watersportverbond.nl) (IK 2006, KVA 2016, KVB 2021, KVT 2016)

ER IS OOK EEN  
SKILLSHEET 'ZEE'