

## 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 zijn de sleeplijn en noodsignalen facultatief (maar worden wel aanbevolen).

De zeekajaks van KVVU voldoen aan de eisen. Controleer voor de zekerheid de KVVU-kajaks die we meenemen nog even. Als iedereen die een reserve-peddel heeft, deze meeneemt hebben we er wel genoeg.

Als je de zee op gaat moet 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. 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. Aan te bevelen is een Long John, thermoshirt met lange mouwen, surfschoentjes en hoed tegen de zon of een muts tegen de kou. Als je een dikke en een dunne anorak hebt, neem ze allebei mee. Dan kan je ter plekke bepalen wat je aantrekt; of tijdens een vaarpauze kan je nog wisselen.

Een helm. Als we op zee van A naar B varen is deze niet nodig. Maar als we parallel door de branding gaan varen of in de branding gaan surfen is een helm wel nodig. Neem in deze gevallen altijd een helm mee.

Reservekleding moet niet alleen droog zijn maar ook droog blijven. Verpak deze dus in een waterdichte zak. Je kunt beter niet vertrouwen op de luiken van een zeekajak (vooral niet bij PE-zeekano's). Soms sluiten ze niet goed en soms gaan ze per ongeluk, bijvoorbeeld tijdens een redding, open.

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, spreek dan van te voeren of met iemand mee kunt doen met zijn of haar fles. De knabbels in je zwemvest zijn voor onderweg als aanvulling. Je zult merken dat dit 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. Neem in zomerse omstandigheden zonnebrandcrème od iets dergelijks mee. Dat heb je zeker nodig. Als je de hele dag op het water zit, word je van twee kanten geroosterd door de weerkaatsing.

Voorafgaand aan een tocht kan tijdens de briefing kan ook de uitrusting die je hebt meegenomen, besproken kan worden.

Goede vaart.