

GWV Veiligheidsreglement Kajakken en Kanoën.

Hoofdregel

De algemene verantwoordelijkheid van de kajaker/kanoër staat voorop om alle zorgvuldigheid en voorzichtigheid in acht te nemen bij het varen in een kajak of kano en bij deelname aan tochten.

De kajaker/kanoër dient op de hoogte te zijn van de bestaande en in het betreffende gebied gehanteerde vaarregels en algemeen geldende vaarreglementen en deze toe te passen. Een kajaker/kanoër mag zichzelf of andere watersporters of vaartuigen niet onnodig hinderen of in gevaar brengen.

De GWV gaat ervan uit dat elke kajaker of kanoër;

- Zorg draagt voor het in orde zijn van de kajak/kano en uitrusting waarmee gevaren wordt.
- Een goed beeld heeft van eigen capaciteiten en ervaringsniveau.

Algemene veiligheidsregel

- Draag altijd een drijfvest. (Een drijfvest is korter dan een zwem- of reddingsvest)
- Ga bij voorkeur niet alleen (individueel) varen.
- Bereid je goed voor en laat het thuisfront weten wat je van plan bent, indien individueel gevaren wordt.
- Vaar niet bij dichte mist.
- Vaar niet bij ijsvorming.
- Draag de juiste uitrusting en kleding bij de geldende weersomstandigheden.
- Vaar niet individueel in het donker.
- Voer in het donker met de groep de juiste verlichting.
- Zorg voor de aanwezigheid van reserve kleding.

De specifieke veiligheidsregels:

De kajaker of kanoër

- Is zich bewust van zijn eigen vaarcapaciteiten (aantal vaar jaren, beheersing basistechnieken, varen op groot open water, varen bij hoge golven, varen bij sterkere stroming)
- Is vooraf op de hoogte van de weersverwachting en met name de windverwachting
- Heeft lokale kennis van het vaargebied
- Is in staat de geplande tocht te volbrengen (fysiek, mentaal en sociaal)
- Beschikt over de basisuitrusting, drijfvest met fluit (indien alleen gevaren wordt), peddel, vaarkleding geschikt voor onderdompeling, reservekleding, voldoende eten en beschermingsmiddelen.

De kajaker/kanoër is zich bewust van onderstaande risico's.

Risico's:

Omstandigheden (zelfs nog vlak voor het instappen):

1. Hoe is de weerverwachting
2. Hoe hoog zijn de golven en eventuele stroming
3. Vraag je af of het verstandig is dat ik ga varen

Onderkoeling

Voorzorgsmaatregelen:

1. Zorg voor de juiste kleding (geschikt om in het water te liggen)
2. Zorg voor voldoende voedsel om energie te hebben voor verbranding

Oververhitting

Voorzorgsmaatregelen:

1. Regelmatig het hoofd koelen door de pet/hoofddekseel nat te maken
2. Voldoende drinken

Uitdroging

Voorzorgsmaatregelen:

1. Voldoende drinken gedurende de tocht

Uitputting

Voorzorgsmaatregelen:

1. Voldoende uitgerust aan de tocht beginnen
2. Voldoende getraind zijn
3. Energie regelmatig verdelen
4. Voldoende eten om onderweg de energievoorraad aan te vullen

Blessure

Voorzorgsmaatregelen:

1. Voldoende getraind zijn
2. Beschikken over een techniek die de spieren en gewrichten optimaal belast
3. Rustig beginnen, eventueel warming up

Verbranding

Voorzorgsmaatregelen:

1. Zonnebrand (watervast) gebruiken
2. Zonnebril opzetten
3. Zoveel mogelijk de huid bedekken
4. Het hoofd bedekken

Vaarregels:

- Beroepsvaart gaat altijd vóór kajakkers en andere pleziervaart
- Grote schepen gaan altijd voor kleinere
- In principe moet je rechts houden - tenzij je daarmee de beroepsvaart hindert.
- Bij het oversteken van vaarwegen mag je de andere schepen niet hinderen.

En voor alles geldt goed zeemanschap!

<https://kanovaarregels.nl/>