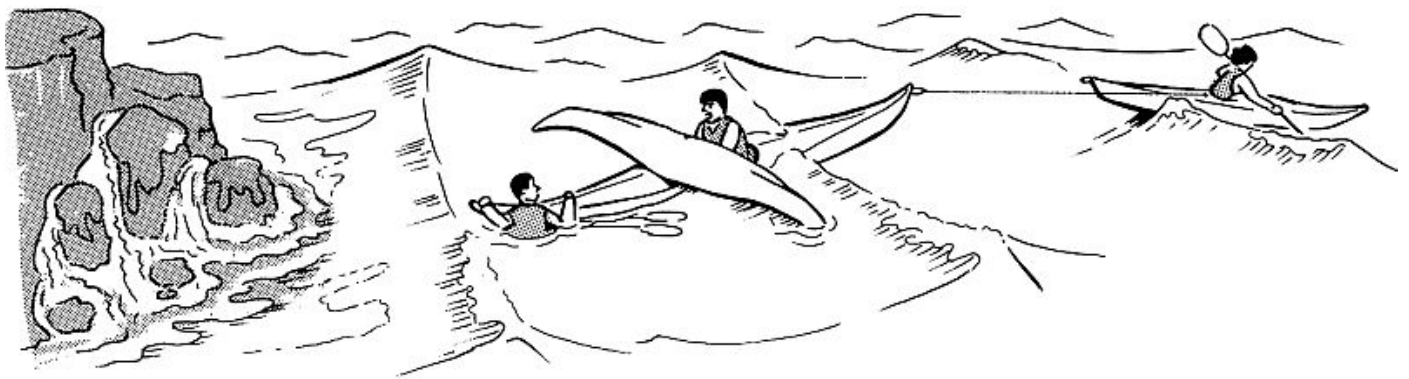


REDDINGSTECHNIEKEN VOOR ZEEKAJAKVAARDERS

IEDERE OEFENING IS BETER DAN GEEN OEFENING



Groninger Kanovereniging

REDDINGSTECHNIEKEN VOOR ZEEKAJAKVAARDERS

IEDERE OEFENING IS BETER DAN GEEN OEFENING

INHOUDSOPGAVE

1	Organisatie van de redding	2
2	Zelfreddingsmethoden	3 - 4
3	Eskimo-reddingsmethoden	4 - 5
4	Geassisteerde reddingsmethoden	5 - 6
5	Totale redding (All-in rescue)	6
6	Diverse instapmethoden	7 - 8
7	Slepen	8 - 9
8	Redden van een zwemmer	9 - 10
9	Succesfactoren	10

Oorspronkelijke tekst: Elko Knobbe, NKB hoofdinstructeur
Geüpdate tekst en onderschriften: Gerard Tel

REDDINGSTECHNIEKEN



Organisatie van de redding

Iedere redding begint met de organisatie ervan. Voordat je iets doet moet je als het ware eerst een draaiboek opstellen (dit kost maar een paar seconden!) en dat gebruiken tijdens het daadwerkelijk uitvoeren van de redding.

Als tochtleider ga je bij voorkeur niet zelf aan de slag, maar besteedt je het eigenlijke werk uit aan anderen om zelf het overzicht te behouden.

Organisatie eigen redding

Wanneer je omgeslagen bent en zelf geen kans ziet om zonder hulp van een ander weer overeind te komen, moet je de kano verlaten. Dit gaat het beste, door zoveel mogelijk recht onder je kano te hangen, je spadzeil los te trekken en de kano van je af te schuiven. Als je niet recht onder je kano hangt, maar half er uit, zal het vaak moeilijk zijn om uit je kano te komen!

- Laat je kano en peddel nooit los: samen met je kano heb je extra drijfvermogen en je bent veel beter zichtbaar voor redders.
- Als je toch beiden kwijt bent: eerst naar de kano zwemmen en daarna met de kano naar de peddel.
- Houd de kano bij voorkeur bij de voorpunt vast (de gemakkelijkste redding is over het algemeen via de voorpunt).
- Zorg dat de voorpunt van de kano (en dus ook jezelf) altijd in de richting wijst waar de golven vandaan komen: zo krijg je nooit de kano over je heen.
- Zwem niet onder de kano door, maar verplaats je langs de grijplijnen.
- Volg altijd de aanwijzingen van de redders op: zij kunnen de situatie beter overzien dan jij.

Organisatie redding van een ander

Wanneer je ziet dat er iemand is omgegaan en gered moet worden, duik er dan niet direct op af om wat te doen, maar regel eerst een aantal zaken.

- Overzie eerst de situatie: wat is er precies aan de hand (organisatie).
- Maak vervolgens een plan: hoe moet dit efficiënt worden aangepakt (draaiboek).
- Ga niet zelf aan de gang: houd zelf het totaaloverzicht en laat anderen de redding uitvoeren.
- Organiseer de overige vaarders die niet bij de redding betrokken zijn: houd de groep bij elkaar.

Als je als redder moet fungeren, denk dan aan de volgende punten:

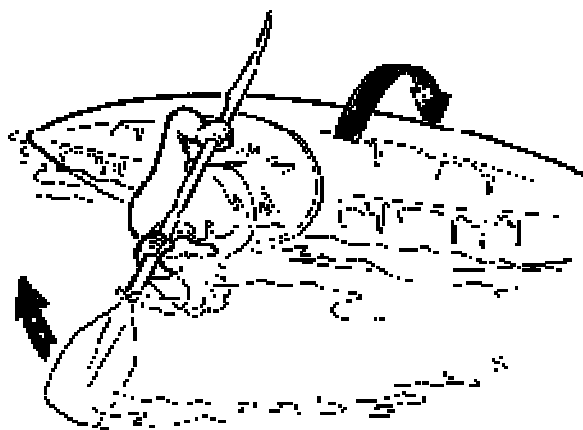
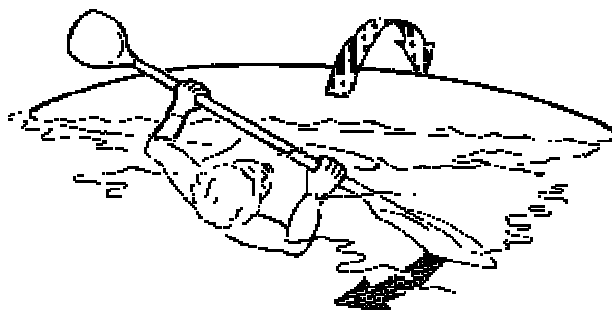
- Voer nooit een redding uit in de branding of bij een pier/ kade: overslaande en terugkaatsende golven maken een redding gevaarlijk. Het is beter de kano eerst naar veiliger water te (laten) slepen en daar de redding uit te voeren.
- Geef nooit je peddel uit handen; om hem niet kwijt te raken kun je hem eventueel aan een lijntje of shockcord bevestigen (peddelpark).
- Let op paniekerig gedrag bij de drenkeling. Geef rustig en duidelijk opdrachten en laat zien dat je de zaak in handen hebt.
- Laat de drenkeling tijdens de redding de voorpunt van jou boot vasthouden; je kunt hem daar goed in de gaten houden.
- Geef bij het instappen duidelijk aanwijzingen; ga er van uit dat de drenkeling niets weet.
- Laat na de redding de ex drenkeling niet meteen los, hij is vaak geschrokken en moet zich eerst weer op z'n gemak voelen.
- Houd de persoon daarna ook in de gaten, want onzekerheid en onderkoeling kunnen later problemen geven.

2 Zelfreddingsmethoden

De beste zelfreddingsmethode is ongetwijfeld de eskimorol. Op welke manier deze wordt uitgevoerd is niet zo belangrijk; als je maar weer boven komt. Als de eskimorol niet lukt, kan dit liggen aan:

- Niet goed beheersen van de rol.
- Zeer brede kano/ slecht model.
- Je niet schrap kunnen zetten (kuip te groot of te ruim, geen voetensteun).
- Zwemvest met toebehoren (volle zakken) zit in de weg.

Als je uit je boot bent geraakt, klim je er met één van de twee volgende methoden zelf weer in, of je hebt de hulp van anderen nodig om weer in je kano te komen.



Eskimorol

Met behulp van je peddel

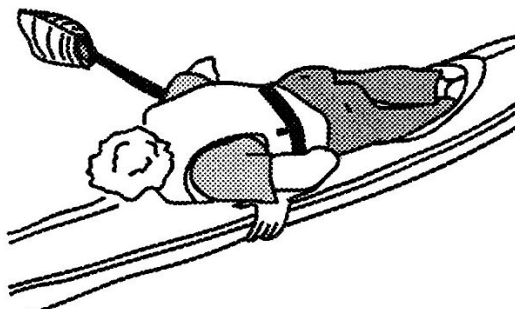
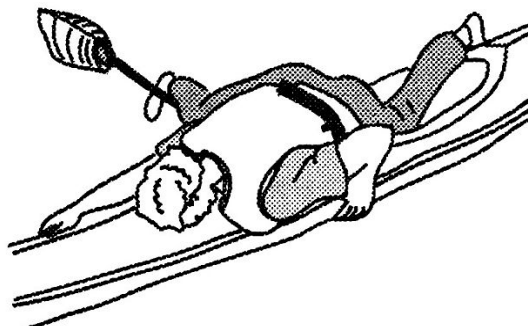
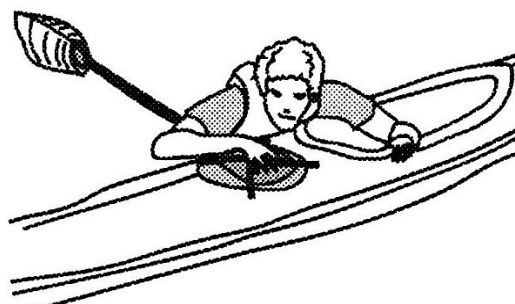
Een methode is om met behulp van de peddel weer aan boord te klimmen. Hierbij gebruik je de peddel als uitlegger om omslaan te voorkomen. Deze methode werkt alleen in rustig water; bij hoge golven en wind zal het moeilijk zijn de boot in goede positie te houden.

Wanneer je de handen vrij wilt hebben, kun je de peddel zodanig onder deklijnen of elastieken bevestigen, dat één peddelblad plat op of net onder het wateroppervlak rust. Deze methode heet wel de 'peddelvlerk' (en werkt het beste bij een ongedraaide peddel).

Je kunt nog extra steun verkrijgen door om het peddelblad een opblaasbare zak te bevestigen (paddle-float) en deze op te blazen; hierdoor blijft het blad altijd aan de oppervlakte (dit werkt ook bij een gedraaide peddel; het blad ligt dan verticaal in het water).

Steun met één hand op de kano en met de andere hand op de steel van de peddel, leun voorover en sla een been over het achterdek van de kano. Houd je gewicht aan de kant van de peddelvlerk en ga nu rechtop zitten. Indien mogelijk, hoos eerst de kano leeg en ga dan pas in de kuip. Zelfredding door inklimmen en oprollen.

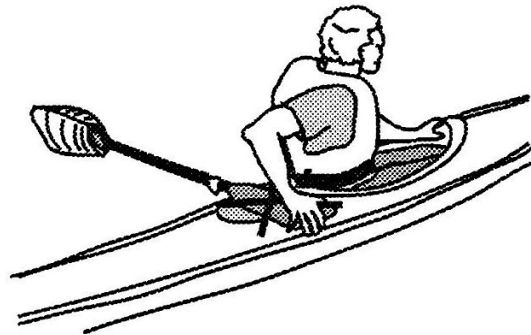
Wanneer je toch uit je kano geraakt bent maar je beheerst de kunst van het eskimoteren en je kano is met een pomp uitgerust, kun je deze methode



gebruiken.

Je positie is; achterstevoren naast je kano (dus gezicht richting achterkant zitje), grijp de kuipranden (pedel in één hand), haal diep adem en maak een rol, achterover, zodanig dat je benen de kuip inschuiven; je zit nu alsof je net omgeslagen bent. Breng de peddel in positie en rol op. Maak je spadzijl vast (heb je nog lucht dan kan dit ook terwijl je nog ondersteboven hangt) en pomp de kano leeg.

Bij het pompen kun je extra steun krijgen door de pedelsteel tussen hoofd en schouders te klemmen en met de ene hand scullende bewegingen te maken, terwijl je met de andere hand pompt. Vooral dit laatste is het moeilijkste gedeelte van de redding!



Paddle-float

3 Eskimo-reddingsmethoden

Bij de Eskimoreddingen blijf je zo lang mogelijk in je omgeslagen kano zitten tot een andere vaarder je te hulp schiet; als dit te lang duurt kun je er altijd nog uit!

Terwijl je ondersteboven hangt, steek je jou handen zo hoog mogelijk boven water, slaat een aantal malen op de kano om de aandacht te trekken en beweeg ze van voor naar achteren parallel aan de kano. Houd wat ruimte tussen hand en kano, zodat je hand niet meteen geplet wordt wanneer de redder er per ongeluk tegenaan vaart. Je kunt je peddel nog tussen de kano en de bovenarm geklemd houden, zodat je die straks niet meer hoeft te zoeken. Op het moment dat je steun voelt (punt van een kano of peddelsteel) kun je jezelf daar aan optrekken. Er bestaan de volgende uitvoeringen van:

Eskimoredding (puntjesredding)

Bij deze methode nadert de redder de omgeslagen kano van opzij, dus haaks er op.

Hij manoeuvreert zijn kano zodanig dat de voerpunt gepakt kan worden door één van de bewegende handen van de drenkeling. Zodra hij voelt dat hij "beet" heeft, pakt hij de voerpunt zodanig vast dat hij zich gemakkelijk kan optrekken.



Eskimo puntjesredding

Eskimo peddelredding

Hierbij nadert de redder de omgeslagen kano van voren of van achteren, dus parallel eraan. Deze methode werkt het zelfde als de boegredding, alleen is het vaste steunpunt nu de peddel die als brug over beide kano's ligt.

De redder manoeuvreert zijn kano zo dicht mogelijk naast de kano van de drenkeling, pakt diens hand, legt zijn eigen peddel zowel over de eigen als over de omgeslagen kano en "hangt" de hand van de drenkeling aan de peddelsteel. De redder zorgt ervoor dat de peddel in deze positie blijft liggen. De drenkeling kan zich nu weer met behulp van dit steunpunt weer optrekken.





Eskimo peddelredding

4 Geassisteerde reddingsmethoden

Bij onderstaande reddingen volgt de drenkeling de aanwijzingen van de redder(s) op.

In principe doet de redder het werk en hoeft de drenkeling alleen maar te wachten "tot het over is" (boot ligt weer leeg klaar) en je kunt instappen.

X-redding

De X-redding kan door één persoon worden uitgevoerd.

- Als de redder de omgeslagen kano bij de punt vastpakt, gaat de drenkeling langs de grijplijnen naar de voorpunt van de redder en blijft, tenzij hij gevraagd wordt te helpen.
- De redder tilt de voorpunt van de omgeslagen kano uit het water en trekt de boot in omgekeerde positie over zijn kano heen, tot de kuipopening over zijn spadzijl ligt.
- Bij zeekano's met veel uitrusting op het voordek is het zinvol om de kano met de onderkant over de boot te trekken; door de ronde boeg en bodem glijdt de kano gemakkelijker, om daarna de kano te draaien.
- Wip de omgekeerde kano een paar keer heen en weer om het water er uit te laten lopen en keer hem weer om.
- De drenkeling kan assisteren door aan de andere kant van de redder aan diens kuip te hangen om zo tegenwicht te geven bij het optillen van de punt. Als er nog een kanoër aanwezig is kan deze naast de redder gaan liggen om zo te stabiliseren.
- Als de omgeslagen kano zoveel water bevat dat de redder hem niet kan legen, kan de drenkeling naar de achterpunt van zijn kano gaan om deze op te duwen en zo te helpen met op en neer wippen van de kano.



- Schuif vervolgens de lege kano weer in het wateren breng hem zodanig langsij, dat de achterkant bij je eigen voerpunt ligt. Vraag de peddel van de drenkeling, leg beide peddels over de kano's en houd dit mini-vlot stabiel, terwijl de drenkeling weer in de boot klimt (benen eerst, daarna lichaam zo laag mogelijk houden).

De meeste kano's zijn voorzien van schotten; in zo'n geval is het optillen van de voerpunt van de omgeslagen kano al voldoende om deze grotendeels leeg te krijgen. Het resterende water kan dan doormiddel van (voet)pompje of spons worden verwijderd.



X Redding

5 Totale redding (All-in rescue)

Bij een totale redding zij alle vaarders te water geraakt. Om weer in de kano's te kunnen komen wordt de stevigste kano als centraal punt gebruikt; een aantal vaarders houdt deze boot vast. De eerste te legen kano wordt in een positie als bij een X-redding gemanoeuvreerd, over de centrale kano getrokken en geleegd.

Vervolgens wordt de lege kano langsij gebracht en de vaarder klimt er met behulp van een peddel die als brug over beide kano's ligt. Aansluitend wordt de centrale kano met een X-redding geleegd en de andere kano's kunnen dan met een methode naar keuze geleegd worden.



All-in rescue

6

Diverse instapmethoden

Bij het instappen houdt de redder de geleegde kano stabiel zodat de drenkeling er weer in kan klimmen. De redder kan beide kano's extra stabiliseren door de peddels over beide boten te leggen, ze onder zijn arm te klemmen en zo de kuiprand van de geleegde kano vast te houden.

Tussen twee kano's

De drenkeling gaat op zijn rug in het water liggen, steunt met zijn handen op de kano van de redder en zijn eigen kano en steekt in deze houding de voeten in zijn kuip. In deze houding schuift hij zo ver naar voren tot hij niet verder kan en gaat dan rechtop zitten, om zo het laatste stuk naar binnen te schuiven.

Vanaf de zijkant de "Roll in" methode

De redder legt beide peddels over de kano's en klemt deze onder zijn arm terwijl hij met beide handen de kuiprand van de geleegde kano vasthoudt.

De drenkeling gaat nu op zijn rug naast zijn kano liggen met de benen in de richting van de voorpunt. De drenkeling pakt nu met de buitenste arm de deklijn van de kano van de redder vast en steekt nu het buitenste been in de kuip.

Vervolgens houdt de drenkeling zijn lichaam en hoofd zo vlak mogelijk en rolt hij door tot dat hij op z'n rug op de kano ligt. Hierna steekt hij ook het ander been in de kano en neemt plaats.

De schep-methode "Scoop"

Niet iedereen heeft voldoende kracht om op één van de bovengenoemde manieren in de kano te klimmen. Ook door koude, ziekte of verwonding kunnen de krachten afnemen en moet je op een andere manier in je boot zien te komen. De "schep-methode" biedt dan een eenvoudige en effectieve manier om iemand weer in zijn boot te krijgen. Er is geen spectaculaire uitrusting voor nodig, alleen dient de kano te zijn voorzien van voldoende drijfvermogen en een pomp.

- De redder komt naast de kano van de drenkeling liggen met de voorpunt in tegengestelde richting. De drenkeling gaat op zij rug liggen met zijn voeten naar de voorpunt van zijn kano toe en de redder draait deze op z'n kant met de kuipopening naar de drenkeling toe. Als het water de kuipopening inloopt, leidt de redder de benen van de drenkeling in de kuip. De drenkeling "drijft" dus zijn boot in tot zijn achterwerk bij de achterrand van de kuip is.
- Terwijl de drenkeling de voorrand van de kuip vasthoudt, drukt de redder langzaam de hoogste rand van de kano naar beneden. Hierdoor wordt de drenkeling in zijn zitje



Instappen tussen 2 kano's



Roll-in methode



“geschept”.

- Als hij zich nu schrap zet alsof hij peddelt, kan de redder zij boot leegpompen.

Het voordeel is dat het weinig hulp vraagt van de persoon in het water; het nadeel is dat de kuip vol water moet lopen en dan weer worden leeggepompt.



De schep methode of “scoop”

7

Slepen

Op groot water kun je onder bepaalde omstandigheden een sleep nodig hebben, bijvoorbeeld wanneer iemand in moeilijkheden is geraakt; steeds omslaat, geen koers kunnen houden, zeeziekte, de snelheid van de groep te veel drukken. Zelfs een niet-kanoër kun je in veiligheid brengen; bijvoorbeeld een onderkoelde drenkeling kan direct in een reddingszak gestopt worden, op een vlot gelegd en naar de kant gesleept worden.

In een reddingsituatie kan de sleeplijn ook uitstekend van pas komen; wanneer de redder en slachtoffer te dicht bij de branding of ander obstakel dreigen te komen, kan iemand een sleeplijn aan de kano van de redder vastmaken en hem zo in de wind en de golven houden en eventueel wegslepen naar rustiger vaarwater.

Slepen kan op een aantal manieren worden uitgevoerd; de standaardsleep, de geassisteerde sleep, de tandemsleep, de waaiersleep, en de lege kajak.

Standaard sleep

Dit is de basis uitvoering van de sleep; de ene kanovaarder neemt de ander op sleeptouw. Deze methode is bruikbaar als iemand geen koers kan houden of niet meer mee kan komen.

Geassisteerde sleep

Als iemand niet meer zelfstandig kan varen, zal hij moeten worden ondersteund.

Hiertoe wordt hij door één vaarder ondersteund en vastgehouden waardoor een stabiel vlot ontstaat. De sleeplijn wordt nu door de ondersteunende vaarder door zijn eigen deklijn door aan de deklijn van de ondersteunde boot vast gemaakt.

Op deze manier blijven beide boten parallel aan elkaar liggen wat het ondersteunen vergemakkelijkt en is het in geval van nood altijd mogelijk voor de helper om de sleepverbinding te verbreken.

Tandemsleep

Om bij bovengenoemde situatie de taak van de sleper wat te verlichten, kunnen meerdere sleepkano's achterelkaar worden gekoppeld, zodat de één de



Sleeplijn bevestiging bij een vlotje, vaak werkt bevestiging 1 oog naar achteren nog beter voor het bij elkaar houden van het vlotje.



Geassisteerde sleep in tandem.

ander sleept. Hierbij is het belangrijk dat de sleeplijnen van alle sleepers aan de boot zijn bevestigd en niet met een belt aan het lichaam om blessures aan de torso te voorkomen.

Waaier sleep

In plaats van achter elkaar, kun je ook met de meerdere vaarders naast elkaar slepen. Hierbij trekt de middelste het centrum van het samengehouden vlot en de buitenste trekken de respectievelijke buitenste kano's. Deze manier van slepen is geschikt om een vlot met meerdere kano's in bedwang te houden.

Lege kajak

Wanneer je een lege kano op sleeptouw moet nemen, kun je een kort lijntje met een oog in het midden aan de voorkant van onder af aan beide deklijnen vastmaken, waardoor het oog aan de onderkant komt te zitten. Door aan dit oog de lange sleeplijn vast te maken, blijft de gesleepte kano altijd rechtop drijven en ook beter op koers.

Duwen

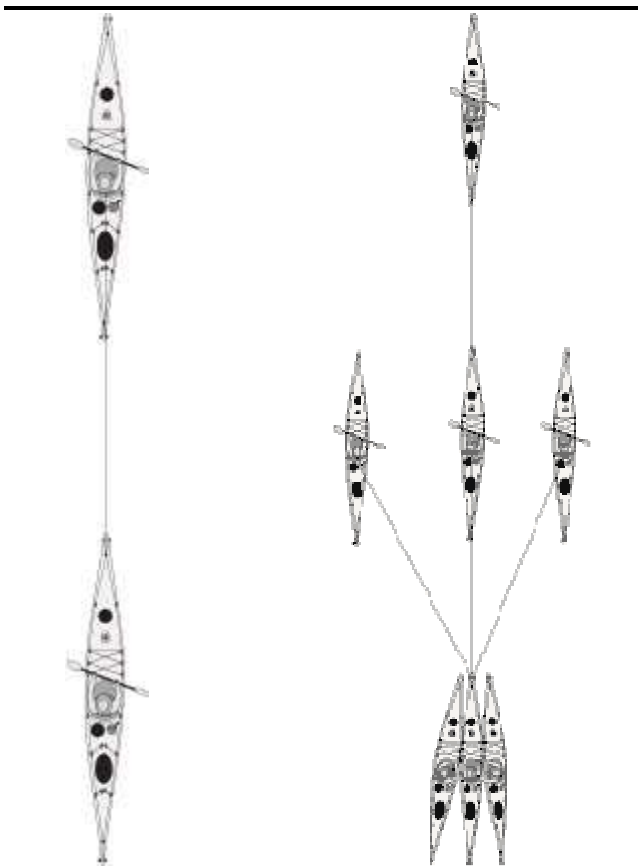
Wanneer je door omstandigheden je sleeplijn niet kunt gebruiken bestaat er ook nog de mogelijkheid om een mede vaarder te ondersteunen en toch vooruit te komen. Hiertoe breng je de voorpunt ter hoogte van zijn middel met de kano's in tegengestelde richting zodat redder en geredde zicht op elkaar houden. De aangeboden punt klemt de geredde onder zijn arm en steunt daarbij op de voorpunt van de redder. Om beide kano's bij elkaar te houden en de duwkracht over te brengen, helpt het erg als de redder een kort lijntje (bv een peddelpark) bevestigd van zijn deklijnen voor de cockpit naar de voorpunt van de geredde.

8 Redden van een zwemmer

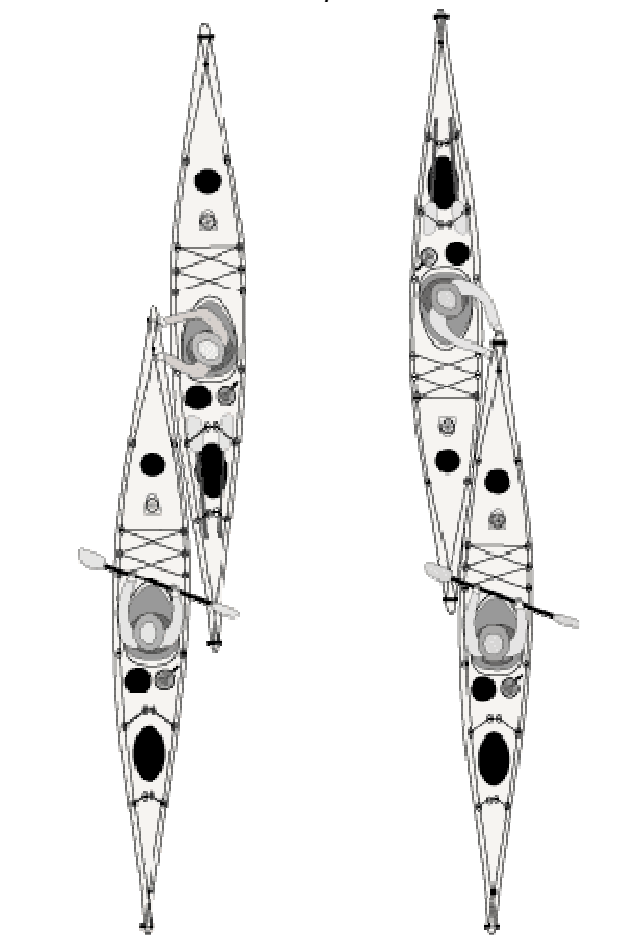
De zeevaarder, met zijn snelheid en vaardigheid door de branding, biedt een snelle reddingsmethode aan iemand in moeilijkheden. Dit hoeven geen kanovaarders te zijn, en hun fysieke toestand kan variëren van gewoon vermoeid tot bewusteloos.

Vervoer op het achterdek

Als de drenkeling meewerkt en niet helemaal van de kaart is door angst, vervoer hem dan op het achterdek. Dit is mogelijk de beste manier om iemand te vervoeren daar de punt zich niet ingraaft, en de vaarder niet minimaal afgeremd wordt door de drenkeling in het water. Deze drenkeling moet zijn lichaam laag op het achterdek houden, zodat de balans van de kajak niet beïnvloed wordt. Het is mogelijk hem door de branding te vervoeren, maar dit vereist oefening, en een drenkeling die weet dat hij zich stevig vast moet houden.



Enkele sleep en waaier sleep



Voorwaarts en tegengesteld duwen

Vervoer aan de punt

Deze methode is ideaal voor iemand die moe en nerveus is, omdat je hem in deze positie in de gaten kan houden en hem goed in kan spreken tijdens het vervoer. Als je door de branding moet landen, is het beter om dit achterwaarts te doen. Het zou een nare ervaring voor de drenkeling zijn als de reddende kano over hem heen loopt. Zorg er altijd voor dat de boeg van de kano op de schouder van de drenkeling rust, zodat zijn tanden niet als schokbrekers dienen. Als de branding hoog is en de kans bestaat dat de uitgeputte drenkeling van de boot afgespoeld wordt, blijf dan buiten de branding en roep hulp in. Paniekerige drenkelingen moeten voorzichtig worden benaderd. Als ze wilde grijpbewegingen maken en zodanig aan je kano trekken dat je dreigt om te slaan, gebruik dan je peddel en duw hun handen snel en stevig met je peddel van het dek af. Praat met de drenkeling en kalmeer hem, en vertel hem wat hij moet doen. Je moet hem in je enthousiasme om te ontsnappen niet zijn vingers breken of hem op zijn hoofd slaan!



Succesfactoren

Het succes van de hierboven beschreven reddingsmethoden hangt erg af van een aantal factoren:

- De leeftijd en de fysieke conditie van de betrokkenen.
- Hun vaardigheidsniveau en hun algemene mentaliteit.
- Het type zwemvest en de kleding die ze dragen.
- De afstand tussen de leden van de groep en het moment van omslaan.
- Het vaardigheidsniveau van de groep en snelheid waarmee ze kunnen manoeuvreren.
- De toestand van de zee en de windsterkte.
- De afstand tot de kust.
- De aanwezigheid van rotsen.
- De watertemperatuur.
- Het gewicht van de uitrusting van de omgeslagen kano.
- De hoeveelheid uitrusting op het dek en hoe het vast zit.
- Het uur van de dag.
- De aanwezigheid van scheepvaart.
- De hoeveelheid drijfvermogen van de kajaks.
- De persoonlijke kwaliteiten en ervaring van de leider.

Omslaan kan aanstekelijk werken, waardoor anderen volgen, en je aandacht tussen meerdere calamiteiten moet verdelen. Als op een redding niet voldoende toezicht is, kan de noodzaak tot spoed worden verloren, die zo belangrijk is om mensen zo snel mogelijk uit het koude water te krijgen. Het zal vaak nodig blijken om een combinatie van reddingstechnieken te gebruiken om een moeilijke reddingssituatie op te lossen. de sleutel tot succes is veel oefenen liefst ook onder controleerbare, woelige omstandigheden.



Vervoer van een hulpbehoevende op het achterdek



Het landen van een calamiteit in een branding door gebruik te maken van een vlotje welke van achteren is geankerd door een slepende kajakvaarder.



Reddingspogingen in de branding leveren levensgevaarlijke taferelen op, beter is om boot en slachtoffer uit de gevarenszone te slepen of laten drijven alvorens over te gaan tot het hozen van de kajak.