

Technische fiche The Outsider Cablepark, Donkvijver in Oudenaarde

Algemeen gedeelte:

1. Activiteiten die onder deze fiche vallen:

- a. Kneeboarden
- b. Waterskiën
- c. Wakeboarden

2. Voorbereiding aan het Cablepark

Operator:

- a. Onthaal openen
- b. Motorboot klaarmaken (Batterij, benzine, peddel, borstel, neus naar de vijver), laat de motor starten en even draaien
- c. Sluit het ventiel van de compressor
- d. Zet de elektriciteit van de kabelbaan aan
- e. Sluit het ventiel op de motortoren
- f. Controleer of het dagelijks onderhoud gedaan is
- g. Maak het bedieningspaneel open, trek de noodstop uit en druk op de controle voltage knop
- h. Steek 10 touwen omhoog. Start de kabelbaan op en steek een touw op elke carrier en vork elk touw er terug van
- i. Maak de walkway proper en controleer de obstakels (hangen ze nog vast, moeten ze proper gemaakt worden?)

Operator en/of Monitor:

- j. Zorg ervoor dat de kleedkamers en de omgeving proper zijn
- k. Open de waterski en kneeboard container
- l. Zet de wakeboards indien nodig buiten
- m. Open de rekken van de reddingsvesten en helmen
- n. Zet de wetsuit rekken buiten
- o. Vul de wetsuitton met water
- p. Neem een kneeboard en paar waterski's mee voor de sporttechnische uitleg

3. Veiligheidsaspecten vooraf:

- a. Instructies over de kabelbaan voor deelnemers.
 - i. Luister naar de instructies van de operator op het startplatform.
 - ii. Het startplatform is een rookvrije, glasvrije zone.
 - iii. Respecteer de andere riders, in of op het water.
 - iv. Helm en zwemvest zijn verplicht
 - v. Het aantal rondjes dat je mag doen, wordt bij de start getoond.
 - vi. Gebruik op het water enkel je handen om het handvat vast te houden.
 - vii. Ga uit het water op de aangeduide plaatsen en neem steeds je materiaal mee.
 - viii. Wanneer de kabelbaan onverwacht stopt, vertrek dan niet uit het water.
 - ix. Maak enkel gebruik van het juiste materiaal om op een obstakel te gaan.
 - x. 'Dubbel touwen' worden enkel tijdens trainingen toegestaan.

- xi. Lukt een nieuwe truc? Trakteer je coach!
- b. **Zwemmen is verboden** in de Donkvijver. Een uitzondering is geldig voor bezoekers van de kabelbaan. Deelnemers die in het water vallen moeten zo snel mogelijk terug naar de kant zwemmen met hun materiaal.
- c. Voorzie iedere deelnemer van een **passende zwemvest**
 - i. Wanneer de deelnemer de armen verticaal omhoog steekt mag de zwemvest niet over het hoofd kunnen glijden. Indien dit wel kan dan is de zwemvest te groot voor deze persoon.
 - ii. Sommige deelnemers hebben eigen materiaal mee. Kijk ook hierbij of het materiaal past bij de persoon en bestemd is voor wakeboard.
- d. Voorzie iedere deelnemer van een **passende wakeboardhelm**
 - i. Wanneer de deelnemer het hoofd met een vloeiende beweging naar beneden brengt richting zijn knieën mag de helm niet voor de ogen van de deelnemer schuiven tot op de neus. Indien dit wel gebeurt dan is de wakeboardhelm te groot voor deze persoon.
 - ii. Sommige deelnemers hebben eigen materiaal mee. Kijk ook hierbij of het materiaal past bij de persoon. We laten enkel wakeboardhelmen toe.
- e. **Instructie voor kneeboarden:**
 - i. Positie op het **startplatform**: Houd het handvat juist boven je knieën en je ellebogen op je bovenbenen, maak een klein bolletje om je zwaartepunt laag te houden. Hou je zitvlak altijd op je hielen en kijk vooruit.
 - ii. Ga rechtop zitten na de start met gestrekte armen, maar blijf met het zitvlak op de hielen zitten, rechte rug boven de hielen. Wanneer je bord op en neer gaat, neem dan terug de starthouding aan.
 - iii. In de **bochten** gewicht naar buiten, op de buitenste hiel.
- f. **Instructie voor waterskiën:**
 - i. Positie op het **startplatform**: Begin in gehurkte houding (het zwaartepunt achter de hielen) en houd je armen gestrekt. Behoud deze lichaamspositie.
 - ii. Laat het touw je in het water trekken. Probeer de eerste positie en uw balans te behouden, idealiter gewicht op de bal van de voet.
 - iii. Ga rustig staan terwijl je je hendel naar beneden duwt. Houd altijd je armen gestrekt. Verlies je je evenwicht probeer terug door je benen te zakken.
 - iv. Schouders, heupen en enkels zijn op 1 lijn boven de ski's, de knieën fungeren als veer.
 - v. In de **bocht** gewicht naar buiten. Duw je naar buiten door op je binnenste voet te duwen.
- g. **Instructies voor wakeboarden:**
 - i. Bij de start, zittend, houd het handvat in je voorste heup, buig je knieën, tenen trek je naar je toe en trek lichtjes aan de neus van je board.
 - ii. Terwijl het touw begint te trekken probeer die positie te behouden, laat het touw je op het water trekken en ga **rechtstaan** door je achterste voet naar beneden te duwen op het water. Houd uw evenwicht gecentreerd, armen gestrekt boven de voorste voet en uw gewicht nog steeds meer op uw achterste voet.
 - iii. Houd het handvat laag boven je voorste voet, buig je knieën lichtjes en trek lichtjes aan de neus van je board door je gewicht meer op je achterste voet te houden. Draai uw heupen en schouders volledig open naar de neus van je plank.

- iv. In de **bochten** gewicht naar buiten, op hielen of tenen (afh van de voorste voet). Eens je door de boeien bent gewicht verleggen naar binnen.
- h. **Instructies** start:
 - i. Bovenaan de motortoren is er een rood lampje
 - ii. Na het ontvangen van het hendeltje zal de operator vragen of je klaar bent
 - iii. Indien je klaar bent zal de operator op een knop drukken en zal het lampje veranderen naar groen
 - iv. De volgende meenemer zal je touwtje meenemen
- i. **Instructies** voor de bochten:
 - i. Zorg dat je tussen de twee gekleurde boeien gaat bij elke bocht. Vaar dus voor de bocht naar buiten.
 - ii. Wanneer je tussen de boeien passeert, zal je de kabel sterker voelen trekken. Bereid je hierop voor en draai al in de richting van de bocht.
 - iii. Wanneer je touw slap hangt of het te hard trekt, laat dan het handvat los.
 - iv. Wanneer je wilt stoppen, stop dan tussen de twee witte EXIT-boeien en verwittig de operator.
- j. **Minimumvereisten** deelnemers:
 - i. 25m kunnen zwemmen met zwemvest

4. Veiligheid op het water

- a. **Start** activiteit: De deelnemers krijgen een uitleg van de operator of de lesgever op het een rustige plek op het veld langs de kabelbaan.

Veiligheid instructie:

- i. **2.0**, de kleine kabel gaat rechtdoor en stopt op het einde, u neemt uw materiaal, zwemt naar de walkway en wandelt terug
- ii. **5.0**, de grote kabel, heeft 5 palen en 5 bochten.
 - 1. Starten doet u op het lange gras als het rode lampje bovenaan de toren groen wordt.
 - 2. Iedere bocht heeft aan de buitenzijde 2 boeien waar je door moet varen → om je touw strak te houden
 - 3. Ben je moe dan vragen wij te stoppen ter hoogte van de witte stopboeien → voor veiligheid en vlotheid
- iii. Als jullie **vallen**:
 - 1. Als u valt, laat meteen los neem uw materiaal en zwem meteen vanonder de kabel naar buiten.
 - 2. Valt u bij de start zwem dan naar de zwembadladder aan het dok
 - 3. Tot voorbij de 3^{de} bocht kan u naar de rand zwemmen om de 10 meter is er een uitgang voorzien en vervolgens kan u terugwandelen via het pad
 - 4. Na bocht 3 en voor bocht 4 moet u eerst kiezen wat het minst ver zwemmen is naar het land of naar de walkway. Zwem nooit de volledige vijver over.
 - 5. Bocht 4 tot en met bocht 5, dan zwemt u naar de walkway en wandelt u terug.
- iv. **OPGELET!**
 - 1. Obstakels zijn niet voor beginners, ook niet voor beginnersmateriaal(vinnen of je hangt niet vast aan het materiaal).

2. Bent u aan het varen en nadert u een obstakel, laat meteen los.
3. Nadert u een persoon die in het water ligt die u niet kan ontwijken laat ook meteen los.
4. Besef dat je nog even doorglijdt wanneer je los laat.
5. Ligt u in het water nadat u viel en komt er een lege hendel af, draai u om weg van de hendel en duik onderwater.

b. Tijdens activiteit

- i. De operator bedient de machine (kabelbaan), geeft uitleg aan de startende deelnemers en houdt de deelnemers op het water in de gaten. Herhaalt de veiligheidsregels wanneer nodig, anticipeer ook.
- ii. De lesgever/monitor geeft uitleg aan de startende deelnemers en houdt de deelnemers op het water in de gaten. Herhaalt de veiligheidsregels wanneer nodig, anticipeer ook.

c. Noodprocedure

- i. Zie SOS map
- ii. Invullen van verzekeringspapieren voor Avlar leden (abonnement houders zijn automatisch Avlar leden) en particuliere deelnemers: Blad 1 in map, blad 2 meegeven en moeten ze ingevuld terugmailen
 1. Deel A: gegevens slachtoffer
Invullen met slachtoffer + bovenaan naam noteren hoofdboeker (indien particulier) die in recras staat
 2. Deel B: gegevens ongeval
Invullen met slachtoffer + onderaan slachtoffer laten tekenen
 3. Deel C: Medisch attest
Invullen door arts en terugmailen binnen 10 werkdagen naar hanne@outsider.be
- iii. Scholen, clubkampen, externe kampen, bedrijven,... hebben allemaal een eigen verzekering, we verzekeren dus niet dubbel

5. Afsluiten na de activiteit

Operator:

- a. Plaats alle touwen in de ton
- b. Doe het dagelijkse onderhoud (zie checklist "operator einde" in zwarte map in het onthaal)
- c. Open het ventiel op de motortoren
- d. Zet de elektriciteit uit
- e. Vul het operator logboek in
- f. Open de schroef in de compressor
- g. Duw de noodstop in en sluit het bedieningspaneel
- h. Zet de ton met touwen en de voetspoeltonnen in het operator kot, sluit de deur

Ook voor de monitor:

- i. Zet al het sportmateriaal op de voorziene plaatsen
- j. Sluit de rekken en container
- k. Sluit de kleine kabel af, plaats hem terug op de compressor en zet elektriciteit in technische ruimte af
- l. Volg de kuischecklist "onthaal einde" in zwarte map in het onthaal