

**Technische fiche wateractiviteiten op de Donkvijver in Oudenaarde**

**Algemeen gedeelte:**

**1. Activiteiten die onder deze fiche vallen:**

- a. Kajak
- b. Mega-SUP
- c. Vloten
- d. Pedalo
- e. Single SUP

**2. Voorbereiding door de monitoren**

- a. Poortje naar boothuis openen
- b. Openen van hekkens met zwemvesten en peddels
- c. Openen van respectievelijk kajaks, vloten-opbergplaats of mega-SUP's , pedalo's

**3. Veiligheidsaspecten vooraf:**

- a. **Zwemmen is verboden** in de Donkvijver, deelnemers die in het water vallen moeten zo snel mogelijk terug in de kajak of op de SUP, het vlot of de pedalo kruipen.
- b. Voorzie iedere deelnemer van een **passend zwemvest**
  - i. Wanneer de deelnemer de armen verticaal omhoogsteekt mag het zwemvest niet over het hoofd kunnen glijden. Als dit wel kan dan is het zwemvest te groot voor deze persoon.
- c. **Instructie** over peddelen:
  - i. Peddel moet aangepast zijn aan de lichaamslengte
    - 1. Bij single SUP moet handvat peddel ter hoogte zitten van ogen
    - 2. Bij dubbele peddels hebben we kleine (gele) peddels voor kinderen
  - ii. Kajak: Als de peddel horizontaal op het hoofd gelegd wordt dan moeten beide ellebogen 90° geplooid zijn. Wanneer dit zo is dan is er een correcte handpositie.
  - iii. Vloten & Mega/Single Sup: steekpeddel, één hand bovenaan aan de peddel de andere lager.
  - iv. Peddel ver vooraan insteken en ver achterwaarts uittrekken langs de boot. Om naar links te draaien dient er enkel rechts gepeddeld te worden en om rechts te draaien moet men links peddelen. Duwen en trekken
  - v. Voor snel te draaien kan er een boogslag toegepast worden
- d. Minimumvereisten deelnemers:
  - i. 25m kunnen zwemmen met zwemvest
- e. Let als monitor op onderkoelingsverschijnselen bij de deelnemers zoals:
  - i. Blauwe lippen
  - ii. Rillen
  - iii. Wazig taalgebruik
  - iv. Tips om onderkoeling tegen te gaan
    - 1. Warme drank aanbieden
    - 2. Droge kleren laten aandoen
    - 3. Deken geven

#### 4. Veiligheid op het water

##### a. **Start** activiteit:

- i. In geval dat de begeleider van de groep (bv. Leerkracht) mee op het water gaat:
  1. Begeleider van de groep gaat als eerste op het water en houdt dan toezicht op alle anderen die op het water komen.
  2. Monitor helpt deelnemers met instappen en gaat dan als laatste op het water
- ii. In geval dat de begeleider van de groep (bv. Leerkracht) NIET mee op het water gaat maar wel actief betrokken is:
  1. Monitor gaat als eerste op het water en houdt dan toezicht op alle anderen die op het water komen.
  2. Begeleider helpt deelnemers met instappen op de kajak, vlot op SUP
- iii. *In geval dat de begeleider van de groep (bv. Leerkracht) NIET mee op het water gaat en ook NIET actief betrokken is:*
  1. *Begeleider wordt min. 10m van de instapplaats gezet door monitor en begeleider houdt actief toezicht op de leerlingen die op het water gaan*
  2. *Monitor helpt bij het instappen en gaat als laatste op het water*
- iv. *Als er geen begeleider mee is, dan ga je als monitor **eerste** op het water*

##### b. **Tijdens** activiteit op het water

- i. Monitor gaat altijd alleen in een kajak. Op die manier is hij mobiel en kan hij flexibel bewegen tussen de verschillende boten
- ii. Monitor houdt te allen tijde alle deelnemers in het vizier
- iii. Een deelnemer komt in het water terecht:
  1. De monitor gaat ernaartoe en geeft mondelinge instructie zodat deelnemer snel terug in boot of op vlot of SUP kan kruipen
  2. Bij een gekapseide boot wordt de boot zo snel mogelijk omgedraaid. De boot wordt gestabiliseerd en de drenkelingen kruipen erin.
  3. Wanneer deelnemer in het water niet in de boot geraakt dan kan de monitor de boot stabiliseren aan de hand van een peddelbrug.
  4. Monitor kan deelnemer aan het zwemvest uit het water trekken en op eigen kajak leggen (dwars).

##### c. Bij **afsluiten** activiteit

- i. In geval dat de begeleider van de groep (bv. Leerkracht) mee op het water is:
  1. Begeleider van de groep gaat als eerste uit het water en helpt alle deelnemers uit het water te komen
  2. Monitor blijft als laatste op het water en houdt toezicht op alle deelnemers die nog op het water zitten terwijl de andere aan het uitstappen zijn.
- ii. In geval dat de begeleider van de groep (bv. Leerkracht) NIET mee op het water is maar wel actief betrokken is:
  1. Begeleider van de groep helpt alle deelnemers uit het water te komen vanop de kant

2. Monitor blijft als laatste op het water en houdt toezicht op alle deelnemers die nog op het water zitten terwijl de andere aan het uitstappen zijn.
- iii. In geval dat de begeleider van de groep (bv. Leerkracht) NIET mee op het water gaat en ook NIET actief betrokken is:
  1. Begeleider wordt min. 10m van de uitstapplaats gezet door monitor (reeds voor de activiteit afgesproken) en begeleider houdt actief toezicht op de leerlingen die op het water zitten
  2. Monitor gaat als eerste uit het water en helpt de leerlingen met uitstappen, zijn kajak blijft in het water liggen zodanig dat hij in geval van nood snel terug op het water zit.

### **Activiteit specifiek gedeelte**

#### **1. Kajak**

- a. Uitrusting deelnemers:
  - i. Zwemkledij, zwemvest, vaste schoenen
- b. Technische doelstelling
  - i. De deelnemers krijgen een korte uitleg over het gebruik van de peddels en vertrekken dan met de monitor op het water. De monitor bepaald het traject op basis van het niveau van de groep en de omstandigheden
  - ii. De deelnemers kajakken zelfstandig op stilstaand water tijdens de sessie en ze zijn instaat om de opdrachten van de monitor uit te voeren.
- c. Specifieke veiligheid op het water
  - i. Vermijd botsingen,
  - ii. Deelnemers niet bewust laten zwemmen
- d. Verloop van de activiteit
  - i. Deelnemers krijgen zwemvest en peddel van de monitor
  - ii. Deelnemers verzamelen aan de waterkant en krijgen een instructie over het vasthouden van de peddel, het sturen, de zwemvest en het instappen.
  - iii. Deelnemers stappen in de boten met behulp van de monitor of de begeleider van de groep
  - iv. Deelnemers zitten minstens per twee in een boot, als ze met drie zitten zal de middelste persoon geen peddel hebben.
  - v. Bij het uitstappen krijgen de deelnemers weer hulp van de monitor of de begeleider indien nodig.
- e. Activiteiten op het water:
  - i. Estafettes, tikkertje, kajakpolo, wisselen van boot, slalom rond enkele boeien, rechtstaand peddelen

**2. Mega Sup**

- a. Uitrusting deelnemers:
  - i. Zwemkledij, zwemvest, vaste schoenen
- b. Technische doelstelling
  - i. De deelnemers krijgen een korte uitleg over het gebruik van de peddels en vertrekken dan met de monitor op het water. De monitor bepaalt het traject op basis van het niveau van de groep en de omstandigheden
  - ii. De deelnemers werken samen om de SUP te besturen en om er mee rond te varen. Door communicatie en samenwerking worden de opdrachten van de monitor tot een goed einde gebracht.
- c. Specifieke veiligheid op het water
  - i. Vermijd botsingen,
  - ii. Deelnemers niet bewust laten zwemmen
- d. Verloop van de activiteit
  - i. Deelnemers krijgen zwemvest en peddel van de monitor
  - ii. Deelnemers verzamelen aan de waterkant en krijgen een instructie over het vasthouden van de peddel, het sturen, de zwemvest en het instappen.
  - iii. Deelnemers leggen met de hulp van monitor de SUP in het water. Zorg ervoor dat de SUP niet over de grond sleept
  - iv. Deelnemers kruipen op de SUPS met behulp van de monitor of de begeleider van de groep en gaan eerst op de knieën zitten
  - v. Eens het peddelen op de knieën lukt gaan ze over naar rechtstaand peddelen
  - vi. Bij het uitstappen krijgen de deelnemers weer hulp van de monitor of de begeleider indien nodig.
- e. Activiteiten op het water:
  - i. Estafettes, tikkertje, wisselen van SUP, slalom rond enkele boeien,

**3. Vlotten**

- a. Uitrusting deelnemers:
  - i. Zwemkledij, zwemvest, vaste schoenen
- b. Specifiek materiaal:
  - i. Per 4 a 6 leerlingen: 6 balken, 4 tonnen, 8 touwen en 8 spanriemen
- c. Technische doelstelling
  - i. De deelnemers maken zelfstandig een vlot door balken aan elkaar te sjoeren en daaronder drijvende tonnen te bevestigen
  - ii. De deelnemers werken samen om het vlot te besturen en om er mee rond te varen. Door communicatie en samenwerking worden de opdrachten van de monitor tot een goed einde gebracht.
- d. Specifieke veiligheid op het water
  - i. Vermijd botsingen,
  - ii. Deelnemers niet bewust laten zwemmen
- e. Verloop van de activiteit
  - i. Monitor toont de basisconstructie van het vlot en toont hoe een sjoering gemaakt wordt: Starten met mastworp, dan 3 sjoeringen dan 3 woelingen en dan afwerken met een mastworp. Daarna toont de monitor hoe de tonnen vastgemaakt dienen te worden
  - ii. De deelnemers starten met het bouwen van de vlotten, de monitor controleert de sjoeringen
  - iii. Deelnemers krijgen zwemvest en peddel van de monitor
  - iv. Deelnemers verzamelen aan de waterkant en krijgen een instructie over het vasthouden van de peddel, het sturen, de zwemvest en het instappen.
  - v. Deelnemers kruipen op de vlotten met behulp van de monitor of de begeleider van de groep en gaan eerst op de knieën zitten
  - vi. Bij het uitstappen krijgen de deelnemers weer hulp van de monitor of de begeleider indien nodig.
- f. Activiteiten op het water:
  - i. Estafettes, tikkertje , wisselen van vlot, slalom rond enkele boeien,

#### **4. Pedalo**

- a. Uitrusting deelnemers:
  - i. Zwemkledij, zwemvest, vaste schoenen
- b. Specifieke veiligheid op het water
  - i. Vermijd botsingen,
  - ii. Niet op de voorkant van de pedalo lopen
  - iii. Deelnemers niet bewust laten zwemmen
- c. Verloop van de activiteit
  - i. Deelnemers krijgen zwemvest van de monitor
  - ii. Deelnemers verzamelen aan de waterkant en krijgen een instructie over het trappen en over
  - iii. Deelnemers stappen in de pedalo's en gaan op het water
  - iv. Bij het uitstappen krijgen de deelnemers weer hulp van de monitor of de begeleider indien nodig.
- d. Activiteiten op het water:
  - i. Estafettes, wisselen van pedalo, slalom rond enkele boeien, scrabble, tangrams op de pedalo.

## 5. Single SUP

- a. Uitrusting deelnemers:
  - i. Zwemkledij, zwemvest, vaste schoenen
- b. Technische doelstelling
  - i. De deelnemer krijgt een korte uitleg over het gebruik van de peddel
  - ii. De deelnemer kan zelfstandig op het water vertrekken en terugkomen
- c. Specifieke veiligheid op het water
  - i. Vermijd botsingen,
  - ii. Deelnemers niet bewust laten zwemmen
- d. Verloop van de activiteit
  - i. Deelnemer krijgt zwemvest en peddel van de monitor
  - ii. Deelnemer krijgt korte uitleg van monitor
  - iii. Deelnemer legt met de hulp van monitor de SUP in het water. Zorg ervoor dat de SUP niet over de grond sleept
  - iv. Deelnemer kruipt op de SUPS met behulp van de monitor gaan eerst op de knieën zitten
  - v. Eens het peddelen op de knieën lukt gaan ze over naar rechtstaand peddelen
  - vi. Bij het uitstappen krijgt de deelnemer weer hulp van de monitor indien nodig.