

KV MEANDER-CHECKLIJST PROEFVAREN

De eerste kennismaking met onze vereniging gaat binnenkort plaatsvinden. Voordat je je proefvaart gaat maken willen wij een aantal punten met je doornemen.

De proefvaart vindt plaats onder begeleiding van een ervaren kajakker. De begeleider zal jou o.a. uitleggen hoe je een peddel moet vasthouden, hoe je een voorwaartse slag maakt en hoe je een kajak stopt en keert. Deze proefvaart is gratis en aan het eind van deze les kun je aangeven of je lid wilt worden en doorgaan. Ga je door dan volgen er nog drie lessen en dan heb je de introductiecursus volbracht. Het doel van deze cursus is om je alle beginselen van het kajakvaren bij te brengen. Jouw vorderingen worden bijgehouden op een begeleidingskaart.

Tijdens het varen blijf je zoveel mogelijk aan de kant zodat de begeleider naast je aan de buitenkant kan varen. Je blijft altijd in de buurt van de begeleider zodat de afstand niet meer dan ongeveer twee kajaklengten bedraagt. Houd er rekening mee dat er op de Eem zowel beroeps- als pleziervaart plaatsvindt, waarbij jij altijd de meest kwetsbare partij bent.

Bij het oefenen kan het gebeuren dat je (on)gewild te water komt. Het is daarom belangrijk dat je de volgende spullen bij je hebt:

- Kajakkleding die nat mag worden en enigszins aansluit op jouw lichaam. Hierbij is het beter geen katoenen kleding te dragen omdat deze slecht droogt en, indien nat, zwaar wordt en koud aanvoelt. Kunststofvezels zoals bijv. polyester raden wij aan boven katoen. Heb je een surfpak, een longjohn of bijv. hardloopkleding, trek deze dan aan.
- Een regenjackje. Dit beschermt niet alleen tegen regen maar ook tegen koude wind.
- Soepele schoenen die nat mogen worden, bijvoorbeeld waterschoentjes of eenvoudige gymmen met een dunne zool.
- Een extra (fleece)trui die je aan kunt doen als je het tijdens het varen koud krijgt of nadat je onverhoopt toch te water bent gegaan.
- Een muts of pet.
- Een handdoek.
- Een touwtje aan jouw eventuele bril.
- Een flesje water.
- En tenslotte droge kleding en schoenen voor na het varen. Dit laat je in het clubhuis achter.

Spullen die tijdens het varen droog moeten blijven berg je op in het bagageluis van de kajak.

Verder verwachten wij van jou dat je een redelijke conditie hebt en kunt zwemmen. Ondanks dat je onder begeleiding vaart is het (mee)varen geheel voor eigen risico. De vereniging is niet aansprakelijk voor enige directe en/of indirecte schade, letselschade daaronder begrepen, tenzij die schade is te wijten aan grove schuld, roekeloosheid of opzet van de vereniging.

Het varen met beginnende leden gaat niet door bij slechte weersverwachtingen. Daarom maken we enkele dagen voor de proefles begint een groepsapp. aan zodat wij jullie kunnen informeren en jullie ons wanneer er nog vragen zijn of mededelingen van jullie kant.

Heb je nog vragen neem dan gerust contact met secretaris@kvmeander.nl of via de groepsapp.

Veel succes!