



Veiligheidsoefeningen op het ijs

Hieronder volgt eerst een beschrijving van de uitvoering van de zes verschillende veiligheidsoefeningen. De zes oefeningen zijn:

1. Kennen van en oefenen met de signalen voor afstand houden, direct stoppen, en aanwijzing gevaarlijke plek
2. Lijn met succes gooien naar een vooraf aangegeven punt
3. Samen met een andere deelnemer oefenen met het uitvoeren van een redding na een plurrrning
4. Met de priemen liggend voortbewegen op het ijs over de door de gids aangegeven afstand
5. Oversteken van een råk met behulp van de schaatsstokken
6. Oefenen met de schaatsstokken om globaal de sterkte van het ijs te beoordelen

Daarna volgt bij wijze van voorbeeld een schema voor de verdeling van deze oefeningen over een vierdaagse trip, waarbij de vierde dag een halve schaatsdag is. Dat komt overeen met de meest gebruikelijke HLSK Klubbtur. Het staat de gidsen vrij van het schema af te wijken.

Oefening 1

Kennen van en oefenen met de signalen voor afstand houden, direct stoppen, en aanwijzing gevaarlijke plek

De gids laat de groep halt houden. Hij zegt:

“We gaan de komende paar kilometers een paar belangrijke signalen voor veilig schaatsen oefenen, de signalen voor afstand houden, direct stoppen en aanwijzen van een gevaarlijke plek. Ik zal ze voordoen”.

De gids doet de signalen voor: twee armen wijd is afstand houden; rechterhand omhoog is direct stoppen, met gestrekte arm links of rechts aanwijzen van een gevaar (steen, wak, dubbelijs, enz.) is aanwijzen gevaarlijke plek. De gids legt uit dat dit laatste signaal door gegeven moet worden naar achteren. Hij vraagt zijn tweede (aspirant)gids om achteraan te gaan schaatsen en op te letten hoe er op de signalen wordt gereageerd. Vervolgens wordt de oefening gedurende een paar kilometer uitgevoerd waarbij elk gebaar ‘random’ twee keer aan de orde komt. Daarna houdt de gids opnieuw halt, vraagt de laatste man rapport uit te brengen en evalueert het geheel: wat ging goed, wat kan beter.

Oefening 2

Lijn met succes gooien naar een vooraf aangegeven punt

De gids laat de groep halt houden op een geschikte plek voor de oefening (zo mogelijk uit de wind en in de zon als die er is). Hij zegt:

“Als iemand er door zakt is het belangrijk dat hij een reddingslijn krijgt gegooid die hij in zijn karabiner kan haken. We gaan nu het werpen van de reddingslijn oefenen.



Jullie stellen je naast elkaar op met een paar meter tussenruimte op de rand van een denkbeeldige cirkel, met als middelpunt de geplurnde persoon, die ik zo ga spelen. Vervolgens pakken en werpen jullie één voor één op mijn afroep de reddingslijn naar mij. Het is de bedoeling dat ik die kan pakken en in mijn karabiner kan haken. Ik geef aan wie er begint. Na afloop evalueren we eerst en ruimen daarna de lijnen op.”

Vervolgens schaatst de gids een meter of 15 van de groep vandaan en gaat op zijn knieën op het ijs zitten. Hij roept:

“Ik lig in het water. We gaan op afroep een lijn gooien. [naam], jij begint”.

Vervolgens gooit iedereen op afroep de lijn. De gids neemt goede nota van de kwaliteit van ieders worp. Zodra iedereen heeft gegooid komt de gids overeind, schaatst naar de groep en begint de evaluatie. Hij evalueert kort elke deelnemer individueel in dezelfde volgorde als er is gegooid: wat ging goed, wat kan beter. Direct na afloop van de evaluatie doet de gids voor hoe de lijn moet worden opgeborgen en instrueert de deelnemers dat te doen. Meestal gaat de oefening de eerste keer voor een behoorlijk aantal deelnemers niet goed. Afhankelijk van de (weers)omstandigheden en de kwaliteit kan de oefening direct worden herhaald dan wel later op de dag of een volgende dag nogmaals uitgevoerd worden.

Gedurende een meerdaagse trip verdient het aanbeveling de oefening net zo vaak te herhalen totdat iedere deelnemer tenminste een redelijke worp kan laten zien, maar niet vaker dan één keer per resterende dagtocht.

Oefening 3

Samen met een andere deelnemer oefenen met het uitvoeren van een redding na een plurrning

Deze oefening begint bij het vertrek van de dagtocht. De tocht wordt gereden door G1, de gids, G2 de tweede (aspirant)gids, en D1 tot en met 6, de deelnemers. Bij vertrek roept G1 de groep bij elkaar en zegt:

“Het meest waarschijnlijke plurrning scenario is dat de gids er door gaat. Daarom maken we daarover nu al een paar afspraken. In dat geval heeft de tweede (aspirant)gids, G2, de leiding van de redding. We wijzen ook al vast drie achtereenvolgende lijngooiers aan: D1, D2 en D3. Op bevel van G2 gooit eerst D1, dan eventueel D2, en dan D3.”

De gids laat de groep halt houden op een geschikte plek voor de oefening (zo mogelijk uit de wind en in de zon als die er is). Hij zegt:

“We gaan een plurrning zo realistisch mogelijk oefenen. Ik zak er straks door. G2 neemt de leiding van de reddingsoperatie. De anderen volgen de bevelen van G2 op.”

De groep schaatst met het gebaar afstand houden (armen wijd) van de gids een paar honderd meter. Dan simuleert de gids een plurrning. G2 maakt onmiddellijk het ‘stop direct gebaar’, één arm omhoog. Hij roept achterom:



“D1, D2 en D3 voorzichtig naar mij komen. De rest gaat 20 meter terug in het spoor”.

Onmiddellijk daarna richt G2 zich tot de geplurde G1 en zegt:

“G1! rustig blijven, we halen je er uit, kijk naar mij, luister naar me en doe rustig wat ik zeg. Er is tijd genoeg. Eerst krijg je een lijn gegooid.”

En tegen D1:

“Gooi de lijn!”

Als G1 de lijn niet kan pakken, volgen op dezelfde manier D2 en D3, daarna G2 zelf en zonodig meer. Als G1 de lijn kan pakken zegt G2:

“G1, pak de lijn en maak hem vast aan je karabiner”

Zodra dat is gelukt zegt G2 tegen G1:

“G1, probeer je stokken voor je te leggen. Pak je priemen, sla ze voor je in het ijs, zo ver mogelijk van je vandaan, gooi je benen omhoog en trek jezelf naar je priemen toe het ijs op”.

En tegen de lijngooiers:

“Trekken”.

In het algemeen zal G1 zo in veiligheid kunnen worden gebracht. Zodra G1 op veilig ijs is, wordt de lijn losgemaakt en zegt G2 tegen de lijngooiers D1, 2 en 3:

“lijnen achter je aan trekken en in mijn spoor terug.”

Tegen G1:

“G1, gaat het? Schaats rustig achter mij aan. We gaan naar een omkleedplek.”

Tegen de rest van de groep:

“In het spoor achter ons aan!”

G2 zoekt onderwijl de beste omkleedplek (luw, zo mogelijk in de zon, tussen bomen). Daar aangekomen wordt G1 geholpen de schaatsen uit doen en op de kant te komen. Zijn/haar rugzak wordt afgedaan en de hele groep gaat om G1 heen staan.

G1 vertelt hoe het nu verder gaat:



“de groep helpt mij nu met omkleden, ik krijg mijn matje om op te staan. Het omkleden gaat van boven naar beneden, zo komen ook de spullen uit de droogzak en zo moet je ze er dus ook in doen. Eerst bovenkleding uit en aan dan, dan onderkleding uit en aan. Groepsleden helpen met uit- en aankleden en met het uitwringen van de natte spullen. Eventueel in kleding aanwezige spullen zoals sleutels, camera, telefoon worden veilig gesteld door één groepslid. G2 informeert regelmatig naar mijn welzijn. G2 kijkt goed of ik blessures heb opgelopen. Als het omkleden klaar is worden de natte spullen in de droogzak gedaan en gaan in beginsel terug in mijn eigen rugzak. Eventueel kan er wat worden verdeeld als het erg zwaar is. Daarna gaan we rustig een stukje warmschaatsen over zo veilig mogelijk ijs. G2 is vanaf nu gids, ik schaats ergens midden in de groep. Niet te kleine rondjes zijn prima. Indien niet riskant kijken we nog even terug naar de plek waar is geplurrd om te begrijpen wat er is gebeurd. Als ik weer warm ben gaan we zo snel mogelijk pauzeren zodat ik wat kan eten. Dat is nodig omdat er bij een plurning enorm veel energie wordt verbruikt. Zodra er gelegenheid is evalueren we de plurning en de redding: wat was de oorzaak, wat kunnen we daarvan leren, hoe ging de redding, wat ging goed, wat kan beter”.

Vervolgens evalueert G1 de reddingsoefening met de groep.



Oefening 4

Met de priemen liggend voortbewegen op het ijs over de door de gids aangegeven afstand

De gids laat de groep halt houden op een geschikte plek voor de oefening (zo mogelijk uit de wind en in de zon als die er is). Hij zegt:

“Als je er door bent gegaan kun je jezelf met je priemen weer op het ijs trekken en in veiligheid brengen. Dat gaan we nu oefenen. Jullie gaan op een rij staan met een meter of twee tussenruimte.”

Als de rij goed staat zegt de gids:

“Nu op het ijs gaan liggen op je buik”.

De gids schaats om de rij heen zodat hij achter de groep komt te staan op een meter of 15 afstand. Hij zegt:

“Jullie liggen nu in het water. Draai je om in de richting waar je vandaan kwam. Juist. Leg je stokken op de ijsrand voor je dwars voor je borst. Pak je priemen. Sla ze allebei tegelijk zo ver mogelijk van de ijsrand in het ijs. Trek jezelf het ijs op. Probeer met behulp van de priemen jezelf liggend op het ijs van de doorzakplek terug naar het veilige ijs te bewegen, waar ik op sta”.

De gids neemt goede nota van de kwaliteit van de uitvoering van de oefening en evalueert direct na afloop alle deelnemers individueel. Wat ging goed, wat kan beter.

Deze oefening gaat doorgaans redelijk. Herhaling op dezelfde trip is vaak niet nodig.

Oefening 5

Oversteken van een råk met behulp van de schaatsstokken

De gids ziet dat de groep een råk nadert. Hij laat de groep halt houden. Hij wijst op de råk en legt uit:

“Jullie zien dat we hier bij een scheur tussen twee grote ijsvlakken komen. De Zweden noemen zo’n scheur een råk. Je hebt ze in verschillende soorten, zoals een uppråk, waar twee ijsvlakken tegen elkaar aan omhoog zijn gaan staan, en een nedråk, waar de ene ijsplaat onder de andere is gedrukt. Je hebt ook nog open scheuren waar twee ijsvlakken een stukje van elkaar af gedreven zijn, een slappråk. Hier komen we bij een ...råk. We moeten nu een veilige passage vinden en de råk oversteken. Ik ga nu eerst een passage zoeken. Jullie blijven hier tot ik gebaar te komen.”

De gids zoekt een geschikte oversteekplaats. Als hij die gevonden heeft laat hij de groep op veilige afstand van de råk halt houden.

“Ik ga nu laten zien hoe we de råk oversteken; nadat ik overgestoken ben komen jullie één voor één en doen hetzelfde”.



De gids steekt de r k over door dicht langs de scheur te gaan staan, zijn beide stokken aan de andere kant van de scheur in het ijs te zetten, en met een grote stap de r k over te steken. Eenmaal aan de andere kant schaatst hij een paar meter van de oversteekplaats vandaan, draait zich naar de groep en roept:

“Nu   n voor   n op dezelfde manier er overheen stappen”

De gids geeft zonodig extra aanwijzingen aan deelnemers. Als iedereen aan de andere kant is vertelt hij eventueel nog wat wetenswaardigheden over de specifieke r k, zoals bijvoorbeeld dat r ks vaak ieder jaar op dezelfde plaatsen ontstaan en dat dat te maken heeft met de vorm van het meer en de oevers en de invloed van de wind en de temperatuur. Zonodig evalueert de gids de oversteek. Ook kan hij vertellen hoe je een geschikte oversteek vindt.

Oefening 6

Oefenen met de schaatsstokken om globaal de sterkte van het ijs te beoordelen

Deze oefening kost weinig tijd en kan bij iedere stop worden gehouden, maar het leukste is de oefening als het ijs minder dik dan 10 cm is. Zeker als het duidelijk wat dunner wordt (de toon gaat omhoog) is het een goed moment om even halt te houden. De gids zegt:

“We doen de centimeter kwis. We gaan met behulp van onze stokken schatten hoe dik het ijs is. Ga maar wat uit elkaar staan en sla met je stok een gaatje in het ijs. Geef mij je schatting van de dikte door”.

Als iedereen zijn/haar schatting heeft gegeven, slaat ook de gids een gaatje, geeft zijn/haar schatting en meet met de ijsdiktemeter de dikte van het ijs. Die maakt hij bekend aan de groep en de gids feliciteert de winnaar van de kwis.

Schema verdeling veiligheidsoefeningen over vierdaagse trip

	Dag 1, waar mogelijk 5	Dag 2, waar mogelijk 5	Dag 3, waar mogelijk 5	Dag 4, waar mogelijk 5
voor fika 1	1			
na fika 1, voor fika 2	6	6	2	6
na fika 2, voor fika 3	4	2	3	
na fika 3		6	6	