



HLSK Plurrrning oefening

Sail Today

Muiderzand

22-10-16

Waarom?

Wat wel

- beter voorbereid
- comfortabel voelen
- focus op kalm blijven
- omgaan met koude in het water
- subdoelen:
 - testen van je drijfvermogen
 - checken of je rugzak niet te hoog zit
 - oefenen van het inhaken van de karabiner in het water
 - uit het water komen

Wat niet

- de redding en omkleden

Hoe

- **Safety first**
 - Draaiboek
 - Doorschuiflijst
 - Iemand in wetsuit stand-by + boei aanwezig
 - Lokatie met omkleedmogelijkheden
- Aflopende steiger met “klimplank” en ladder

De steiger





Wat hebben we geleerd?

Persoon in water

- Fluit gebruiken
- Keer om naar het goede ijs
- Ademhaling onder controle krijgen helpt
- Let op je stokken
- Priemen pas uit houder halen als je lijn ingehaakt hebt
- Juiste techniek gebruiken om op ijs te komen

Instructies naar persoon in water:

- Zwem
- Blijf rustig en adem rustig
- Keer om naar goede ijs
- Wacht op lijn, laat prikkers in houder
- Let op de stokken



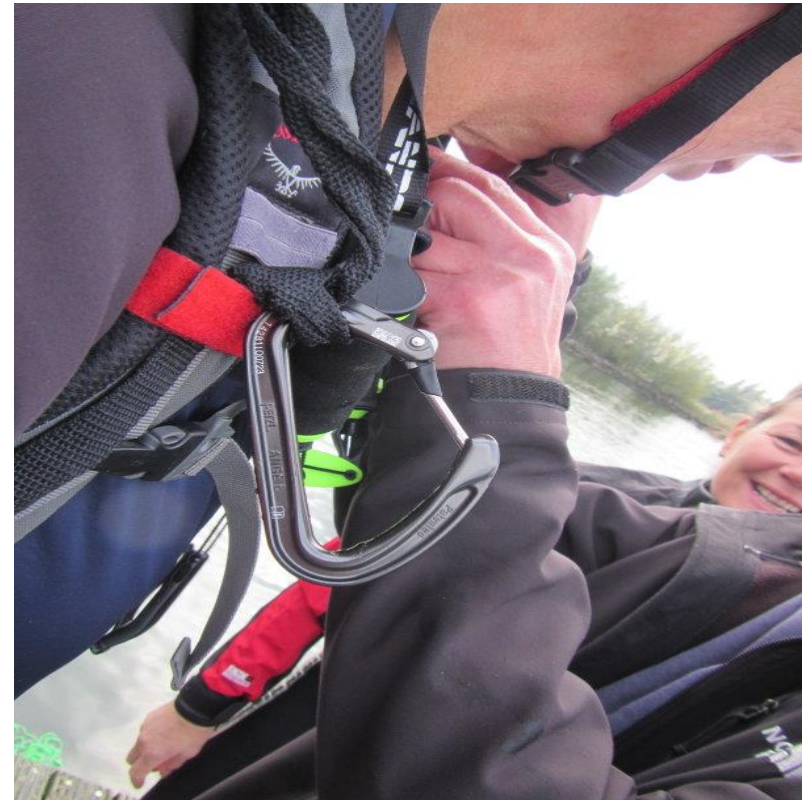
Opvallende zaken



Helm



Karabiner positie



Techniek



Restpunten

- Paar fluiten werkten slecht wanneer gevuld met water
- Broekriem met gesp bleef hangen achter de “ijsrand”
- Spullen die wegdrijven uit zijvakken
- Dikke / gewatteerde kleren zuigen veel water op. Overwanten die waterzakjes worden
- Rustig bewegen spaart energie en warmte
- Beenriemen moeten goed afgesteld zijn
- Prikkers niet te vroeg pakken
- Lijn in de karabiner is genoeg (eindlus van de lijn hoeft niet)
- Nuttig om te checken hoe je helm functioneert met je rugzak

Volgende keer?

- Is zeker nuttig om mee te doen
- Geeft zekerheid en herkenning

DANK !

