



Vorbereiding op de plurrningsoefening

(en op een echte plurrning)

HLSK Gids- en Deelnemerscommissie, 6 oktober 2021, v1.1

Waarom doen we een plurningsoefening?

- Beter voorbereid zijn op een echte plurning
- Comfortabeler voelen in (en uit) het water
- Wennen aan de sensatie van koud water in je kleding
- Leren focussen op kalm blijven
- Zelfvertrouwen kweken: we lossen dit op
- Inzien dat een plurning niet de dagtocht stopt

Concrete doelen

- Testen van je drijfvermogen (niet te weinig, niet teveel)
- Leren drijven/zwemmen/omdraaien met uitrusting
- Checken of je rugzak goed ingepakt is en niet te laag/hoog zit
- Checken of je helm niet over je ogen wordt geduwd
- Met handschoenen aan:
 - Oefenen op je fluit blazen
 - Oefenen van het inhaken van de lijn in je karabiner
 - Oefenen van het pakken van je priemen
 - Oefenen van het water uitkomen

Wat regelt de HLSK?

- **Safety first**

- Draaiboek
- Doorschuiflijst met de volgorde van wie er plurrt
- Iemand in wetsuit stand-by + boei aanwezig
- Locatie met warme ruimte, douches en omkleedmogelijkheden

- **Materiaal**

- Aflopende steiger met “klimplank” en ladder

Wat regel jij?

- **Kleding en uitrusting**

- Exact zoals je schaatst met de HLSK (op je schaatsen en stokken na)
- Niet denken “ik doe de oefening met andere kleding/uitrusting”
- Denk aan: wanten / handschoenen / schoenen / helm / gevulde thermos
- Neem iets mee om natte kleding/spullen mee naar huis te nemen

- **Mentaliteit**

- Willen leren is belangrijk
- Lachen mag, uitlachen niet
- Degene bij wie het meest misgaat, leert het meest, en is de held

- **Ter plekke: zorg dat je warm bent als je erin gaat**



De steiger



De plank

Wat doe je tijdens de oefening?

1. Te water

Met een stap vooruit,
niet omhoog springen

Test of je hoofd boven
water blijft als je erin
gaat

(Bij de oefening heb je
geen stokken, maar
normaal heb je die in je
handen)

2. Kalmte

Stil blijven drijven
Ademhaling onder
controle krijgen

Omdraaien

Op je fluit blazen

Contact maken met
iemand op het ijs

Check hoe hoog je drijft

Jezelf en je
contactpersoon laten
weten of je oke bent

3. Redding

Naar ijsrand (plank)
zwemmen

(Stokken voor je op het ijs
leggen)

Lijn ontvangen en inhaken

Priemen pakken

Jezelf op de ijsrand
trekken

Op zeker ijs komen en
opstaan

Contact met iemand op het ijs

- Je krijgt instructies:
 - Drijf/zwem kalm
 - Blijf rustig en adem rustig
 - Keer om naar het goede ijs
 - (Leg stokken op ijsrand)
 - Hou je handschoenen aan
 - Wacht op lijn, laat priemen nog even in houder
 - Doe lijn in karabiner
 - Pak je priemen
 - Hef je op de ijsrand



Lijn in karabiner

- Alleen de lijn in de karabiner is voldoende
- Want de lijnzak blijft achter de karabiner haken als de redder op het ijs aan de lijn trekt
- Dus je hoeft niet de werplus van de lijnzak in de karabiner te haken (mag wel, maar is meestal lastiger)



Techniek

- Priemen voor je op het ijs zetten
- Zover dat je ellebogen op het ijs staan
- Benen omhoog werken
- Slag maken met je benen
- Tegelijkertijd aan je priemen trekken
- Op het ijs glijden als een zeehond
- Doorglijden tot ruim op sterk ijs
- Dan pas opstaan

Vervolgens

- Als je uit het water bent, krijg je feedback
- Onthoud de lessons learned
- Naar keuze: in ondiep water bij het naastgelegen strandje nog even “drijven en zwemmen” checken en oefenen, met iemand erbij, ga niet alleen

- Lekker warm douchen en omkleden
- Ter plekke direct zaken aanpassen aan je uitrusting
- Of aantekeningen maken en thuis herstellen, kans is groot dat je het anders vergeet
- Lunchen en even napraten

Aandachtspunten



Helm – wordt bij sommigen door de rugzak naar voren over de ogen geduwd

Overig

- Concentreer op rustig ademen
- Houd je handschoenen aan
- Sommige fluiten werken slecht wanneer gevuld met water
- Spullen in jaszakken of broekriem met gesp kan achter de “ijsrand” blijven hangen veroorzaken
- Losse spullen die wegdrijven uit zijvakken
- Dikke / gewatteerde kleren zuigen veel water op
- Wanten maken het werken met de handen lastig
- Overwanten die waterzakjes worden
- Onnodig en snel bewegen kost energie en warmte
- Beenriemen of kruisriem moet redelijk strak zitten, anders komt de rugzak omhoog en lig je dieper in het water

Wat oefenen we (deze keer) *niet*?

Complexe situaties

- Meerdere mensen tegelijk erin
- Plurrrning ver uit op dun ijs
- Stromend water op de plurrningsplek
- Dun/bros/afbrekend ijs bij het eruit komen
-

Calamiteiten

- Gewond/bewusteloos in het water liggen
- Onderkoeld zijn of raken
-

Moeilijke reddingen

- Commando overnemen
- Meerdere lijnen toegegooid krijgen
- Koppeling van meerdere lijnen nodig
-

Verleidelijk: niet willen omkleden

Uit een HLSK tocht rapport (namen zijn gefingeerd):

“Jan refused to change his clothes despite the fact Kees was very clearly telling him to do so. Leader Piet was still on the plurring place to put his line back in the pocket. Jan skated in wet clothes from the side of the lake back to the plurring spot, to ask the opinion of leader Piet. Jan said his plan was to skate on in wet clothes.

Piet as day leader told Jan to redress immediately and finally Jan obeyed to that. We found a sheltered place in the forest to change clothes. Temperature was around -6 degrees celsius with strong wind. The discussion and skating back and forth had taken about 20 minutes. Jan was very cold. He couldn't get his shoes and clothes off himself.”

Lesson learned in HLSK: always listen, obey and redress after you plurred!

Om te onthouden

- In 99% van de gevallen plurt degene die voorop staat (gids/ijsvos)
- Met juiste training, instelling en aantal mensen is een plurning snel opgelost
- Snelle afwikkeling geeft minder energieverlies, maar maak er geen haastwerk van
- Samenwerking in verschillende taken is belangrijk, luister naar de leider
- Ga NIET naar het wak zonder te weten hoe ijsituatie is, eigen veiligheid eerst
- Oefenen (in Nederland en “droog” in Zweden) is belangrijk onderdeel
- Als het kan: ga met de hele groep uit de wind voor het omkleden
- Groep assisteert de geplurde met uit de wind houden, kleding, eten, drinken
- Bij vermoeden onderkoeling: gebruik noodprocedure op reference card



Vragen? Feedback?

Welkom aan rob@fire.ly