HLSK Seizoensopening 2023 – 2024

Vechtsebanen Utrecht

5 November 2023

What's in the name?

Nella van Braam

Voormalig bestuurslid

Zwaait af als lid deelnemerscommissie

Maaike Sier

Nieuw in deelnemerscommissie

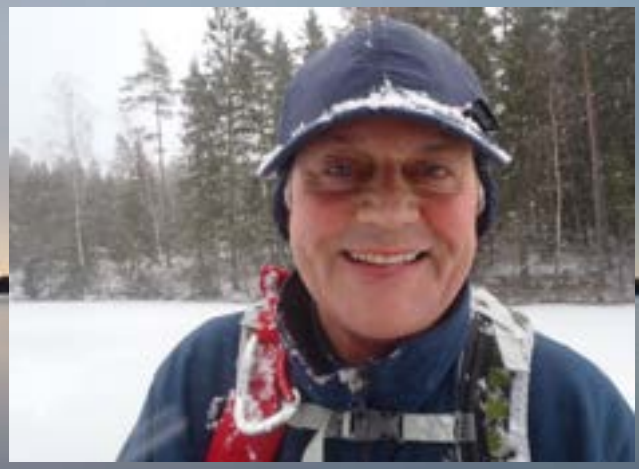
Agenda

- 09:00 uur aanvang presentaties
- 10:15 uur schoenen passen en marktplaats
- 11:00 uur schaatsen
- 12:30 Lijnwerpen
- 13:00 Lunch in het café
- 13:30 einde programma, voor wie wil nog verder schaatsen

Gidscommissie - even voorstellen

Wim Willemse
Linköping, Zweden
772 dagtochten

Rob Mulders
Ankeveen
761 dagtochten



Tom Nieuwenhuijsen
Zuid-Scharwoude
242 dagtochten

Extra opleiders

- Carolien van Rees (Weesp)
- Marcel van Bemmel (Kamerik)
- Joris Westendorp (Arnhem)

Tijdens schaatsweek(ends):

- Anja Boer
- Marc Teutelink
- Gert-Jan Vroege
- Ewout Kramer
- Marijn Giesberts
- …….
- (alle overige huidige gidsen)

Wat doet de gidscommissie?

- Het vaststellen van de stof van de gidsopleiding, de deelnemersopleiding en de ijsvosopleiding
- Het organiseren en geven van de gidsopleiding en de ijsvosopleiding
- Het vaststellen van de gidscertificatie-, deelnemercertificatie- en clubtochtcertificatie-eisen

Zie het Veiligheidsreglement op www.hlsk.nl

Nieuwe lichting aspiranten gaat derde seizoen in

- Twee nieuwe instromers: Eva Koole en Tim Schipper
- In totaal 19 aspiranten + 15 gidsen = 34 clubtochtleiders

- Ervaring is vorig seizoen flink toegenomen
- Eerste aspirant gaat examen doen dit seizoen
- Trips met 1 gids en 1 aspirantgids dit seizoen van start
- Gemiddeld vijfjarige opleiding, met uitloop mogelijk
- De gidsopleiding is in het huidige systeem de beperkende factor
- Vandaar stimulans/opleiding om privetochten te ondersteunen

Opleidingsmateriaal

- **Deelnemersopleiding is de basis voor alle deelnemers**
- **IJsvosopleiding voor iedereen die wil verdiepen en/of zelfstandig op onbekend natuurijs wil schaatsen**
- **Gidsopleiding voor aspiranten die willen meebouwen aan de HLSK**

Transitie van materiaal naar interactief → voorbeeld Skating Patterns

Al het opleidingsmateriaal is openbaar toegankelijk op www.hlsk.nl

Een paar terugkerende opmerkingen

- Niet de HLSK organiseert een trip, de groep doet dat gezamenlijk
- Niemand krijgt betaald, iedereen deelt mee in de kosten

- Gidskoppel is bevoegd om deelnemers te weigeren
- Vragen stellen als deelnemer wordt gewaardeerd en aangemoedigd
- Clubtochten komen gedurende het hele seizoen op SN
- En nee, we gaan niet mailen als er een nieuwe is

- IJsvossen/deelnemers doen ook privétochten, GC moedigt dat aan
- (Aspirant)Gidsen schaatsen ook privé, dat is nodig

Pas goed op jezelf en je groep

- Ieder jaar zakt veel kennis in de zomermaanden weg
- Maar in de winter wil iedereen naar nieuw zwart ijs
- De perfecte combi voor overmoed en tunnelvisie

- Verklein het kleine gevaar, plurrning en valpartijen
- Voorkom het grote gevaar; massa-plurrning, ijsdrift
- Bij clubtochten niet in het donker op onbekend ijs

- Besef het verschil tussen clubtochten en privétochten
- Tijdens clubtocht: een veilige keuze is de juiste keuze
- Handel naar vermogen: geen kopieergedrag
- Nordic Skating met de HLSK is een teamsport

IJsdrift op zee

Vragen?

nu, straks of op

tom.nieuwenhuijsen@xs4all.nl

HLSK Seizoensopening 2023
Tips and tricks

Met dank aan alle makers van de foto's voor het gebruik ervan

Nordic Skating

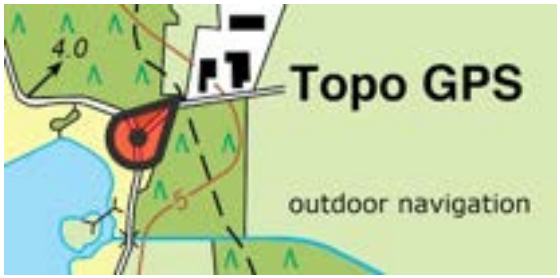
Mogelijk gemaakt door Scandinavisch veiligheidssysteem:

1. Kennis
2. Uitrusting
3. Gezelschap

Navigatie

- **Papieren kaarten blijven altijd optie**
  - Bijv. Calazo heeft speciale schaatskaarten
  - Utekartan series
  - I.c.m. Strava of GPS voor trackrecording

- **Alternatief –> Digitale navigatie**
  - TOPO GPS en STRAVA



Digitale Navigatie – TOPO GPS

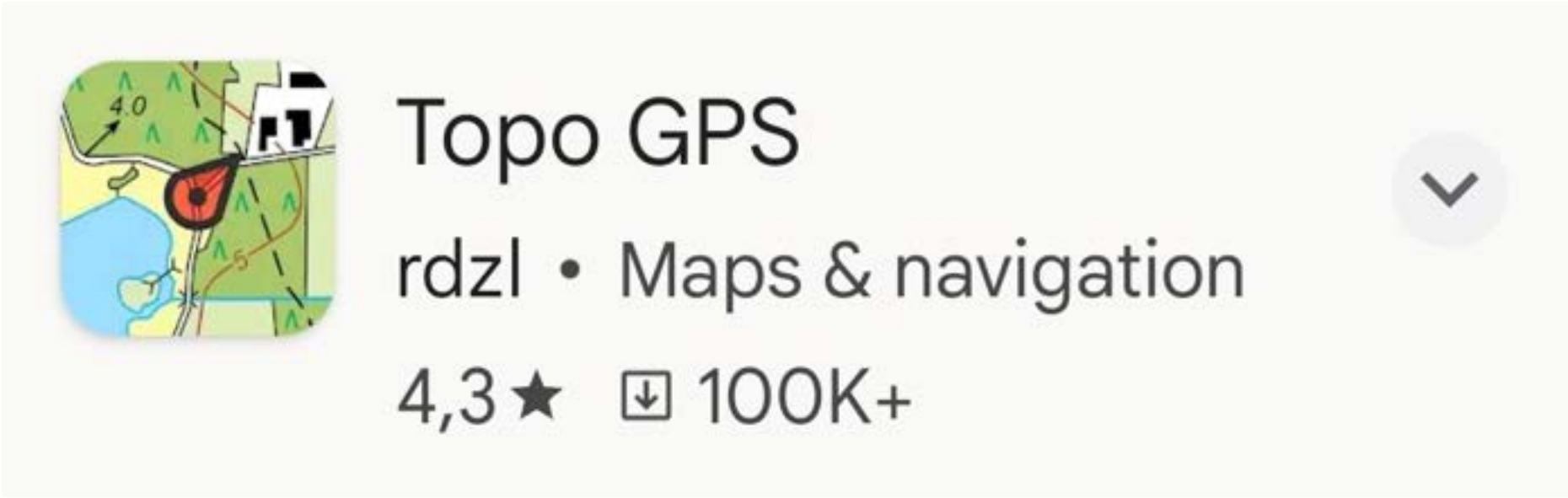
HLSK

- TOPO GPS als primaire navigatie alleen als **minimaal drie mensen** op phone hebben met off line maps
- **Voordelen**
  - Mogelijk om kaarten van groot gebied te hebben (off line)
  - Laag gewicht
  - Eigen positie kan in de kaart op scherm weergeven worden
  - Ook met harde wind te gebruiken
  - Alle gidsen gebruiken deze app
  - Duiding van noorden, snelheid en geo coordinaten etc.

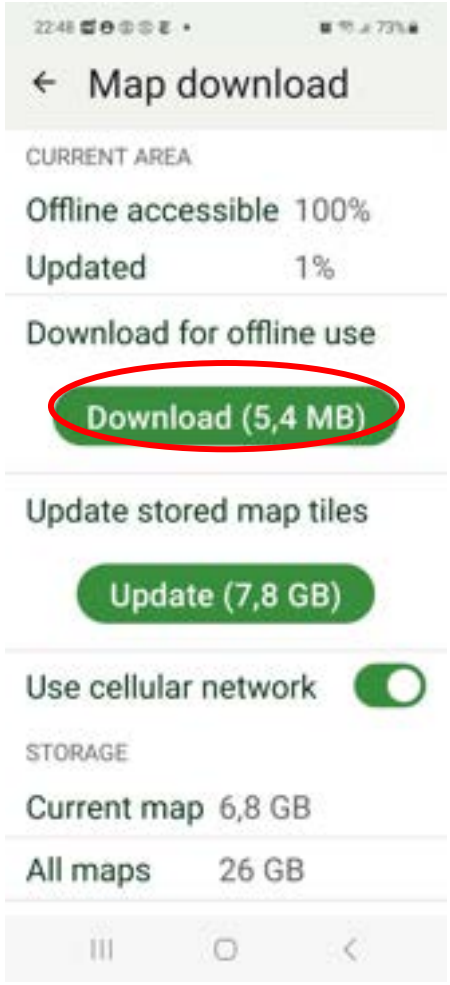
Digitale Navigatie

- **Nadelen**
  - Overzicht over groot gebied lastiger
    - Tochtvoorbereiding op papieren kaart gaat beter
  - Stroom nodig
  - Kosten (beperkt)

TOPO GPS - APP Store



TOPO GPS – Kaart download



DIT KOST TIJD

- Doe dit in de nacht
- Niet avond voor vertrek
- Phone met app aan laten staan

Dit kost enige geheugenruimte

- Phone met 258/512 GB Intern geheugen
- Of extra SD card

Strava - voordelen

- STRAVA kan tegelijkertijd met TOPO GPS
- STRAVA track kan makkelijk aan tochtrapport gekoppeld worden
  - TOPO GPS tracker kan niet makkelijk aan tochtrappor gekoppeld worden?
- STRAVA map functie kan tijdens tocht laten zien waar je geweest bent. Dit kan handig zijn bij lastige navigatie. Bijv. auto vinden, of boslopen
- STRAVA kan op SMARTWATCH. Ontlast je de primaire telefoon (daar hoeft Strava dan niet op aan)

Strava - Nadelen

- Je moet STRAVA account hebben
- Kost stroom
- Je moet ONTHOUDEN om STRAVA aan te zetten bij de start

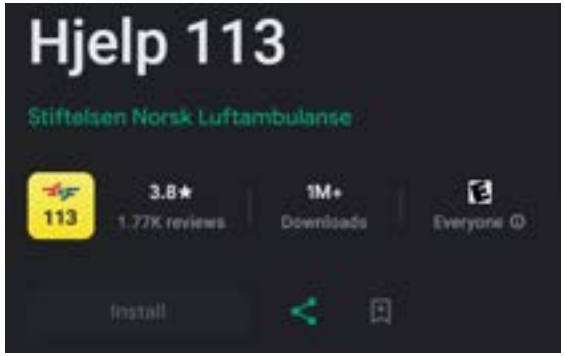
ALTERNATIEF

- Losse GPS meenemen
  - Bijv. Garmin GPSMAP 64 of 65)
- Lastig interface – enige oefening nodig
- Batterijen nodig of lader

APPs voor nooddiensten

- Zweden : *SOS 112*

- Noorwegen : *Hjelp 113*



- **Voordeel:**
  - je hoeft je coordinaten niet meer door te geven
- **Nadeel:**
  - je moet wel G2,4,5 internet netwerk hebben

Nb: Je kan in Zweden nog niet SMS sturen naar 112

How to keep electronics working all day

- **How to keep electronics working all day**.
  - Rugged phone met dikke accu (maar dan moet je special model kopen)
  - Twee phones. Eerste phone in back-pack.
    - Tweede phone in hand voor nav en foto.
    - Evt. zonder simcard Nb: Kan wel nooddienst bellen.
  - Accu in phone vervangen als ouder is (>3 jaar)
  - WIFI uit, Bluetooth uit
    - evt. vliegtuigstand (nadeel – geen contact mogelijk)

How to keep electronics working all day

- **How to keep electronics working all day**.
  - Offline maps
  - Phone warm houden
    - in Noorwegen bij -15C viel 50% van phones uit
  - Extra accu pack meenemen (warm bewaren)
    - Niet te oud
    - opladen
    - opslag -> tussen 30-60% charge

How to keep electronics working all day

- **Laat je primaire telefoon niet onder water komen**
  - Waterdicht bij aankoop, maar door valpartijen kan dit veranderen
  - Soms laat sensor in laadpoort het opladen niet toe voor paar dagen. Dan krijg je problem.
  - *Ziplock bag is niet geschikt als bescherming*
- Toch nat?
  - **Uitzetten!**
  - Afdrogen
  - Schudden / slingeren om water uit poorten te krijgen
  - In bak met rijst leggen en evt op een kachel (voorkom te heet)

Veranderingen in de paklijst

- Voor leiders van tocht:
  - Als reserveschaats mee -> dan kan reparatiespul thuis blijven
  - Papieren kaarten zijn optioneel geworden
  - Reserve stok(ken) meenemen

  Aanvullende tip:
  - EHBO set onder handbereik – bijv. in topvak van je rugzak

Drinken

- Voldoende mee nemen
- Problemen met camel bags
  - Scheuren/lekken
  - Koud drinken
  - Slang bevriezen
    - Vooral handig op warmere (voorjaars) tochten
- Tip: Thermos in auto voor extra drinken na dag

Salomon system

Overschoenen

Met een carabiner aan rugzak mee te nemen.

Zie "HLSK info lijst" over aanschaf materiaal op HLSK.NL

EINDE

HLSK Seizoensopening 2023
Leurning van Plurrning

Met dank aan alle makers van de foto's voor het gebruik ervan

HLSK
https://youtu.be/Hlt2sFh_Xsc

34
HLSK

Plurrning oefening Rotte

- Kruisband, heup en borstband stevig aantrekken
- Weinig lucht in droogzak nodig om te drijven
- Natte kleren goed uitwringen

HLSK

HLSK

Plurrning oefening zwembad
De Koet

- Klittenband losmaken voordat je werplijn gooit
- Karabiner moet met handschoen open kunnen
- Karabiner moet vast blijven zitten (klittenband)
- Prioriteit is zorg voor slachtoffer (lucht)
- Omdraaien slachtoffer mag ruw
- Afspreken wie leiding heeft bij plurrning
- Geef je eigen werplijn af, voordat je water in gaat om slachtoffer te helpen
- Mass plurrning; red eerst de moeilijkste
- Zie verslag Marcel Manshanden op skridskonet

Dank aan Marcel en Marcel voor organiseren plurrning oefening!

HLSK

HLSK

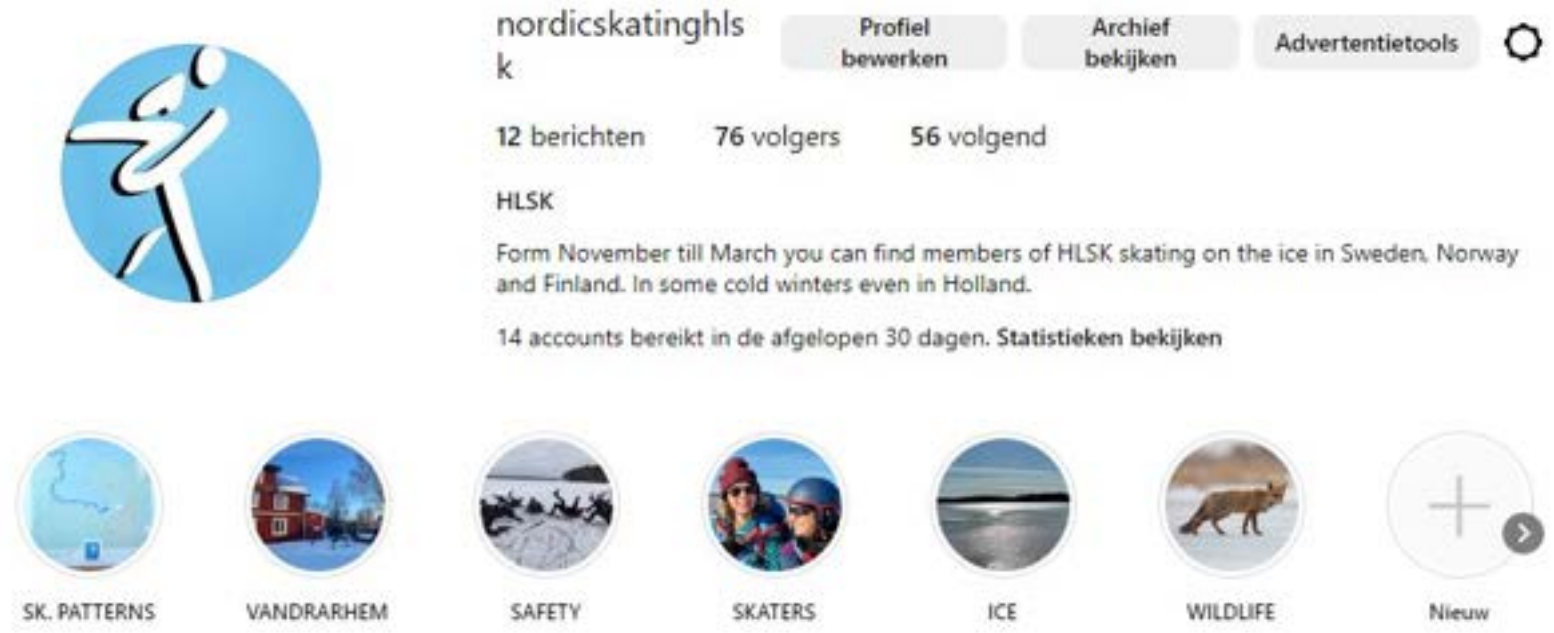
overige tips

- Stop zakken niet vol en voorkom haken aan ijsrand
- Losse spullen in zijvak rugzak raak je kwijt in wak
- Werplijn laten drogen na plurrning
- Schoenen nacht drogen in oven 40/50 graden, ovendeur op kier laten
- Controleer of je droogzak nog heel is; ventiel
- Redding is pas klaar als droge kleren aan zijn (+ warm drinken)

Blijf plurrning oefenen!

Instagram

NordicskatinghIsk



Fotografie Tips

1. Houd je foto simple

2. Fotografeer van een laag standpunt

3. Laat diepte in je foto’s zien

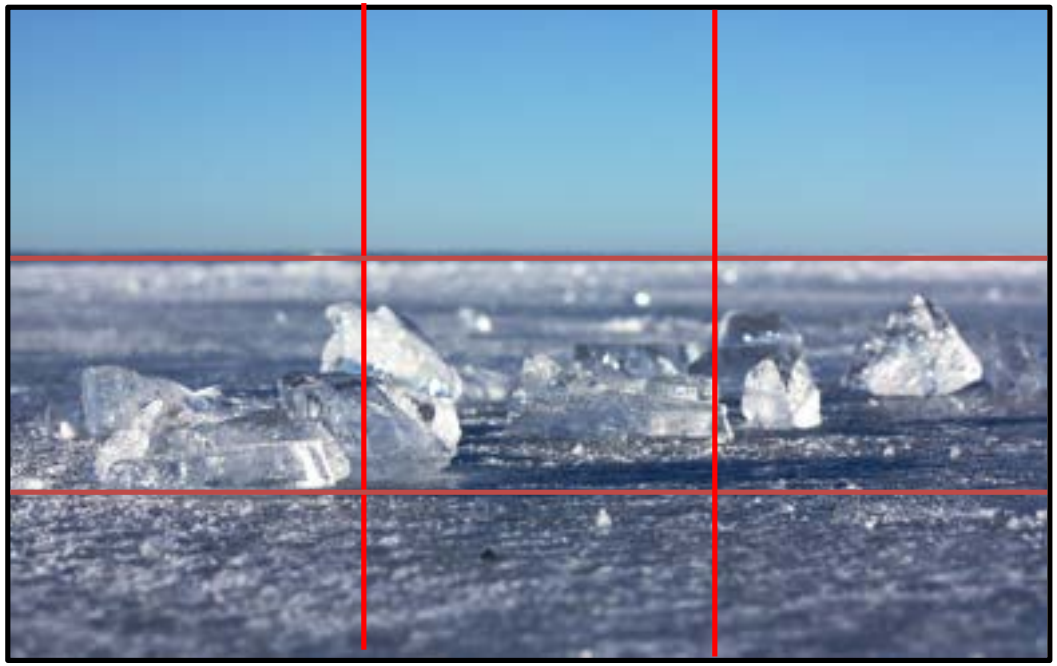
4. Wees niet bang te dichtbij te komen

5. Neem silhouette foto’s

6. Neem de schaduw mee in je compositie

7. Gebruik de gulden snede

- Maak een (denkbeeldige) vlakverdeling van de gulden snede
- Houd rekening met de kijkrichting van het hoofdobject in de foto.
- Plaats het object op een kruis van de vlakverdeling, afhankelijk van de kijkrichting.
- Indien er een horizon aanwezig is plaats je deze bij voorkeur ook op een horizontale lijn.
- Afhankelijk van de onderwerpen in de foto kan de horizon ook op 1/3e van de foto.



8. Gebruik symetrie

9. Gebruik diagonale lijnen

Waar vind ik de tips?

Bron: https://iphonephotographyschool.com/iphone-photography-tips/

Agenda

- 09:00 Aanvang presentaties
- 10:15 Schoenen passen en marktplaats
- 11:00 Schaatsen
- 12:30 Lijnwerpen op de parkeerplaats
- 13:00 Lunch in het café
- 13:30 Einde programma, voor wie wil nog verder schaatsen