



HLSK Plurrrningsoefening

Inleiding

Het hoofddoel van de plurrrningsoefening is dat je beter voorbereid bent (en je comfortabel voelt) als je 'in het echt' plurrrt. Met de ervaring van de oefening is de kans minder groot dat je in paniek raakt. Daarnaast zijn er vele subdoelen, zoals het testen van je drijfvermogen, checken of je rugzak goed zit, hoe je balans in het water is (drukt het drijfvermogen je niet te veel naar voren?), oefenen van het inhaken van de karabiner in het water, het uit het water komen.

Plurrrning

In de praktijk bestaat een plurrrning, zonder dat je ernstig gewond of bewusteloos raakt, uit 5 fasen:

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|----------------------------------|--|--|--|----------------------------------|
| Aanloop en te water raken | Drijven en zwemmen | Uit het water komen | Drogen, omkleden en eten | Recupereren en evalueren |
| Signalen van het ijs | Drijfvermogen | Bij stevig ijs of kant aankomen | Korte check of alles in orde is | Natte spullen drogen |
| Point of no-return | Balans en kruisriem | Beslissing met of zonder lijn → In eerste instantie met lijn. | Volg degene die beslist naar land | Evalueren met groep |
| Tot je borst in het water | Bewegen geeft afkoeling | Beslissing eigen/anderms lijn → In eerste instantie met anderms lijn. | Op land uit de wind met groep om je heen | Check of alles in orde is |
| Onderdrukken paniek | Zwemmen: keuze met of zonder stokken In uiterste nood zonder stokken. Indien stokken in het wak achter blijven, kunnen anderen denken dat er nog slachtoffers in het wak zijn. Meldt het in ieder geval in het SN rapport | Lijn ontvangen en in karabiner | Rugzak af, natte kleding uit, afdrogen, droge kleding aan Tochtgenoten helpen met uit-aankleden | Droogzak opnieuw inpakken |
| Je ervaart een adrenalinestoot | Terugkeren naar waar je vandaan komt. Indien dat niet mogelijk is naar sterk ijs. | Priemen pakken | Communicatie met groep | Lessons learned in tocht rapport |
| Omdraaien naar groep / sterk ijs | Contact met buddy | Priemen gebruiken | Eten en drinken | Angst omzetten in zelfvertrouwen |
| Contact met buddy | Rustig blijven | Uit het water komen | Warm schaatsen | |
| Rustig worden | | Op veilig ijs/land komen | | |

Afbakening

We oefenen vandaag de eerste **drie** fasen. In kort is daarmee het hoofddoel voor de oefening:

- De koude ervaring en rustig herpakken
- De balans in het water
- Het eruit komen



Stichting HLSK, PlurrrningSailToday_v12, 22 oktober 2016

We oefenen zonder schaatsen aan en zonder stokken. Het water is ca 2 meter diep. Stokken die niet drijven kunnen daardoor kwijt raken. Als je wil weten of je stokken drijven, laat ze dan met een touwtje in het water.

Wat we niet oefenen: groepsproces, commando bij iemand anders, meerdere mensen tegelijk erin, ver op dun ijs, stromend water, extreme kou/storm/sneeuw/mist, gewond/bewusteloos, beschut omkleden en nog veel meer. De oefening van vandaag is slechts 'de basis'.

Oefening

We oefenen op een schuine houten steiger (boothelling). Het coördinerende team bestaat uit de volgende personen.

- Marcel van Bommel: coördinator plurrrning. Bepaald de volgorde en geeft advies;
- Marijn Gieberts: veiligheidscoördinator. Houdt veiligheid in de gaten en neemt de leiding over mogelijke reddingsacties. Gert-Jan is back-up als Marijn plurr;
- Nella van Braam: is paraat op de steiger in wetsuit voor bijstand in het water indien nodig;
- Gert-Jan Vroege: is paraat op de steiger in wetsuit voor bijstand in het water indien nodig;
- Tom Segers: neemt foto's van alle deelnemers als ze in het water liggen.

We oefenen in een doordraaisysteem, dat wil zeggen dat degene die plurr direct na plurrrning gaat douchen en aankleden. Degene die de geplurde persoon helpt, is de volgende die gaat plurren. De volgorde van de rij wordt op de dag bepaald door Marcel.

We oefenen zonder stokken. Het water is niet helder en ca 2 meter diep. Als de stokken zinken zijn ze moeilijk of niet terug te vinden. Tevens oefenen we zonder de schaatsijzers aan.

De oefening verloopt als volgt:

- De 1ste persoon (geplurde) en 2de persoon (buddy) lopen naar de plurrrningsteiger. We vragen de anderen voldoende afstand te houden zodat het team de ruimte heeft voor de oefening;
- Marcel geeft aan dat er geplurrt kan worden. De geplurde gaat het water in;
- De geplurde moet op het fluitje (van de ijspriemen) blazen en communiceert met buddy dat hij/zij ok is. Hiermee geeft de geplurde aan dat hij/zij zich rustig heeft herpakt (weet te herinneren dat het fluiten de eerste actie is). Roept eventueel ook dat hij/zij ok is. De buddy helpt bij kalmeren indien noodzakelijk;
- De geplurde neemt een paar meter afstand van de steiger (wat comfortabel voelt, het is niet de bedoeling om een groot aantal meters te gaan zwemmen), test drijfvermogen en balans;
- De geplurde gaat naar de steiger om uit het water te komen;
- De buddy geeft aanwijzingen en werpt de lijn die klaar ligt, niet met de eigen lijn;
- De geplurde haakt de lijn aan en pakt de priemen en gaat met hulp van de buddy het water uit;
- Indien de geplurde het wil en zich goed voelt, kan hij/zij nogmaals het water in om op een andere manier eruit te komen. Bijvoorbeeld door het werpen van de eigen lijn.



Stichting HLSK, PlurrrningSailToday_v12, 22 oktober 2016

- Na de oefening gaat de geplurrrde direct douchen, vanuit achterin de rij gaat er iemand mee voor assistentie en een oogje in het zeil te houden of de geplurrrde ok is;
- De buddy maakt zich klaar voor de plurrrning, hij/zij wordt vanaf nu de geplurrrde;
- Marcel roept de nieuwe buddy;
- Herhaling van bovenstaande tot iedereen geweest is.

Ervaringen van de vorige oefening (in zwembad de Kloet 20 april 2013)

- Niet alle stokken drijven (reden dat we nu zonder stokken oefenen)
- Buddy kan meer initiatief tonen en aanwijzingen geven
- Geen spullen in je jaszak, die houden je tegen op de ijsrand
- Lijn checken en op goede plek aan rugzak hebben, zodat je er makkelijk bij kan zonder rugzak af te hoeven doen
- Kruisband in veel gevallen vaster/strakker, omdat je anders met je hoofd naar beneden wordt geduwd
- Handschoenen aanhouden wegens scherpe ijsrand en snelle verkleuming van vingers
- Lijn uit het water gooien is moeilijker / komt veel minder ver dan van de kant.
- Karabiner vast aan rugzak en op plek dat hij in het water toch makkelijk te vinden is
- Sommigen hadden te veel lucht in droogzak / rugzak / petflesjes
- Zeer goed om te oefenen met elkaar

Alles wat mis gaat

Er mag gelachen worden, maar niet uitgelachen. Degene bij wie het meest mis gaat, is de held.

Als er serieus iets mis gaat neemt Marijn de leiding en volgt iedereen zijn aanwijzingen op. Back-up is Gert-Jan.

Aanpassingen aan je uitrusting

Evalueer na afloop wat je wil veranderen aan je uitrusting. De verwachting is dat je een lijstje met punten krijgt die je voor het nieuwe seizoen aanpast. Stel deze punten niet uit en doe het gelijk als je thuis bent en je spullen gedroogd hebt!

Wat moet je meenemen?

- Rugzak volledig gepakt zoals je Zweeds-schaatst (denk ook aan broodtrommel en gevuld thermos)
- Werplijn en priemen
- Ga verder geheel gekleed zoals je Zweeds-schaatst, dus warme kleding aan, handschoenen aan, muts op, evt helm als je die draagt en evt. zonnebril op.
- Droge kleding ;-)