

Plurrrningsoefening

Datum: 15 september 2024

Algemeen

In dit document legt de Deelnemerscommissie, die de plurrrningsoefening van de HLSK organiseert, uit hoe een goede voorbereiding op de plurrrningsoefening eruit ziet.

Inleiding

Op zondag 15 september 2024 organiseren Marcel en Marcel mede namens de deelnemerscommissie een plurrrningsoefening in het verwarmde water van het Zwembad "de Koet" in Kockengen. Het programma is dat deelnemers tussen 14:00 en 17:00 in het water kunnen oefenen met lijnwerpen/elkaar in veiligheid brengen.

Werkwijze

Aanwezig is de beroemde plank die gebruikt wordt als simulatie van een ijsschots. De plank ligt in het water en wordt gebruikt om met je priemen te oefenen om met twee armen, of zelfs één arm (bij een blessure), jezelf in veiligheid te brengen. Dit is ook een ideale gelegenheid om te ervaren hoe je uitrusting zich in het water "gedraagt" en om je rugzak te trimmen zodat je, als je bepakt en bezakt in het water belandt, niet door de rugzak onder water geduwd wordt.

Zwembad De Koet in Kockengen

We oefenen in Zwembad De Koet tijdens de publieke uren, dus we moeten rekening houden met eventuele zwemmende en spelende gasten. Kosten zijn 10 euro te voldoen bij de kassa voor entree van het zwembad inclusief een kopje koffie/thee. Dit kaartje is vanaf 12:00 de hele dag geldig, dus vooraf vrij zwemmen is zeker mogelijk. Koffie, thee en snacks zijn in de kiosk verkrijgbaar.

Uitrusting

Om de wintersituatie zoveel mogelijk te benaderen, adviseren we dat je schaatskleding en -schoeisel draagt en dat je de uitrusting in je rugzak hebt die de tochtsituatie zoveel mogelijk benadert. Uiteraard dient al je kleding, schoeisel en rugzak schoon te zijn voordat je in het water springt. Schaatsen en stokken mag je thuis laten.

Vorbereiding thuis

Ervaring van eerdere plurrrningoefeningen leert dat voor deze oefening een goede voorbereiding noodzakelijk is. Om optimaal rendement uit de oefening te halen zorg je ervoor dat de dag(en) voor de oefening je spullen al tip-top in orde zijn! Mocht je constateren nog hulp nodig te hebben stem dat dan vantevoren af, want vlak voor of tijdens de oefening lukt dat niet meer!

Indeling van de dag

Ter plaatse worden de aanwezigen in verschillende groepen ingedeeld. De oefeningen vinden zowel op het veld als in het zwembad per groep plaats. Luister goed naar de aanwijzingen van de groepsleider.

Oefeningen op het veld

Op het veld lopen we een rondje met rugzak op. Dit doen we na de wateroefeningen nog een keer, om het verschil te voelen tussen droge kleding en natte kleding in je droogzak. Tevens oefenen we op het veld met de lijn helemaal proberen uit te werpen en weer in de zak terug te stoppen.

Oefeningen in het bad

In het bad voeren we meerdere oefeningen uit:

1. Je gaat te water en probeert vanaf circa 5 meter (de 2^e streep op de bodem) je lijn naar de kant werpen.
2. Je probeert om op eigen kracht met je priemen uit het water te komen.
3. Je oefent om met hulp vanaf de kant op het droge te komen
4. We simuleren een massa-plurrring: twee mensen bij elkaar in het water die eruit geholpen moeten worden. Drie varianten zijn mogelijk, afhankelijk van de tijd en hoe het gaat:
 - Zelfde wak: Hoe kom je eruit zonder hulp vanaf het ijs, help elkaar – doe alsof het ijs steeds afbreekt
 - Verschillende waken (2e streep en 4e streep): hulp op het ijs gooit de lijn over 1e persoon heen naar de 2e persoon
 - Zelfde wak met hulp vanaf ijs; 1 van de 2 personen is gewond en kan zelf niets. Als een geplurrrde gewond in het wak ligt en niets kan, dan gaat de 2e er met een lijn in.

Extra oefeningen in het bad

Afhankelijk van de tijd kunnen we in het bad extra oefeningen uitvoeren. Als volgt:

1. Geplurrrde is buiten bewustzijn, help deze persoon op het ijs
2. Geplurrrde ligt ver weg op heel dun ijs is: lijnen koppelen, lukt het om die te bereiken?
3. Probeer zwemmend met uitrusting in de lengte de overkant te bereiken

Daarna weer op het veld

1. Ga aan de slag met je rugzak “trimmen” zodanig dat je goed drijft en je hoofd niet onder water gaat.
2. Doe de kledingwissel naar de droge kleding uit je droogzak. Doel van deze oefening is om met anderen samen te oefenen om redelijk snel de droge kleding aan te krijgen. Aandachtspunt hierbij is dat je droogzak in de juiste volgorde is ingepakt: handdoek bovenop, daarna datgene wat je het eerste aantrekt en zo verder.

3. Oefenen met afspraken maken in je groepje van wie doet wat tijdens het wisselen. In verband met aanwezigheid van anderen, vragen we je de onderkleding in de badhokjes om te wisselen. Hou er rekening mee dat dat in de winter in het bis niet mogelijk is. Maar wees gerust, preutsheid bestaat eigenlijk niet in de HLSK, je bent na een plurrning blij als je wordt geholpen en weer droge kleding aankrijgt.
4. Natte kleding zelf uitwringen en weer inpakken in de droogzak en rugzak.
5. Nieuw rondje rond het veld lopen. Merk het verschil op tussen droge en natte kleding in je rugzak. Je kunt evenyueel ook met opzet het verschil proeven als je kleding niet goed is uitgewrongen.
6. Vergeet de fika niet: na een plurrning is het goed om snel wat te eten en te drinken. Maar niet te lang, warm schaatsen is ook belangrijk.

Aandachtspunten

1. Zorg dat je geen losse spullen in de zakken van je kleding en/of de zakken van je rugzak hebt
2. Denk na over je mobiele telefoon: wil je oefenen of deze waterdicht is, of laat je hem aan de kant?
3. Is je waterdichte droogzak ook echt waterdicht?
4. Probeer elkaar te coachen tijdens de oefeningen. Geef de drenkeling duidelijk instructies als “draai je om”, “haak lijn in karabiner”, “zwem hierheen”, “pak je priemen”, et cetera.
5. Denk na over volgorde van instructies. Het is bijvoorbeeld niet handig voor de drenkeling om eerst de priemen te moeten pakken en daarna te horen dat de lijn in de karabiner moet.

Eerdere ervaringen

Lees het verslag van het jaar ervoor door. Daarin staan simpele en doeltreffende tips van collega's die al eerder geplurrd hebben.

<https://hlsk.skridsko.net/skridskonet/fardrapport/fardrapport-v.asp?ID=154602>

Tot slot

Hou er rekening mee dat bij de HLSK geldt: lachen mag, maar uitlachen niet. Iedereen kan tijdens de oefening ergens een miser hebben. En denk s.v.p. ook niet: “ik heb deze oefening al een keer gedaan, dus dat hoeft voor mij niet meer” want de ervaring leert dat de opgedane kennis en routine snel wegzakt. Je zult niet de eerste zijn die al eerder geplurrd is en toch weer vergeet om te draaien in het water. Of iets anders essentieels vergeet. Have fun!