

Veiligheidskreten

Vanaf 2002 vraagt de TKBN in elk nummer van het blad Kanotities aandacht voor de veiligheid onder de noemer "veiligheidskreten". Het zijn korte zinnen m.b.t. het vaargedrag, verkeersregels, aandacht voor andere watersporters, veiligheid bij vervoer van de kano, persoonlijke veiligheid, gezondheid of blessurepreventie. Hieronder staan de kreten in volgorde van publicatie.

- * Vaar rechts op water met gemotoriseerde scheepvaart.
- * Steek nooit over vóór beroepsvaart of grote motorvaart.
- * Vaar in het koude jaargetijde niet zonder zwemvest.
- * Zorg altijd voor drijfvermogen in de kano.
- * Vaar niet door afgesloten natuurgebieden.
- * Hinder geen sportvissers en vaar niet door visnetten.
- * Geef motorvaart altijd voorrang.
- * Een veerpont heeft altijd voorrang.
- * Ga pal na een sluis niet stil liggen en blijf daar rechts varen.
- * Gebruik géén alcohol tijdens vaartochten in het koude jaargetijde.
- * Geef je spieren in het koude jaargetijde de tijd om warm te worden, voordat je er vol tegenaan gaat.
- * Wacht bij een sluis réchts langs de kant vóór het stopteken.
- * Draag als beginner de kano over bij stuwen.
- * Houd rekening met de grote dode hoek van beroepsvaart.
- * Een goede warming up voorkomt veel blessures.
- * Mijd groter water als er slecht weer op komst is.
- * Vaar bij koud weer niet in je eentje op groot water.
- * Houd rechts bij een onoverzichtelijke bocht en snij geen bochten af.
- * Voorkom als groep kanovaarders hinderlijk vaargedrag: geef bijtijds ruimte aan andere watersporters.
- * Vaar 's nachts niet onverlicht en let op andere scheepvaart.
- * Niet elk water is zo schoon als het eruit ziet.
- * Controleer of een steiger of botenhelling niet spekglad is.
- * Vaarwater met beroepsvaart is geen speeltuin voor kano's: houd je er strikt aan de vaarregels.
- * Zorg dat je kano degelijk vastzit op auto of boottrailer.
- * Zorg bij warm weer voor drinkwater en zout binnen handbereik.
- * Vaar op grootwater niet zonder kennis van reddingen uitvoeren binnen de groep.
- * Veiligheid begint niet bij een complete outfit, maar bij gezond verstand en kennis van zaken.
- * Veiligheid is óók kennis van het voorkómen van blessures.
- * Voorkom blessures: slapende benen of voeten duiden op een verkeerd afgesteld zitje, voet- of rugsteun.
- * Weet hoe je een volgelopen kano leegt zonder je rug of de kano te kraken.

- * Voorkom blessures: opkomende pijn in zitvlak, onderrug of benen duidt op een verkeerd gevormd zitje.
- * Maak geen oversteek op groot water zonder correct afgestelde voet- en rugsteun.
- * Voorkom bekneld raken van handen: hou ze niet naast de boot bij een vlotje op woelig water.
- * Draag geen kuitlaarzen (met open schacht) in de kano.
- * Vaar bij slecht zicht op groot water met beroepsvaart niet zonder radarreflector.
- * Voorkom pols- en armblessures: vaar niet met een te lange peddel.
- * Voorkom blessures: vaar niet langdurig boven je macht.
- * Voorkom armblessures: vaar met rompdraai door gebruik van buik- en rompspieren.
- * Voorkom polsblessures: houd de pols recht tijdens de peddelslag.
- * Vaar niet zonder ervaren begeleiding op water dat boven je niveau ligt.
- * Voorkom een krampende schouder: houd de nek warm en droog bij het varen en vaar niet met opgetrokken schouder.
- * Voorkom kramp in de onderarm: strek de duwende arm bij elke slag.
- * Voorkom knieklachten: overstrek de knie niet door een te ver weg staande voetsteun.
- * Voorkom slapende benen: maak een fietsbeweging tijdens de peddelslag.
- * Test nieuw veiligheidsmateriaal uit onder oefenomstandigheden, voor je het tijdens een tocht moet gebruiken.
- * Vaar als onervarene niet zonder begeleiding of instructie op groter water met beroepsvaart.
- * In het koude jaargetijde is droog en voldoende warm gekleed van belang ter voorkoming van stijve en pijnlijke spieren.
- * Warming up en voldoende warm en droog gekleed kán pijn in onderrug of uitstraling naar de benen voorkomen.
- * Een goede warming-up kan blessures voorkomen.
- * Sla je om tussen waterplanten, grijp dan allereerst de kano vast.
- * Neem altijd zwemvest en spatzeil mee in de kano.
- * Meld gevaarlijk vaargedrag van motorvaart bij de politie.
- * Vaar veilig: snij geen bochten af op water met andere scheepvaart.
- * Passeer een brug via de aangegeven doorvaart (en riskeer geen boete).
- * Is een vaarwater vol waterplanten, vaar achter elkaar en slaat iemand voor je om, breng je voerpunt bij de drenkeling.
- * Bescherm de marifoon op zee met een Aquapack tegen ernstige aantasting van de werking door zout.
- * Zorg bij een GPS voor een reservebatterij én een kaart op papier en overweeg een AquaPack ter bescherming.
- * Vaar bij een stuw nimmer voorbij de boeienlijn, al dan niet voorzien van rood-wit-rood bord.
- * Verken een onbekende stroomversnelling eerst vanaf de kant.
- * Vaar als onervarene nimmer zonder begeleiding een stuw af.