



TNV-bundel

Zeeverkenners en Loodsen

*Caitlin Proost
Toon Janssen
Stijn Peeters
Lotte Eilers
Pieter Janssen*

Inleiding

Dag verkenner of loods,

Wat je nu in je handen hebt, is de TNV-bundel die speciaal op jouw maat gemaakt is. Deze bundel bevat heel wat handige informatie die je als leiding vaak kan gebruiken en waarnaar je eveneens kan terug grijpen als je even niet goed weet hoe je in bepaalde situaties moet handelen.

Nu je nog lid bent, leer je deze zaken al doende tijdens verschillende activiteiten. Ze zijn handig tijdens het jaar, maar zeker ook tijdens het groot kamp. Het is dan ook de bedoeling dat je een kleine inspanning doet om deze vaardigheden onder de knie te krijgen. We nemen hier op kamp examens van af. Dit doen we om ervoor te zorgen dat je een kundige leider wordt. Het is de bedoeling dat je alle examens meedoet en hopelijk ook haalt. Dit kan alleen maar in je voordeel spelen als je uiteindelijk leiding bent.

De onderdelen van deze bundel zijn EHBO, vuur, zeilen, knopen, boeien en baken en zwemmen. Het deeltje boeien en baken is slechts een inleiding op het echte werk. Dit onderdeel kan je enkel behalen door je Klein Vaarbewijs te behalen. In deze bundel behandelen we enkel de relevante zaken voor de scouts.

We hopen uiteraard dat je deze kennis je hele leven zal meedragen en dat je een echte TNV-expert wordt!

Stevige linker
Team TNV

Wat wordt er van je verwacht?

EHBO

- Je kent de noodnummers en weet hoe je met een noodsituatie moet omgaan.
- Je kent alle handelingen en kan deze stapsgewijs uitleggen.
- Je kan alle handelingen in de praktijk uitvoeren.
- Je kan situaties juist inschatten en handelt hierbij op de juiste manier.

Vuur

- Je kent de veiligheidsvoorschriften en past deze toe.
- Je kent de branddriehoek en kan deze uitleggen.
- Je kan een touw doorbranden door middel van een vuur. Dit vuur maak je met maximum 3 lucifers.

Zeilen

- Je kent alle theorie en kan deze uitleggen.
- Je kent de manoeuvres en kan deze uitleggen.
- Je kan de theorie en manoeuvres in praktijk uitvoeren.

Knopen

- Je kent de knopen en weet waarvoor ze gebruikt worden.
- Je kan alle knopen leggen.

Boeien en baken

- Je kent alle theorie.
- Je kan alles in praktijk herkennen en weet hoe je moet handelen.

Zwemmen

- Je kent alle theorie.
- Je kan 1 km zwemmen.
- Je kan 100 m met kledij aan zwemmen.
- Je kan een luchtzak maken en hiermee 1 min. blijven drijven.
- Je kan 2 min. watertrappelen.

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Wat wordt er van je verwacht?	3
Inhoudsopgave	4
1. EHBO	6
1.1. Hulpdiensten verwittigen	6
1.2. Noodnummers	6
1.3. CPR	7
1.4. Zwachtels en drukverbanden	9
1.5. Verdrinking	12
1.6. Lichaamstemperatuur	13
1.7. Blaren	16
1.8. Splinter	16
1.9. Wonden	17
1.10. Bloedneus	18
1.11. Insectenbeet	18
1.12. Bloeding	19
1.13. Hyperventilatie	19
1.14. Hypoglycemie	20
2. Vuur	22
2.1. De branddriehoek	22
2.2. In de praktijk	23
2.3. Soorten vuur	23
3. Zeilen	25
3.1. Gedragsregels	25
3.2. Zwemvest en reddingsvest	26
3.3. Problemen binnenvaart	27
3.4. Windrichtingen	28
3.5. Schaal van Beaufort	28
3.6. Synthesetekening	29
3.7. Voorrangsregels	29
3.8. Bootonderdelen	30
3.9. Optuigen	30
3.10. Checklist voor vertrek	31

3.11.	Aftuigen	32
3.12.	Trailer in orde maken	32
3.13.	Bijdraaien	33
3.15.	Koersen en Zeilstanden	34
3.16.	Manoeuvres	34
4.	Knopen	42
4.1.	Touw opschieten	42
4.2.	Knopen	42
5	Boeien en baken	48
5.1.	Inleiding	48
5.2.	Veiligheid	48
5.3.	Waterkaarten	49
5.4.	Dag- en nachtkenmerken: BPR	50
5.5.	Boeien en bakens	52
6.	Zwemmen	56
6.1.	Veiligheidsvoorschriften	56
6.2.	Gevaren	59
6.3.	Zelfredding	59
7.	Bronvermelding	60
7.1.	Handleidingen	60
7.2.	Foto's	60

1. EHBO

1.1. Hulpdiensten verwittigen

1. Vorm het nummer **112** voor brandweer en ambulance;
2. Wacht **rustig** op antwoord. **Haak niet in**, want hierdoor kan je opnieuw aan het einde van de wachtlijst komen te staan;
3. Vertel aan de operator het **juiste adres** waarnaar de hulpdiensten zich moeten begeven (stad, straat, nummer, kruispunt, speciale toegang, praatpaal, enz.) en eventueel wat de gemakkelijkste manier is om er te geraken. Als je niet belt vanaf de plaats van het incident, vertel dit dan ook aan de operator;
4. Beschrijf **wat** er is **gebeurd**;
5. Geef aan of er **mensen** in **gevaar** of **gewond** zijn en **hoeveel**;
6. **Haak niet in** vooraleer de operator zegt dat je mag inhaken. Houd ook je telefoonlijn vrij, zodat de operator je kan terugbellen als hij meer informatie nodig heeft;
7. Als de situatie zou verergeren of verbeteren, bel dan terug naar de noodcentrale om dit mee te delen.

1.2. Noodnummers

Ambulance en brandweer: **112**

Dringende Politiehulp (België): **101**

Antigifcentrum: **070/245 245**

Child Focus: **116 000**

1.2.1. Rode Kruis App

Een absolute must-have is de app van het Rode Kruis. Deze is gratis te downloaden in de App Store en Google Play Store. Met deze app kan je elke noodsituatie opzoeken en krijg je stap voor stap wat je moet doen. Ook kan je in de app alle AED-toestellen in de buurt terugvinden.



1.3. CPR

1.3.1. Bewusteloosheid

0. Denk eerst aan je EIGEN veiligheid

1. Controleer het bewustzijn

- Schud voorzichtig aan de schouders van het slachtoffer en vraag: "Gaat het?";
- Als er geen reactie is, is het slachtoffer bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer en roep om hulp.

2. Bel direct 1-1-2 (of laat iemand bellen)

- Meerdere personen aanwezig? Laat één persoon 112 bellen en iemand anders meteen een AED (automatisch Externe Defibrillator) halen. Dit toestel is in de meeste openbare gebouwen te vinden. Een AED-toestel geeft elektrische schokken aan het slachtoffer om het hartritme te herstellen.
- Instructies voor het bellen van 112: Begin steeds met het vertellen WIE je bent, WAAR je bent en WAT er gebeurd is. Vraag om een ambulance en zeg dat het slachtoffer niet reageert.

Tips:

- ✓ Zet de telefoon op speaker. Zo kan de medewerker van de meldkamer je helpen terwijl je aan het reanimeren bent.
- ✓ Waar je een AED-toestel kan vinden, vind je ook terug in de app van het Rode Kruis.

3. Controleer de ademhaling

- Ga rechts van het slachtoffer op je knieën zitten;
- Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig naar achteren om de luchtweg te openen;
- Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift);
- Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er ademhaling is;
- Geen normale ademhaling en bent u alleen? Haal een AED indien deze direct beschikbaar is. Laat hierbij **NOOIT** het slachtoffer alleen achter.

4. Start met 30 borstcompressies

- Houd je vingers vlak achter elkaar (palm tegen handrug) en weef je vingers in elkaar;
- Duw met de muis van je hand op de ribben ter hoogte van het hart, hierbij staat de handmuis parallel met het borstbeen;
- Zorg ervoor dat je armen tijdens het duwen ten allen tijden gestrekt zijn, zodat je met heel je lichaam duwt.

5. Beadem 2 keer

- Doe de kinlift (zie stap 3);
- Knijp de neus dicht;
- Pas mond-op-mondbeademing toe; (Blaas niet te hard anders kan de maaginhoud er mee uit komen)
- Beadem 1 seconde zodat de borstkas omhoog komt; (Kijk hierbij naar de borstkas).
- Laat het slachtoffer uitademen. Dit doet hij vanzelf;
- Beadem in totaal 2 keer;
- Ga door met reanimatie en wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen;
- Als er een 2^e hulpverlener is: wissel elke 2 minuten. Zo blijf je optimale kracht zetten;
- Onderbreek de reanimatie altijd zo kort mogelijk.

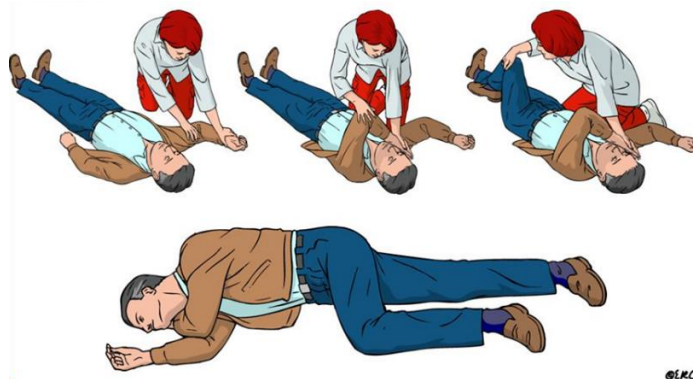
6. Als de AED er is

- Onderbreek onmiddellijk de borstcompressies en dit zo kort mogelijk. Indien je met 2 personen bent, kan één persoon de AED aansluiten en de tweede persoon tegelijkertijd verder reanimeren;
- Ontbloot de borstkas. Je mag gerust kledij kapot maken in een noodsituatie;
- Zet de AED aan en doe altijd wat de AED zegt, totdat de ambulancezorgverleners zeggen dat u mag stoppen.

1.3.2. Stabiele zijligging

1. Leg de rechterarm in een hoek van 90°;
2. Neem de linkerarm en leg de handrug tegen de rechterwang;
3. Til het linkerbeen op tot de heup een hoek vormt van 90°. Dit doe je door de knie vast te nemen;
4. Kantel het slachtoffer op zijn rechterzij;
5. Leg de nek in hyperstrekking. Dit wil zeggen dat je de kinlift uitvoert;

Ga hierbij altijd aan de kant van het slachtoffer zitten naar waar je hem draait. (In dit voorbeeld zit je aan de rechterkant van het slachtoffer).



©ELRC Bron: [1]

1.3.3. Specifiek: Drenkeling

1. Roep om hulp en bel 112 bellen;
2. Denk aan je eigen veiligheid; (Het slachtoffer kan je onder water trekken.)
3. Ga niet in het water zonder beveiliging. Ga bijvoorbeeld met een touw vanaf de waterkant in het water;
4. Als het slachtoffer uit het water is, leg je het op zijn rug en controleer je het bewustzijn;
5. Controleer de ademhaling;
6. Start meteen de reanimatie als het slachtoffer niet ademt;
7. Indien het slachtoffer ademt, leg je hem/haar in stabiele zijligging.

Let op! Het slachtoffer kan, nadat hij/zij terug bij bewustzijn is gekomen, toch nog te weinig lucht krijgen bij inademing. Laat het slachtoffer hoesten om het water uit de longen te krijgen.

1.4. Zwachtels en drukverbanden

1.4.1. POLICE-principe

Door alleen een zwachtel (lange smalle strook textiel) aan te leggen bij een pijnlijke pols of enkel gaat het probleem natuurlijk niet over. Volgens het POLICE-principe kunnen we nog andere dingen doen om het slachtoffer optimaal te verzorgen.

Het POLICE-principe is een moderne methode om verwondingen aan de botten en spieren te behandelen. Het is een ezelsbruggetje.

1.4.1.1. **P = Protection (Protectie/bescherming)**

Hiermee voorkom je dat het slachtoffer extra schade krijgt. Dit kan bijvoorbeeld het gebruik van zwachtels en krukken zijn. Het is niet de bedoeling dat je het slachtoffer zo strak inpakt dat deze niet meer kan bewegen. Zo gaat het herstel juist trager.

1.4.1.2. **O – L = Optimal Load (Optimale Belasting)**

Optimale belasting betekent dat je de pols of enkel zo ver/veel mogelijk beweegt zonder te veel pijn. Hierdoor gaat het genezingsproces sneller. Het is dus niet de bedoeling dat het slachtoffer helemaal niets doet met het aangedane deel. Probeer hem/haar aan te moedigen om te doen wat hij/zij kan.

Een gezwollen enkel zal bijvoorbeeld sneller ontzwellen doordat de spieren al het vocht naar boven pompen.

LET OP: Als de dokter volledige rust voorschrijft, moet je dit wel respecteren. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij botbreuken.

1.4.1.3. **I = Ice (ijs)**

Het gebruik van ijs zorgt ervoor dat de bloedvaten samentrekken, waardoor verdere zwelling voorkomen zal worden. Bovendien zorgt ijs voor een verdoofd gevoel waardoor het slachtoffer minder pijn heeft. Let er wel op dat je een handdoek of iets anders gebruikt dat de huid van het ijs scheidt. Zorg ervoor dat er continu ijs tegen de zwelling ligt tot de zwelling is verdwenen.

1.4.1.4. C = Compression (compressie/druk)

Net zoals ijs voorkomt compressie (= drukkracht) het verdere zwellen. Dit kan je doen door het ijs hard genoeg tegen het aangedane deel te drukken. Ook kan je gebruik maken van een zwachtel.

1.4.1.5. E = Elevation (Elevatie)

Net zoals ijs en compressie zal elevatie (= het aangedane deel hoog in de lucht leggen) verdere zwelling voorkomen. Dit komt doordat de bloedvaten dan makkelijker het vocht kunnen afvoeren. Dit doe je bijvoorbeeld door een aangedaan been op een stoel te leggen of het driehoek verband licht schuin aan te brengen zodat de pols hoger dan de elleboog komt.

1.4.2. Zwachtel om pols

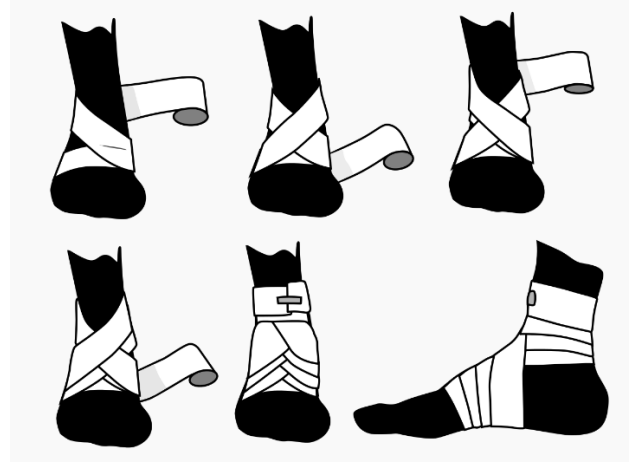
1. Laat het slachtoffer zitten;
2. Verwijder de sieraden van de handen en polsen van het slachtoffer. Dit is belangrijk, omdat deze de bloedtoevoer kunnen afknellen nadat de zwachtel werd aangelegd;
3. Leg de eerste slag op de pols van het slachtoffer;
4. Ga met de zwachtel vervolgens over de handrug naar de pink;
5. Leg een volledige slag rond wijsvinger, middenvinger, ringvinger en pink;
6. Ga terug naar de pols met de zwachtel;
7. Ga terug naar de pink met je zwachtel, maar zorg voor een overlap van 2/3 met de vorige slag;
8. Leg een halve slag rond de 4 vingers aan de zijde van de handpalm;
9. Ga terug naar de pols;
10. Herhaal stap 7 tot en met 9 tot de zwachtel bijna werd opgebruikt;
11. Op het einde draai je nogmaals volledig rond de pols;
12. Zet met een stukje plakband de elastische zwachtel vast;
13. Laat de pols nu rusten in een mitella (driehoeksverband).



Bron: [2]

1.4.3. Zwachtel om enkel

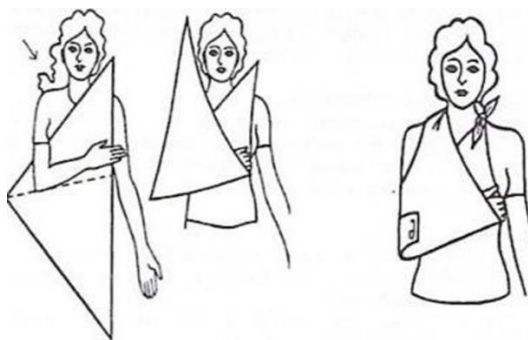
1. Zorg ervoor dat je het slachtoffer met het gewonde been omhoog laat zitten; (Op een stoel leggen)
2. Kijk of het slachtoffer zijn/haar eigen sok en schoen kan uitdoen. Je maakt dit gemakkelijker door de veters van de schoen door te knippen. (Aarzel niet indien het dringend is!);
3. Het slachtoffer moet de voet zo veel mogelijk proberen te buigen richting de voetrug naar een hoek van 90 graden;
4. Wikkel de synthetische watten Bron: [3] gelijkmatig om de voet, de enkel en een stuk van het onderbeen. Zorg dat de tenen zichtbaar blijven;
5. Door de zwachtel met lichte rek aan te leggen, oefen je druk uit;
6. Vraag naar welke kant de voet is omgeslagen. De omwentelingen leg je in de tegengestelde richting, om zo de gewrichtsbanden weer de normale positie te laten aannemen;
7. Leg nu de eerste slag om de voorvoet, vlak achter de tenen. Vanaf de voetzool naar boven toe afrollen;
8. Zorg dat de watten uitsteken richting de tenen en leg een paar slagen om de voet;
9. Maak nog een paar slagen om het onderbeen en laat de watten uitsteken richting het been;
10. Zet met een stukje tape (Leukoplast) de elastische zwachtel vast;
11. Leg het been omhoog en geef zo de enkel rust.



Bron: [3]

1.4.4. Driehoeksverband

Zorg ervoor dat de knoop langs de zijkant zit en niet recht achter je nek. Verstevig de elleboog met behulp van enkele veiligheidsspelden. Zorg ervoor dat de pols steeds hoger ligt dan de elleboog zodat de zwelling afneemt.



Bron: [4]

1.5. Verdrinking

1.5.1. Het slachtoffer ligt nog in het water

1. Roep om hulp, bel of laat 112 bellen;
2. Denk aan je eigen veiligheid: Het slachtoffer kan je onder water trekken (schokverschijnsel);
3. Ga niet in het water zonder beveiliging. Gebruik bijvoorbeeld een touw vanaf de waterkant.

1.5.2. Het slachtoffer is uit het water

1. Leg het slachtoffer op de rug en controleer het bewustzijn. Dit doe je door het slachtoffer aan te spreken en aan de schouders te schudden;
2. Bel of laat 112 bellen (als dat nog niet is gebeurd). Zet de telefoon op luidspreker;
3. Open de luchtweg door het hoofd licht naar achter te kantelen en controleer of er een normale ademhaling is;
4. Start onmiddellijk de reanimatie als het slachtoffer bewusteloos is en niet (normaal) ademt;
5. Als het slachtoffer normaal ademt, draai je het op de zij (liefst in de stabiele zijligging) in afwachting van de komst van de hulpdiensten;
6. Gebruik een (reddings-)deken als bescherming tegen bijvoorbeeld kou of regen
 - Zilveren kant (gouden kant naar buiten) naar de binnenkant bij koude. (Reflecteert warmte terug naar het lichaam)
 - Zilveren kant naar de buitenkant bij warmte. (Reflecteert het zonlicht weg.)
 - Cfr. Thermoskan, binnenkant is zilverkleuring om de warmte te behouden.

Opmerking:

Bij een drenkeling start je met 2 beademingen, omdat er vaak water in de longen zit.

1.5.3. Bijna-verdrinking

Neem contact op met de huisarts als een kind in het water is gevallen en water heeft binnengekregen (bijna-verdrinking), ook al lijkt er niets meer aan de hand te zijn. Iedere drenkeling die mogelijk water heeft "ingeademd" moet door een arts onderzocht worden. Dit is belangrijk, omdat in de eerste uren en dagen na een bijna-verdrinking, waarbij water in de longen terecht gekomen is, levensgevaarlijke complicaties kunnen optreden (o.a. openbarsten rode bloedcellen).

Indien het slachtoffer hevig benauwd wordt na een bijna-verdrinking bel dan 112.

1.6. Lichaamstemperatuur

1.6.1. Hypothermie

1.6.1.1. Beginnende onderkoeling

Men spreekt van een beginnende onderkoeling als de lichaamstemperatuur ongeveer 34°C bedraagt.

De symptomen zijn:

- Hevig rillen, bleke en koude huid
- Versneld hartritme en versnelde ademhaling = hyperventileren
- Normaal bewustzijn met vermoeidheidsgevoel en koude klachten

1.6.1.2. Gevorderde onderkoeling

Bij een gevorderde onderkoeling is er een lichaamstemperatuur van 31°C à 33°C.

De symptomen die hierbij kunnen optreden zijn:

- Afnemen van rillen met verstijven van spieren en gewrichten
- Blauwverkleuring van de huid, beginnend bij handen, voeten en lippen
- Vertragen van hartslag en ademhaling
- Afnemen van bewustzijn: extreme vermoeidheid, vertraagde reacties, slecht beoordelingsvermogen en trage, onhandige bewegingen evolueren verder naar sufheid, verwardheid, ijlen en uiteindelijk volledig bewustzijnsverlies

1.6.1.3. Kritieke onderkoeling

Indien de lichaamstemperatuur onder de 31°C zakt, spreken we van kritieke onderkoeling.

Volgende symptomen kunnen optreden:

- Extreem vertragen van hartslag en dalen van de ademfrequentie tot 1 à 2 keer per minuut met uiteindelijk stoppen van hartslag en ademhaling
- Coma

1.6.1.4. Wat moet je doen?

- Roep bij elke situatie van verminderd of afwezig bewustzijn, gedaalde ademhaling of hartslag steeds eerst gespecialiseerde hulp in = 112 bellen!
- Voorkom verdere afkoeling door achtereenvolgens:
 - Betrokkene weg te halen uit de koude omgeving en over te brengen naar een warmere plaats;
 - Eventuele natte kledingstukken te verwijderen;
 - Dekens, warme kledingstukken, een muts en je eigen lichaamswarmte te gebruiken om het slachtoffer terug op te warmen;
 - Baby's en kinderen in een warm bed in een warme kamer te leggen en erbij te blijven;
 - Start, in afwachting van de hulpdiensten, de reanimatie indien er geen hartslag en/of ademhaling meer is;
 - Geef personen die nog bewust zijn een warme gesuikerde drank. De mechanismen die het lichaam gebruikt om de temperatuur op peil te houden vergen immers veel energie. Bied zeker geen alcohol aan, want dit zorgt voor het verwijden van de oppervlakkige bloedvaten en extra warmteverlies.

1.6.2. Hyperthermie

Men spreekt van hyperthermie als de lichaamstemperatuur boven de 37,5°C gaat. Pas wanneer de lichaamstemperatuur de 38,5°C overstijgt, spreekt men van koorts.

1.6.2.1. Centrale hyperthermie

Men spreekt van een centrale hyperthermie wanneer het temperatuurreguleringscentrum in de hersenen uitgeschakeld wordt door een bloeding. Hierdoor zal de warmteafgifte verstoord zijn. (Het slachtoffer zal geen warmte meer afgeven.)

1.6.2.2. Reactionele hyperthermie

Bij reactionele hyperthermie zal het lichaam zijn temperatuur verhogen als reactie op een lichaamsvreemde stof (bv. bacterie/virus). Met deze reactie wil het lichaam de bacterie of het virus onder controle houden en doden.

1.6.2.3. Wat moet je doen?

Wanneer de temperatuur licht verhoogd is, dient er niets te gebeuren. Met een beetje rust zal de temperatuur vanzelf dalen.

Is het slachtoffer ziek, kan je hem/haar een koortswerend medicijn toedienen. Lees hierbij zeker de bijsluiter voor de dosis.

1.6.3. Zonnesteek

Hoewel we de begrippen hittedslag en zonnesteek vaak door elkaar halen, is er een groot verschil tussen beide. De zonnesteek gaat bij extra zorg vanzelf over terwijl een hittedslag levensbedreigend is.

Een zonnesteek komt door te lang in de zon te zitten. De blootstelling is vooral uitlokkend bij de nek en het hoofd. Het wordt ook zonneshag genoemd.

1.6.3.1. Symptomen

- Rood/bleek aangezicht
- Gloeiende huid en zweten
- Snelle hartslag
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Verwardheid
- Dorst
- Ernstige vermoeidheid met flauwvallen
- Soms kippenvel, spierkrampen en braakneigingen

1.6.3.2. Wat moet je doen?

Haal het slachtoffer direct uit de zon en zet deze halfzittend in de schaduw of op een koele plaats. Maak strakke kleding los en leg koude kompressen/natte doeken op het voorhoofd en in de liesstreek. Zet het slachtoffer indien mogelijk onder een koude douche en geef deze kleine slokjes met zout of sportdrank (= Isostar).

1.6.3.3. Zonnesteek voorkomen

Blijf niet te lang in de zon. Draag een hoed of pet en drink voldoende koele dranken in kleine hoeveelheden. Vermijd alcohol tijdens zonnige dagen, want dit droogt je alleen maar meer uit. Doe ook geen te zware inspanningen als je dit niet gewoon bent.

1.6.4. Hitteslag

Een hitteslag komt door oververhitting. Dit gebeurt wanneer het lichaam te lang in hogere temperaturen zit. De thermostaat van het lichaam (zoals de thermostaat van de verwarming in een huis) geraakt in de war waardoor het lichaam ons niet meer kan afkoelen. Dit is een levensbedreigende situatie! Het wordt ook hitteberoerte genoemd.

1.6.4.1. Verschil met zonneslag

Een verschil met de zonneslag is dat er geen zonlicht nodig is om een hitteslag te krijgen. Je kan dit perfect krijgen door te lang in vochtige hitte te zitten (zoals in tropische landen) of binnen te warm gekleed te zijn.

Ook zijn de symptomen lichtelijk anders: het lichaam **stopt met zweten** en er is een temperatuurstijging.

1.6.4.2. Symptomen

- Warme/droge huid
- Niet meer zweten
- Plotse en vlugge temperatuurstijging
- Snelle hartslag
- Snelle en hijgende ademhaling (hyperventilatie)
- Hoofdpijn
- Misselijkheid en braakneigingen
- Bewustzijnsverlies

1.6.4.3. Uitputting als gevolg van hitte

Een voorstadium van de hitteslag kan uitputting als gevolg van hitte zijn. Dit gebeurt na meerdere warme dagen. (Denk aan een hittegolf op kamp waar weinig koele ruimtes beschikbaar zijn). Symptomen van deze uitputting zijn duizeligheid, flauwte en vermoeidheid, slecht slapen en eventueel misselijkheid met overgeven. Zonder de nodige zorg kan dit leiden tot een hitteslag.

1.6.4.4. Wat moet je doen

Aangezien deze situatie levensbedreigend is, verwittig je onmiddellijk de hulpdiensten. Zoals bij een zonnesteek leg je het slachtoffer uit de zon, maar in plaats van halfzittend leg je het slachtoffer nu plat met de benen omhoog. Zo gaat er meer bloed naar de hersenen.

In afwachting van de ambulance probeer je het slachtoffer zoveel mogelijk af te koelen. Reageer snel, want het slachtoffer is in levensgevaar! Dit doe je door blote huid te bedekken met natte en koele doeken die je elke 5 minuten opnieuw nat maakt. Maak indien mogelijk gebruik van een ventilator. Probeer water met kleine slokjes te geven. Let hierbij op dat het slachtoffer niet bewusteloos raakt, want dan kan het zich verslikken.

1.6.4.5. Hitteslag voorkomen

Probeer niet te lang in de zon te zitten en zorg voor voldoende afkoeling. Doe ook geen grote inspanningen als je dit niet gewoon bent bij warm weer. Probeer lichte kleding te dragen en bedek het hoofd. Drink, net zoals bij een zonnesteek, voldoende in kleine hoeveelheden. Vermijd ook overmatig alcoholgebruik.

1.7. Blaren

1.7.1. Gesloten blaren

- Deze blaas verdwijnt vanzelf. Je kan ze best zo laten.
- Indien de blaas hinderlijk is of makkelijk open getrapt kan worden:
 1. Was de blaas en omgeving voorzichtig met water en zeep of ontsmettingsmiddel;
 2. Was je handen of doe handschoenen aan;
 3. Neem een naald die steriel is of hou een naald een tijdje in ontsmettingsmiddel om deze te ontsmetten. Prik nooit met een vieze naald. Deze kan ziektes overbrengen!
 4. Prik in de blaas;
 5. Druk het vocht eruit. Indien mogelijk met een kompres;
 6. Dek de blaas af met een pleister;
 7. Gooi de naald weg in een speciale container! Indien je deze nog nodig hebt, ga terug naar stap 3.

1.7.2. Open blaas

1. Was je handen en trek handschoenen aan;
2. Knip de velletjes kort;
3. Dek af met een pleister;

1.7.3. Blaren voorkomen

- Kies de juiste schoenmaat en zorg dat je schoenen kunnen ademen.
- Zorg dat je tenen kunnen bewegen, maar dat je hiel omsloten is.
- Draag één paar kousen.
- Houd je voeten droog.
- Was je voeten niet voor je gaat wandelen.

1.8. Splinter

1. Was de wond en omgeving met water en zeep;
2. Prik met een steriele injectienaald onder het vrije uiteinde van de splinter om deze beter zichtbaar te maken;
3. Grijp het uiteinde vast met een pincet;
4. Trek de splinter uit de huid;
5. Indien je niet zeker bent of alles eruit is of de splinter is te groot, raadpleeg een arts.

1.9. Wonden

1.9.1. Brandwonden

1.9.1.1. Soorten brandwonden

1.9.1.1.1. *Eerstegraads brandwonden*

Bij deze soort brandwonde ontstaat een rode, droge, pijnlijke plek.

1.9.1.1.2. *Tweedegraads brandwonden*

Hierbij is sprake van een rode en pijnlijke plek, die ook vochtig is. Soms ontstaan er ook blaren.

1.9.1.1.3. *Derdegraads brandwonden*

De brandwond is geelwit of bruin van kleur en doet geen pijn. Dit is een ernstige vorm van verbranding waarbij de brandwonde zo diep is dat de zenuwuiteinden in de huid stuk zijn gegaan.

1.9.1.1.4. *Verkoling*

Bij de ergste vorm van verbranding ontstaan er zwarte plekken in de huid. Al het weefsel is aangetast.

1.9.1.2. **Behandeling**

EERST WATER, DE REST KOMT LATER!

- Het eerste wat je moet doen na het oplopen van een brandwond is koelen met stromend water. Houdt de aangedane plek minstens 5 minuten onder een lopende kraan. Je kan het beste lauw, zacht stromend water gebruiken. Bij het gebruik van ijskoud water loop je kans onderkoeld te raken. Is er geen proper water aanwezig, dan kan je het nog altijd met vuil water koelen. Koelen van een brandwonde is echt van belang.
- Vastgekleefde kleding in de brandwonde kan je het beste laten zitten. Bij het verwijderen beschadig je de huid nog meer.
- Om infectie van de brandwond te voorkomen, moet je van de wond afblijven. Je kan de droge rode plek het best niet afdekken en er geen zalf op smeren. Is er sprake van een open wonde of blaren, doe er dan schoon verband op, zodat er geen vuil in de wonde komt.

1.9.1.3. **Naar de huisarts?**

- Als een baby of een kleuter een brandwonde heeft opgelopen.
- Als een brandwonde geen pijn doet en geelwit van kleur wordt = derdegraadsbrandwonde
- Als je een erg grote (groter dan je eigen hand) brandwonde hebt.
- Als er enkele dagen na het ontstaan van de brandwonde geelgroen vocht uitkomt.
- Als de brandwonde na enkele dagen pijnlijker en roder wordt.

1.9.2. Schaafwonde, snijwonde en steekwonde

1.9.2.1. Wat is het verschil?

- Een **schaafwonde** ziet rood en is meestal vuil. Je ziet bloed en afgeschaafde velletjes. Ze doen veel pijn omdat er veel zenuwuiteinden geraakt zijn.
- Een **snijwonde** is een wonde in de huid door een scherp voorwerp.
- Een **steekwonde** zie je niet goed aan de buitenkant. Er is een klein puntje aan de oppervlakte, maar de wonde loopt dieper door.

1.9.2.2. Wat moet je doen?

1. Zorg ervoor dat je zelf niet in aanraking komt met andermans bloed of lichaamssappen. Doe dus bij voorkeur latex handschoenen aan;
2. Spoel de wonde met zuiver water;
3. Laat het water rechtstreeks in de wonde stromen en blijf spoelen tot ze proper is. Nooit wrijven!
4. Droog de huid rond de wonde;
5. Dek de wonde af met een steriel kompres;
6. Geen water? Doe het dan met een niet-kleurig ontsmettingsmiddel. Een gekleurd middel kan verder onderzoek bemoeilijken;
7. Kijk of de persoon is ingeënt tegen tetanus;
8. Raadpleeg een arts indien nodig.

1.10. Bloedneus

1. Vermijd contact met het bloed van het slachtoffer;
2. Laat het slachtoffer in leeshouding zitten;
3. Knijp 10 minuten lang de neus dicht door met je vingers net onder het harde stuk van de neus te duwen;
4. Gebruik GEEN bloedstelpende watten, hou het hoofd niet achterover;
5. Nog niet gestopt na 10 minuten, probeer het nog eens. Indien dit niet helpt, ga naar de dokter;
6. Was je handen na het verzorgen.

1.11. Insectenbeet

1. Haal de angel eruit. Doe dit met je nagel of de botte kant van een mes. Doe dit steeds van onder naar boven. Een pincet kan een achtergebleven gif zakje samendrukken. Hierdoor kan het gif in de bloedbaan komen;
2. Koel de plaats van de beet met ijs tegen de zwelling;
3. Kan je de angel niet verwijderen of voelt het slachtoffer zich steeds slechter: ga naar een arts;
4. Bij hevige reacties: contacteer de hulpdiensten.

1.12. Bloeding

Bij een bloeding spuit het bloed uit de wonde, waardoor het slachtoffer veel bloed verliest.

1. Stelp de bloeding door rechtstreekse druk op de wonde. Plaats de wonde hoger dan het hart indien mogelijk. (= hoogstand);
2. Verwittig de hulpdiensten of laat iemand dit doen;
3. Vermijd contact met het bloed van het slachtoffer. Laat hem eventueel zelf op de wonde drukken;
4. Doe wegwerphandschoenen aan of doe een zak rond je hand;
5. Druk rechtstreeks op de wonde met je hand. Blijft het bloeden? Druk harder;
6. Leg een drukverband aan. Dit doe je door het watje op de wonde te leggen en het lange deel van de windel rond het lichaamsdeel te wikkelen. Op het einde knoop je beide einden aan elkaar. Om de druk te vergroten kan je best nog iets tussen het lidmaat en de knoop steken (bv. extra windel). Leg de knoop aan de tegenovergestelde kant van de wonde;
7. Blijf drukken tot de hulpdiensten het overnemen;
8. Was je handen.

1.13. Hyperventilatie

1.13.1. Symptomen

- Het slachtoffer ademt snel en diep in en uit.
- Het slachtoffer is angstig of onrustig.
- Het slachtoffer kan zich benauwd of draaiërig voelen of hartkloppingen hebben.
- Soms kunnen tintelingen in vingers en mond optreden.
- Wanneer de aanval lang duurt, verkrampen vingers en tenen.

1.13.2. Wat moet je doen?

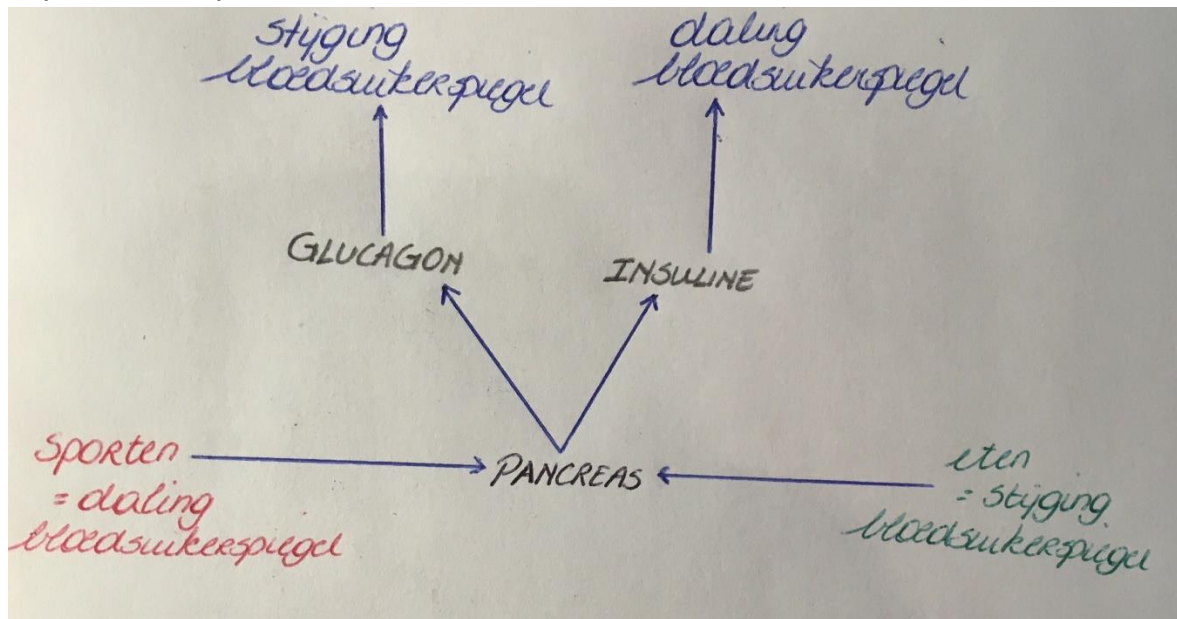
1. Breng het slachtoffer naar een rustige plek. Vraag omstanders om afstand te houden;
2. Stel het slachtoffer gerust;
3. Stel voor om in een zak te blazen. Geen zak? Laat hem in gesloten handen blazen. Dit doe je enkel als je zeker weet dat het om hyperventilatie gaat!
4. Blijf bij het slachtoffer tot hij weer normaal ademt;
5. Alarmeer de hulpdiensten als de aanval lang blijft aanhouden.

1.14. Hypoglycemie

Hypoglycemie kan omschreven worden als een tekort aan suiker in het bloed. Wanneer het slachtoffer een bloedsuikerspiegel van minder dan 70 mg/dl heeft, spreken we van een hypoglycemie.

1.14.1. Regeling bloedsuikerspiegel

De bloedsuikerspiegel in ons lichaam wordt geregeld door 2 hormonen, namelijk insuline en glucagon. Beide hormonen worden geproduceerd in de pancreas. Insuline is de sleutel van de cel om glucose op te nemen in onze cellen. Het zorgt ervoor dat de bloedsuikerspiegel zal dalen. Glucagon daarentegen zorgt ervoor dat cellen glucose vrijstellen en de bloedsuikerspiegel weer zal stijgen. Deze processen spelen zich vooral af in de lever.



1.14.2. Symptomen

- Snel verloop (plots is het er)
- Overmatig zweten
- Hoofdpijn
- Duizelig
- Bevingen
- Verminderd gezichtsvermogen
- Hongergevoel
- Humeur wisselingen
- Moe en suf
- Bleekheid

1.14.3. Oorzaken

- Te veel aan insuline
- Een maaltijd overslaan
- Zware inspanningen
- Stress
- Emotie
- Alcohol

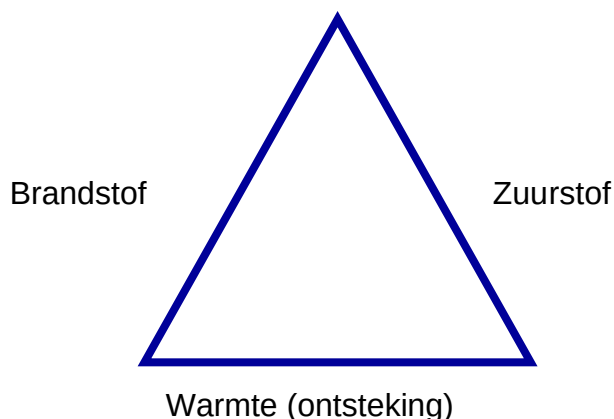
1.14.4. Wat moet je doen?

Wanneer je iemand opmerkt met een hypoglycemie, kan je het slachtoffer best snelwerkende suiker toedienen. Dit zit bijvoorbeeld in druivensuiker of cola. Ook een koek kan helpen.

Indien het slachtoffer gekend is met diabetes, kan je ook subcutaan (onderhuids) of intraveneus (in een ader) glucagon toedienen. Glucagon zorgt ervoor dat suiker wordt vrijgesteld in de bloedbaan en de bloedsuikerspiegel zal stijgen.

2. Vuur

2.1. De branddriehoek



2.1.1. Onderdelen driehoek

2.1.1.1. **Brandbare stof**

Een brandbare stof kan elk brandbaar materiaal zijn.

2.1.1.2. **Zuurstof**

Droge lucht bevat in normale omstandigheden ongeveer 21 % zuurstof (O_2) die zich tijdens de verbranding verbindt met de brandstof ($CH-$) tot water (H_2O) en CO_2 (of het gevaarlijke CO bij onvolledige verbranding). Voldoende luchttoevoer is dus van cruciaal belang en extra lucht door wind of blazen zal de vlammen aanwakkeren.

2.1.1.3. **Warmtebron**

Een warmtebron kan een vlam (lucifer, aansteker), warm oppervlak, chemische energie, glinster, wrijving, elektrische energie... zijn.

2.1.2. Driehoek onderbreken

2.1.2.1. **Brandstof verwijderen**

- Omliggend brandmateriaal verwijderen (boomstammen, paletten...)
- In geval van vloeistof-, gas- of elektrische brand: de toevoer sluiten (elektriciteit afzetten, kraan dichtdraaien)

2.1.2.2. **Zuurstof verwijderen**

- Het vuur bedekken (bv. zand, natte doek)
- Ventilatie stoppen

2.1.2.3. **Warmte verwijderen**

- Vuur koelen (bv. water)
 - o Opmerking: niet bij frituurbrand

2.1.3. Basisregels voor het maken van vuur

- Denk eerst aan je EIGEN VEILIGHEID
- Zorg dat je op een veilige plaats vuur maakt (geen overhangende bomen, niet te dicht bij ander brandbaar materiaal).
- Zorg ervoor dat je altijd een blusmiddel bij de hand hebt (bv. emmer, zand, brandblusser).

2.2. In de praktijk

Zoek, voor je begint, voldoende aanmaakhout, iets dunner en dik hardhout. Verwijder al het brandbaar materiaal (mos, ondergrondse wortels...) op de plek waar je vuur wil maken. Als je stenen gebruikt om de vuurplaats af te bakenen, gebruik dan droge stenen (geen leisteen of stenen uit een rivier of beek, die kunnen bij verhitting ontploffen door ingesloten water dat opwarmt tot stoom!).

Zet een stokje rechtop in de grond, stapel daar rond zeer dun, droog zachthout, eventueel bast van berk en een paar droge dennenappels. Blaas heel voorzichtig vanaf het moment dat je het begin van een vlam ziet. Leg aan de buitenkant iets dikker hout bij, maar zorg ervoor dat er nog genoeg zuurstof bij de vlammen kan. Eindig met harder hout als het vuur éénmaal brandt.

2.3. Soorten vuur

Vuren bestaan in drie hoofdgroepen: boven, op en in de grond.

Beslis eerst waarvoor je het vuur wil gebruiken (als kampvuur, om een omelet te maken) en kies daarna het soort vuur in functie daarvan.

2.3.1. Vuren boven de grond

2.3.1.1. **Isolatievuur**

Platform van stammetjes op de grond met daartussen een vlechtwerk en vervolgens een laag zand. Hierop komt dan pas het vuur.

2.3.1.2. **Pagodetafelvuur**

Piramide met ingekeepte stammetjes met daarop een platform dat afgedekt wordt met zand.

2.3.1.3. **Tafelvuur**

Vuur op een geconstrueerde tafel. De lucht zorgt voor de gewenste isolatie.

2.3.1.4. **Kribbevuur**

Het veiligste type tafelvuur. Op de warmste plaats is het zand het dikst.

2.3.2. Vuren op de grond

De simpelste vorm van vuur, maar vaak onveilig (brandbare ondergrond zoals turf of met wortels doortrokken grond).

2.3.2.1. **Teepeevuur**

Typisch aanmaakvuur

2.3.2.2. **Stervuur**

Hout in stervorm, vuur in het centrum. Blijft lang branden, maar je moet het hout telkens opschuiven. De warmte is regelbaar en het vuur is geschikt om één pot op te koken.

2.3.2.3. **Jagersvuur**

Twee stammen of stenen in de lengterichting van de wind. Zeer geschikt om op te koken, eenvoudig en snel.

2.3.2.4. Reflectorvuur

Vuur met aan de achterkant een muurtje van bv. balken. De warmte wordt gereflecteerd en maakt dit vuur zeer geschikt voor braden of grillen.

2.3.2.5. Sleutelgatvuur

Grote keien in de vorm van een sleutelgat. Vuur in het ronde deel, as in de lengte. Stabiele warmte op de as maakt dit vuur zeer geschikt om op te koken.

2.3.2.6. Waakvuur

Om 's nachts te laten branden. Twee stevige balken zorgen ervoor dat de brandende takken niet weggrollen. Indien je het hout dicht op elkaar stapelt en hardhout gebruikt, blijft dit vuur zeer lang branden.

2.3.2.7. Piramidevuur

Volle piramide van ingekeepte stammetjes. Brandt zeer lang.

2.3.2.8. Pagode- of blokhutvuur

Typisch "kampvuur". Hout gestapeld als blokhut met in het midden een teepeevuurtje. Geeft veel warmte en licht, maar brandt vrij snel.

2.3.3. Vuren in de grond

Bij deze vuren wordt de grond zelf gebruikt als isolatie. De warmte van het vuur wordt gericht naar de plaats waar die het best tot haar recht komt.

2.3.3.1. Greppelvuur

Greppel of goot in de grond, windrichting in de lengterichting. Kan recht of in kruisvorm. Geschikt om op te koken. Als de greppel in een T-vorm wordt gegraven spreken we van een T-vuur.

2.3.3.2. Dakotavuur

Tunnel in de grond (dit kan enkel als de grond voldoende stevig is). De lucht gaat er langs de ene pijp in, het vuur langs de andere kant. Zeer "zuinig" vuur, want de warmte wordt optimaal gebruikt. Let op voldoende luchtdoorvoer, anders stikt je vuur. Als je nog een schoorsteen op de vuurpijp zet, heb je een Yukonkachel.

2.3.3.3. Bermvuur

Met een berm als natuurlijk reflectie-effect.

3. Zeilen

3.1. Gedragsregels

3.1.1. Algemene gedragsregels

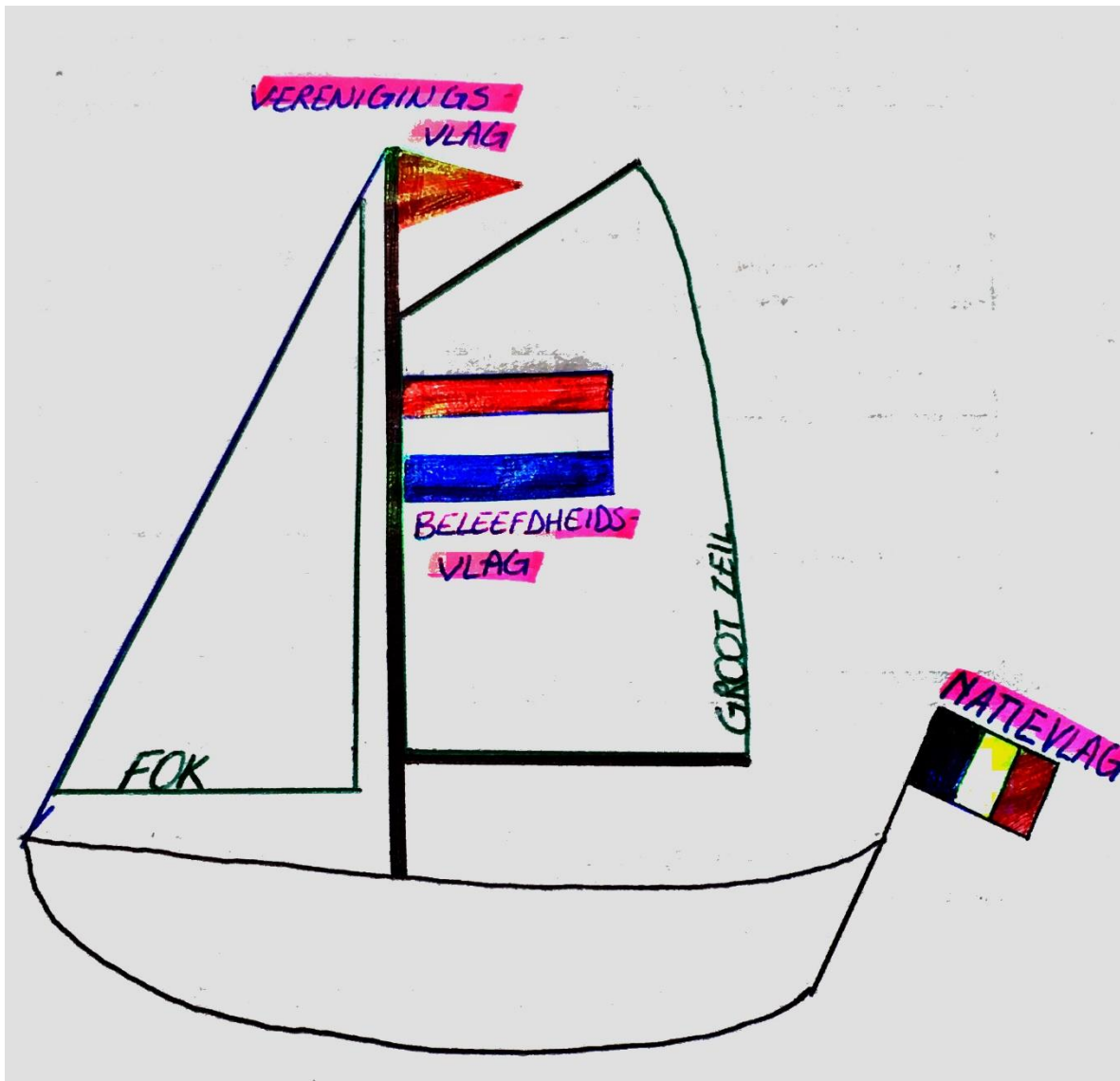
- Duik nooit in onbekend water. Is dit ooit nodig, gebruik dan de redderssprong: armen spreiden, in het water stappen met 1 been vooruit en benen sluiten als je het water raakt.
- Ga nooit alleen in open water zwemmen.
- Respecteer steeds de regels van het water waarop je vaart.
- Houd je handen steeds binnenboord. Anders kan je deze pletten tussen wal en boot.
- Houd nooit een snelle boot af met handen, voeten of andere lichaamsdelen! Materiaal kan hersteld worden, een geplette hand misschien niet.
- Nooit springen in een boot.
- Zorg dat je steeds de stuurman kan horen.
- Verlaat na het kapseizen nooit het schip. Je loopt kans om te verdwalen of overvaren te worden. Daarnaast vinden hulpbronnen een schip makkelijker terug dan een hoofd.

3.1.2. Scheepsetiquette

Op het water kan je je best aan volgende etiquette houden:

- Schippers groeten elkaar bij het voorbijvaren.
- Vlaggen op de juiste manier voeren. (Zie vlagetiquette)
- Eenvoudige kledij.
- Zorg ervoor dat het schip schoon en opgeruimd is.
- Bevelen worden gegeven zonder te schreeuwen.
- Maak niet te veel lawaai aan boord. Dit bevordert ook de veiligheid.
- Gebruik een toeter enkel als het echt nodig is.
- Voor het afmeren naast een andere boot vraagt men eerst toestemming.
- Bij het langsij aanleggen aan een gemeerd schip moet men een stootkussen (fender) gebruiken.
- Loop steeds over de boeg van een ander schip. Zo stoor je de mensen niet die erop wonen.
- Stoor andere boten niet door nodeloos heen-en-weergeloop of lawaai.
- Leg je lijnen of ankers niet over de weg.
- Luister naar orders van brug- of sluiswachters.
- Verleen indien nodig hulp aan anderen.
- Hinder geen boten die in wedstrijd varen.
- Gooi geen afval overboord. Ook geen verteerbaar afval zoals klokhuizen, ...

3.1.3. Vlargetiquette



3.2. Zwemvest en reddingsvest

3.2.1. Zwemvest

Een zwemvest is gemaakt om je te helpen bij het zwemmen. Het is een hulpmiddel, maar zal je niet redden als je bewusteloos in het water valt.

3.2.2. Reddingsvest

Een reddingsvest heeft een kraag. Deze kraag zorgt ervoor dat, wanneer je bewusteloos in het water valt, je op je rug draait en je gezicht naar boven blijft liggen. Het is echter van cruciaal belang dat je het reddingsvest op de correcte manier draagt.

3.2.3. Vol- of halfautomatisch reddingsvest

Het halfautomatisch reddingsvest wordt geactiveerd door aan een touwtje te trekken. Een volautomatisch reddingsvest blaast zichzelf op bij contact met water.

3.3. Problemen binnenvaart

3.3.1. Snelheid

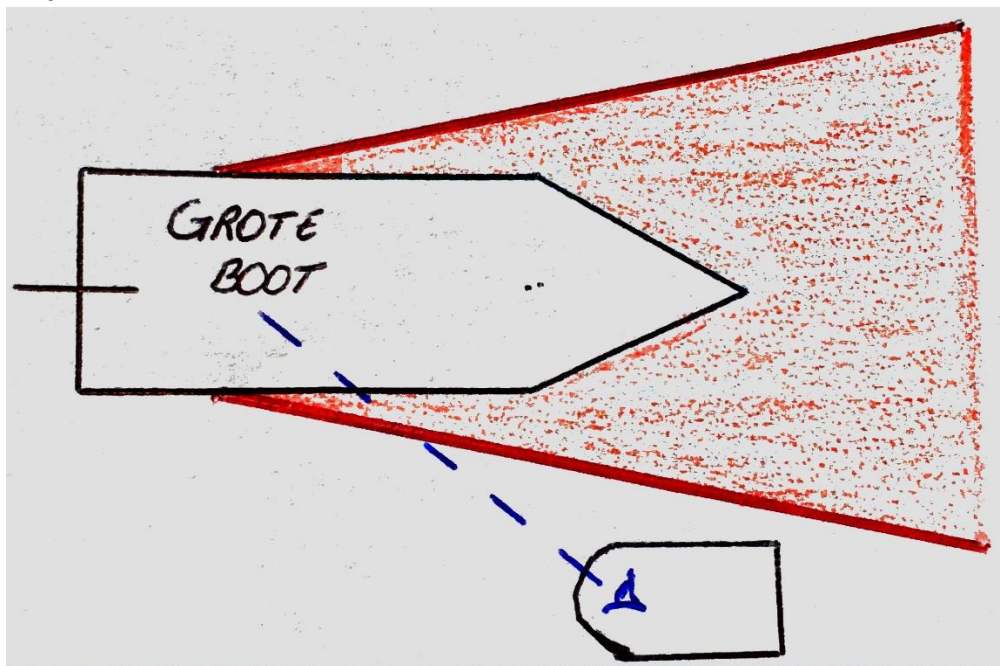
De snelheid van een zeilboot bij veel wind is gemiddeld 5 knopen. Dit is slechts een vierde van een modern schip op motor. Een schip dat nog ver lijkt, kan dus op korte tijd veel dichterbij zijn gekomen. Let dus altijd goed op en doe een manoeuvre indien nodig.

3.3.2. Zuiging

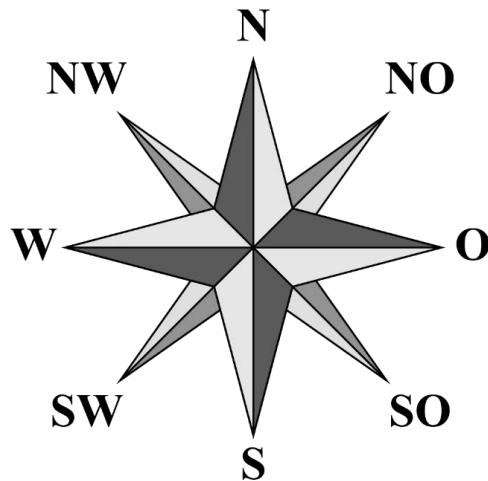
Doordat grote schepen een grote hoeveelheid water verplaatsen, zorgen ze voor zuiging. Deze zuiging wordt sterker naarmate de grootte van het schip en de diepgang. Hoe ondieper, hoe meer zuiging. De zuiging verloopt volgens volgende regels: bij tegengestelde koersen worden beide schepen van elkaar weg gezogen, bij oplopende schepen (schepen die elkaar inhalen) worden ze naar elkaar toe gezogen. Let dus extra op als je een groot schip passeert!

3.3.3. Dode hoek

Net zoals bij auto's hebben schepen ook een dode hoek. Probeer dus uit deze zone te blijven.



3.4. Windrichtingen

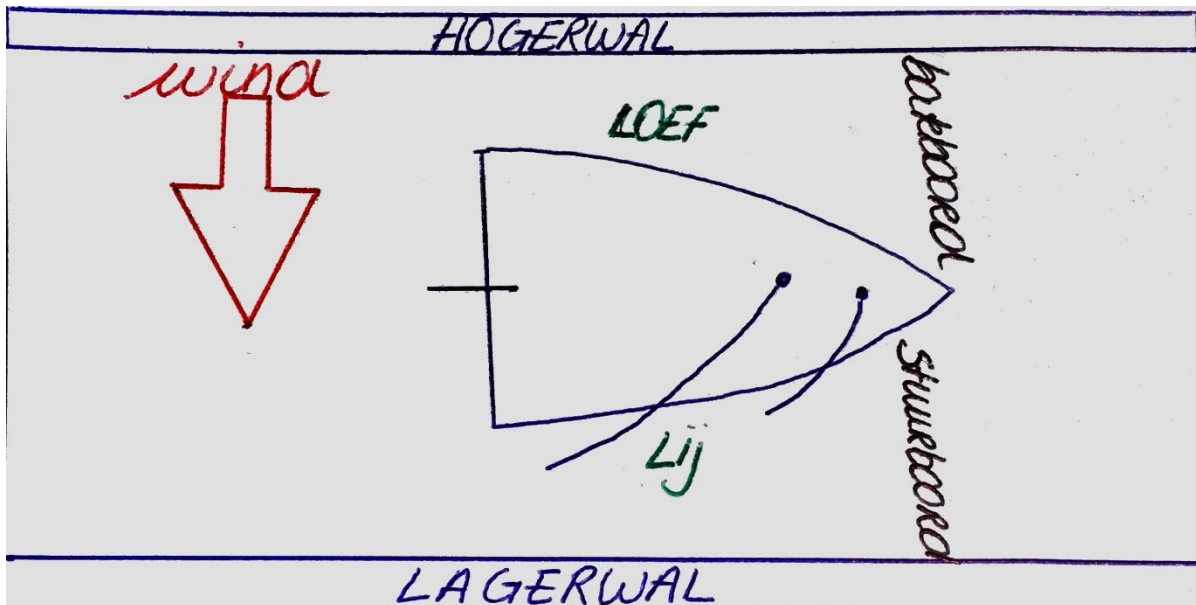


3.5. Schaal van Beaufort

De windsnelheid wordt uitgedrukt in beaufort. We varen uit bij een maximum van 5 beaufort.

0	Stil	Stilliggend
1	Flauw en stil	Net genoeg vaart om te kunnen sturen
2	Flauwe koelte	Snelheid 1 tot 2 knopen, schip kan manoeuvreren
3	Lichte koelte	Goed manoeuvreerbaar schip, snelheid 3 tot 4 knopen.
4	Matige koelte	Goed manoeuvreerbaar schip, snelheid 5 tot 6 knopen.
5	Frisse bries	Bij ruime en voor de windse koersen kunnen nog net alle zeilen gevoerd worden.
6	Matige wind	De eerste reven moeten gelegd worden om te kunnen blijven varen.
7	Harde wind	De bovenste zeilen op het schip moeten duidelijk minderen, de spanning op de masten neemt toe.
8	Stormachtig	De bovenste zeilen moeten verder gereefd worden.
9	Storm	Marszeilen en bramzeilen moeten volledig gereefd zijn.
10	Zware storm	Alleen de laagste zeilen nog gereefd gebruiken om te lenzen (voor de storm weglopen) of bijliggen onder stormzeilen.
11	Zeer zware storm	Bijliggen onder de stormstagzeilen.
12	Orkaan	

3.6. Synthesetekening



3.7. Vorrangsregels

3.7.1. Aanvaring vermijden

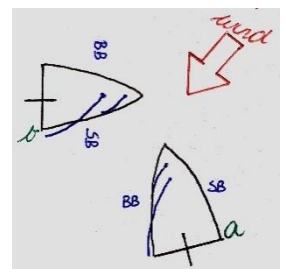
Ook al heb je voorrang, probeer aanvaringen te allen tijde te vermijden! Beter uitwijken dan een kapotte of beschadigde boot. = goed zeemanschap

3.7.2. Beroepsvaart heeft ALTIJD voorrang

Lange, brede schepen zijn moeilijk wendbaar en zien je vaak niet aankomen. Zorg dus dat je tijdig aan de kant gaat als je zo'n schip ziet aankomen.

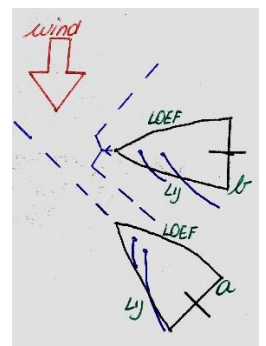
3.7.3. Stuurboord wijkt voor bakboord

De boot die met zijn zeil over bakboord vaart, heeft voorrang op de boot die zijn zeil over stuurboord heeft staan.



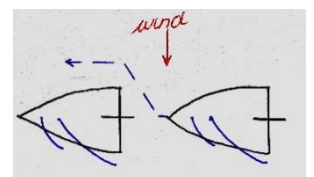
3.7.4. Loef wijkt voor lij

Wanneer beide zeilen langs dezelfde kant staan, komt deze regel naar voor. Je moet je inbeelden dat er een grote zeilboot rond jou en de aanvarende boot is getekend. De kant waar dan het zeil staat van de grote boot heeft voorrang. Je kan dit ook onthouden doordat de scherpst varende (het dichtstbij in de wind) voorrang krijgt.



3.7.5. Vrij voor heeft voorrang op vrij achter

Het komt er simpel op neer dat de achterste boot moet uitwijken voor de voorste.

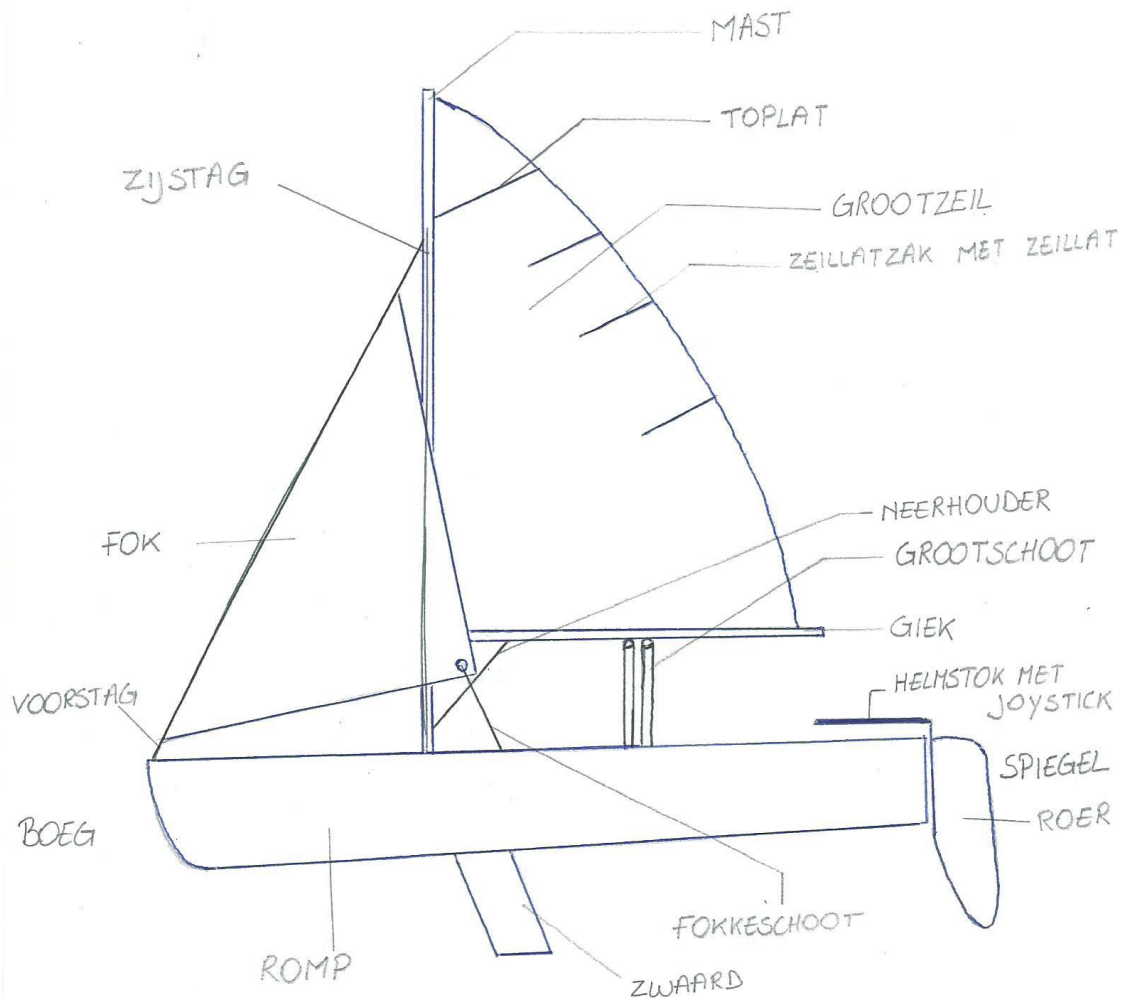


Opmerking:

Als de achterste boot sneller is en je dus wilt inhalen, moet je medewerking verlenen. Dus betekent dat de achterste zeilboot je "de loef gaat afsteken" (Je gaat voorbijsteken langs de loefzijde). Je verleent medewerking, zodat het manoeuvre snel en veilig kan verlopen.

3.8. Bootonderdelen

In een boot gebruiken we specifieke termen. Het is dan ook handig als iedereen weet wat waar op een boot zit.



3.9. Optuigen

3.9.1. Voor de tewaterlating

Voor we de boten te water kunnen laten, moeten we volgende zaken controleren:

- Zijn de lichtbalken verwijderd?
- Zijn de zelflozers dicht?
- Hangt er een landvast aan de trailer?
- Hangt er een landvast aan de boot?
- Is het zwaard naar boven? Zit het vast?

3.9.2. Optuigen

Als deze zaken in orde zijn, kunnen we de boot te water laten. Eenmaal de boot vastligt op de kant kunnen we hem beginnen optuigen.

1. We starten met de mast recht te zetten. Hierbij volg je onderstaand stappenplan:
 1. *Mastvoet vastmaken;*
 2. *Omhoogduwen (dit moet "recht" gebeuren, corrigeren met de zijstagen);*
 3. *Voorstag vastmaken;*
 4. *Eventueel zijstagen vastmaken indien die niet standaard vastzitten.*
2. We plooiën de fok open en hangen deze met de leuvers vast aan de voorstag en we maken de fokkenval aan de tophoek vast. We hijsen de zeilen enkel als de punt van onze boot in de wind ligt. Is dit moeilijk of staat er heel veel wind? Hijs dan de zeilen pas als je gaat afvaren;
3. Vervolgens steken we de fokkenschoot door het oog en zorgen we dat er langs beide kanten een fokkenschoot hangt. Op het einde van beide kanten maken we een achtknoop;
4. We monteren de giek op de mast;
5. We plooiën het grootzeil open en steken het onderlijk in de giek. Aan het einde van de giek maken we de onderlijkstrekker vast aan de schoothoek. Vervolgens bevestigen we de grootval aan de tophoek. Let op dat het grootzeil niet gedraaid zit. We hijsen het grootzeil en bevestigen de neerhouder aan de giek;
6. We hangen het schootblok rond de giek en bevestigen de schoot;
7. Nu hangen we het roer aan de spiegel vast met de roerpen en bevestigen we de helmstok;
8. Controleer een laatste maal of alle touwen netjes zijn opgeborgen.

3.9.3. Schootblok steken

Veel mensen hebben een probleem met het steken van de schoot. Dit is echter bij elke boot anders. De belangrijkste regel luidt: zorg dat je schoot nooit door elkaar zit! Anders kan je moeilijkheden krijgen met het aanhalen of vieren van je zeilen.

3.10. Checklist voor vertrek

Voor je afvaart check je best even of je volgende zaken aan boord hebt:

- Fenders voor als je ergens moet aanmeren.
- Minstens 2 peddels
- Roer: kijk ook na of het goed bevestigd is en de helmstok goed vast zit.
- Meertouwen: voorste en achterste landvast, voor- en achterspring
- Gereedschap om kleine problemen op te lossen.
- Waterdichte zak of tonnetje met kostbare spullen
- Drinken (bij voorkeur water)
- Zonnecrème
- Petje
- Zonnebril

3.11. Aftuigen

Als we de boten gaan aftuigen, moeten we op enkele zaken letten:

- Zorg dat de zeilen niet nodeloos vuil of nat worden.
- Zorg dat harde onderdelen op een reddingsvestje liggen als je ze op of in de boot legt.

We beginnen met de zeilen naar beneden te laten. Let op dat de giek niet op de spiegel valt. Ondersteun hem en leg er een half reddingsvestje onder. Laat de vallen niet zomaar los. Als er wat wind is, kunnen ze gaan waaien. Maak deze dus direct terug vast als je de zeilen hebt losgemaakt. Zorg ervoor dat de zeilen proper en droog blijven, dan kan je ze meteen opvouwen.

Maak vervolgens de giek, de schoot en het roer los. Leg dit allemaal samen bij de zeilen, zodat je ze in de juiste boot kan terugleggen. Haal met een paar man de mast neer. Zorg dat deze niet op de boot valt of scheef wordt getrokken!

Kuis de boot en leg deze terug op de trailer. Als de boot helemaal proper is, kan je hem beginnen in te laden. Dit doe je uiterst voorzichtig. De zeilen steek je weg in het voor- of achteronder en alle ander materialen leg je op een oranje reddingsvestje. Kleine materialen berg je op in het juiste tonnetje.

3.12. Trailer in orde maken

Voor we kunnen gaan zeilen met onze boten. Moeten we ze eerst vervoeren naar het vaarwater. Om de boten te vervoeren gebruiken we trailers. Om de rit zo veilig mogelijk te laten verlopen, maken we de trailers zo goed mogelijk in orde. Volgend stappenplan geeft weer waar er allemaal aan gedacht moet worden.

3.12.1. Naar het water

1. Zorg dat al het losse materiaal zoals roer, giek, (zwaard)... op halve reddingsvesten in de boot ligt. Dit doen we om krassen aan de binnenkant van de boot te vermijden;
2. Kijk na of de mast goed ligt. Dit wil zeggen niet te ver naar voor, maar ook niet te ver naar achter. Hij mag niet verder liggen dan het voorste punt van de trailer en ook niet meer dan een meter uitsteken achteraan;
3. Bindt de mast achteraan vast, zodat hij niet op en neer kan wippen op de trailer. Doe dit ook vooraan;
4. Bevestig hierna de lichtbalk aan de trailer. Hier zijn sleuven voor voorzien in de achterkant waar je de lichtbalk in kan schuiven. Rol hierna de kabel rond de trailer en zorg dat je nog een 40 cm overschot hebt aan het einde;
5. Stop hierna zeilen, reddingsvesten en enkele peddels in de boot;
6. Leg de boot nog even vast met spanbanden aan de trailer, zodat de boot niet gaat wippen. Zorg dat de spanners niet tegen de boot schuren, want dat beschadigt de verf.

3.12.2. Terug naar de loods

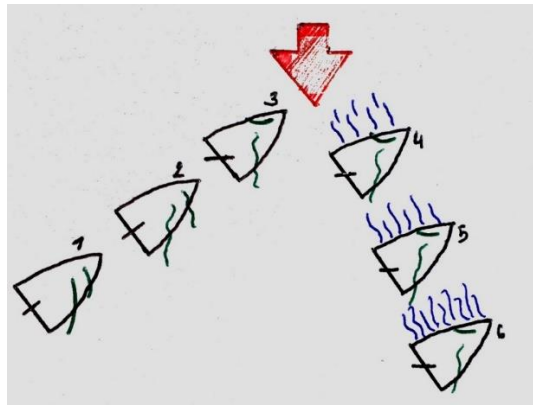
1. Tuig de boten zo veel mogelijk af in het water;
2. KUIS DE BOTEN!
3. Rij de trailer van de schans en zorg dat deze diep genoeg in het water staat;
4. Kijk of alle bootgeleiders goed staan;
5. Haak de haak van de lier aan de boeg van de boot en trek de boot met de lier op de trailer. Zorg ervoor dat de trailer goed wordt tegengehouden. Anders rolt hij het water in door het gewicht van de boot;
6. Herhaal de stappen 1 t.e.m. 6 van '3.12.1. Naar het water'.

3.13. Bijdraaien

Bijdraaien is een manier om met de boot vrijwel stil te liggen zonder dat je je zeilen moet strijken. Je behoudt ook de controle over je boot. Hierdoor kan je herstellingen uitvoeren of rustig een vieruurtje eten.

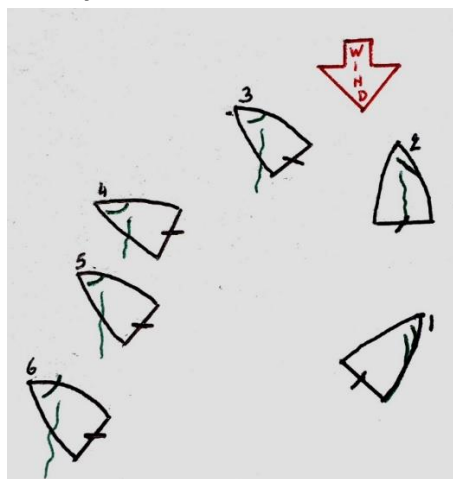
3.13.1. Bijdraaien van een bij-de-windse koers

1. Terwijl je bij de wind vaart, vier je de zeilen. Je houdt je helmstok in het midden zolang je boot nog voldoende snelheid heeft om overstag te gaan.
2. Wanneer je boot bijna stilligt, trek je de fok bak en duw je de helmstok naar lij.



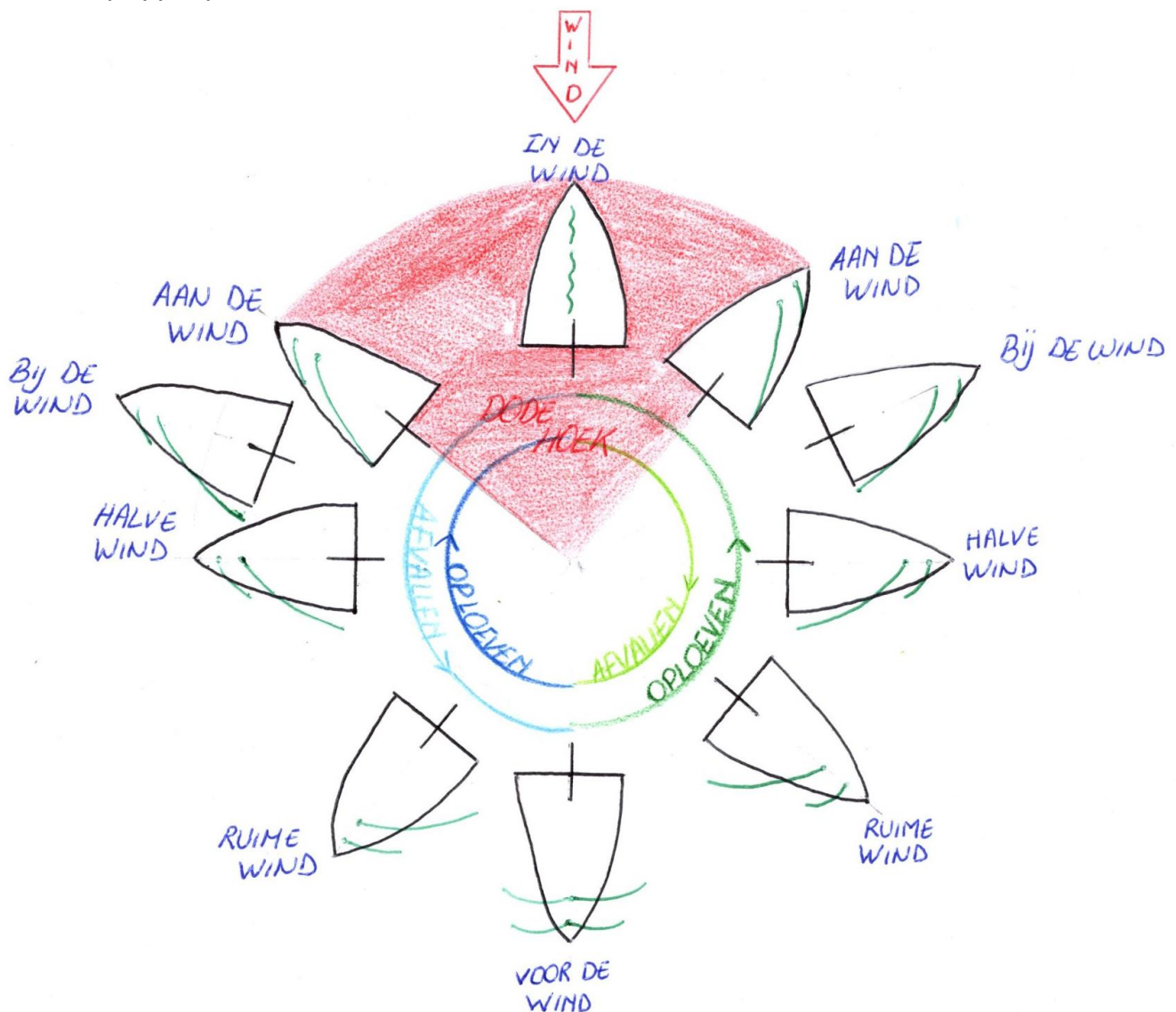
3.13.2. Bijdraaien na overstag

1. Ga aan de wind varen en ga overstag.
2. De fok houd je aangetrokken aan de oude kant. (de fok staat nu bak) Je viert het grootzeil zodra je door de wind bent gedraaid.
3. Duw de helmstok naar lij



3.15. Koersen en Zeilstanden

Wil je alles uit je dagje zeilen halen? Leer dan deze windroos goed uit je hoofd. Het toont de kilgrens van de zeilen. Je kan deze natuurlijk ook vinden door je zeil te lossen en terug aan te halen tot het deel van je zeil aan de mast niet meer kilt (flappert).



3.15.1. Positie van de stuurman

De stuurman bevindt zich het grootste deel van de tijd aan loef. Hij zit op de zijkant van de boot en niet op de spiegel, want dit kan de roerwerking belemmeren. Op deze manier behoudt hij een overzicht op de situatie. Enkel vlak voor het gijpen neemt de stuurman plaats aan lij.

3.16. Manoeuvres

3.16.1. Fok bak zetten

De fok bak zetten betekent dat je de fok naar de loefzijde van de boot brengt. Dit kan je doen om uit de wind te geraken of om bij te draaien.

3.16.2. Overstag

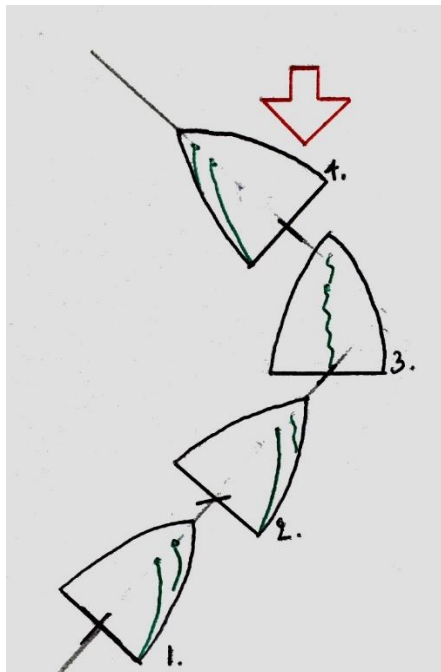
3.16.2.1. Voorwaarden

Als we overstag gaan wil dit zeggen dat we door de wind draaien. Dit doen we pas als volgende voorwaarden zijn vervuld:

1. Aan de wind varen
2. Voldoende snelheid hebben
3. Ruimte aan loef

3.16.2.2. Het manoeuvre

1. De stuurman vraagt: "klaar om te wenden?" De rest van de bemanning maakt zich klaar en antwoordt met "ja" als ze klaar zijn.
2. De stuurman zegt "ree" en duwt op zijn joystick/helmstok. Maximaal onder een hoek van 45°. Hij haalt het grootzeil extra aan en de fokkenmaat doet hetzelfde met de fok.
3. De fok wordt gevierd wanneer de wind net niet aan de verkeerde kant invalt.
4. De bemanning verplaatst zich naar het evenwicht van de boot. De stuurman doet dit steeds met het gezicht naar voor. Hierbij laat hij nooit de helmstok en de schoot los.
5. De fok wordt onmiddellijk na het vieren terug aangehaald.
6. De stuurman zet de helmstok terug in het midden.



3.16.2.3. Meest voorkomende fouten

- Te weinig snelheid
- Niet aan de wind varen.
- Te weinig ruimte aan loef
- Te veel of te weinig roer gegeven.
- De helmstok te vroeg of te laat terug in het midden zetten.
- De fok te vroeg of te laat laten vieren.
- De bemanning verplaatst zich te vlug
- Gebrekkige samenwerking tussen stuurman en fokkenmaat.

3.16.3. Gijpen

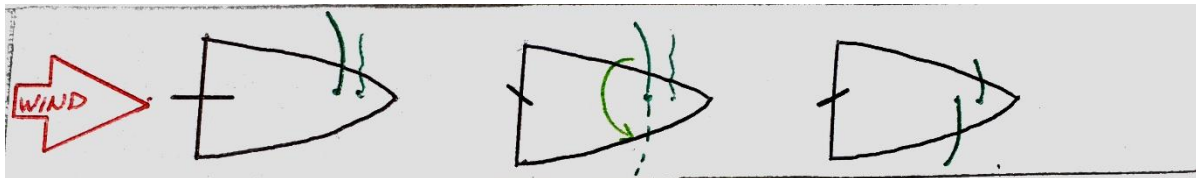
3.16.3.1. **Voorwaarden**

Gijpen doen we op een voor de windse koers. Net zoals bij overstag gaan, heeft gijpen ook enkele basisvoorwaarden:

1. Voor de wind varen
2. Ruimte hebben
3. Stabiliteit in de boot.

3.16.3.2. **Het manoeuvre**

1. De stuurman valt af tot voor de wind en het zwaard wordt 2/3 opgehaald.
2. De stuurman verwittigt voor de gijp.
3. Als je perfect voor de wind vaart, kan je vlinderen, op deze manier staat je fok al aan de toekomstige lijzijde.
4. De stuurman zet zich aan de toekomstige loefzijde (nu de lijzijde)
5. De stuurman haalt het grootzeil lichtjes aan en duwt dan zijn helmstok uit. (duwen, want je zit aan de andere kant) Hij haalt het zeil manueel over via het schootblok, zo voorkomt hij een klapgijp.
6. Hij viert zijn zeilen terug.

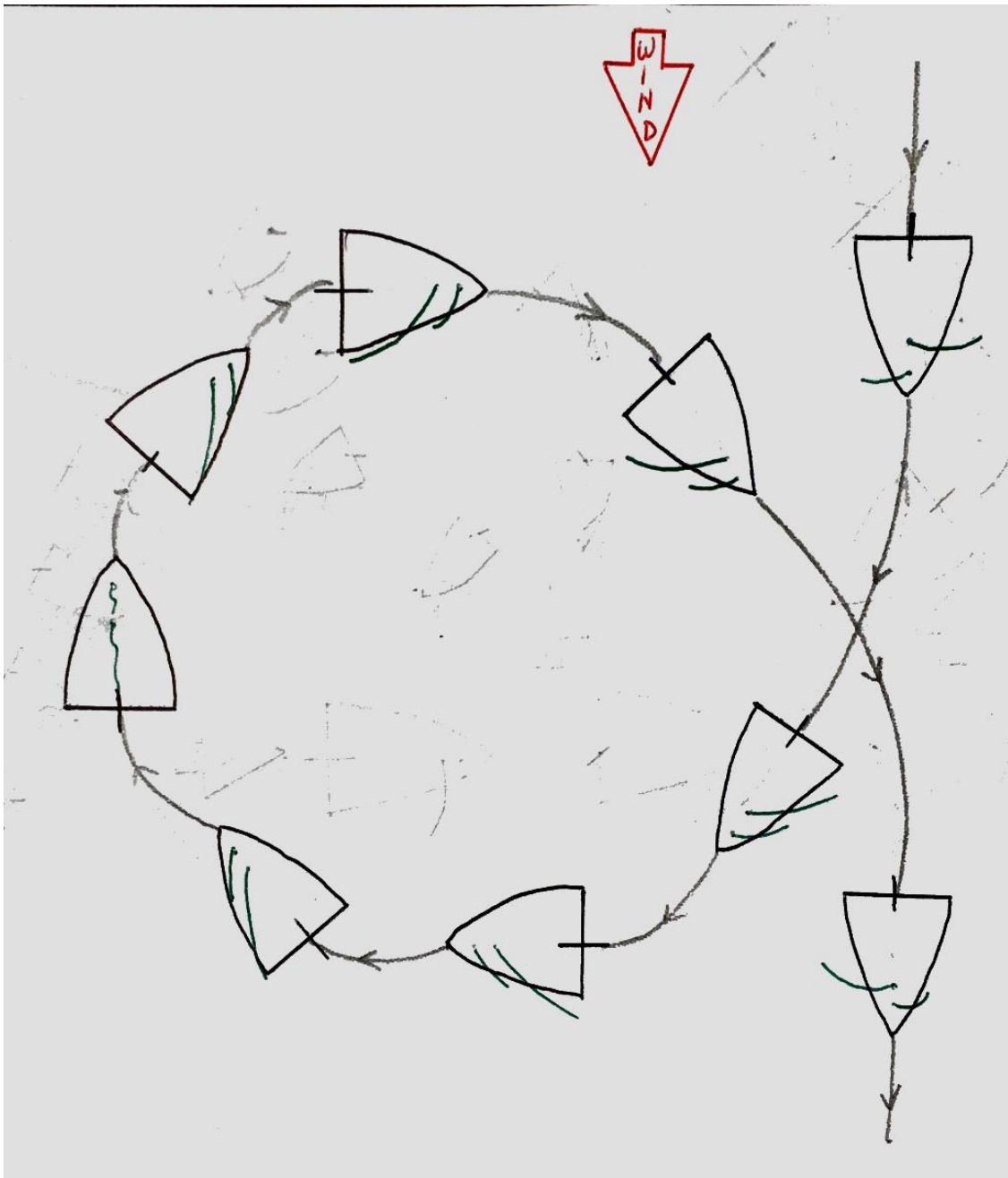


3.16.3.3. **Meest voorkomende fouten**

- Niet voor de wind varen
- De fokkenmaat niet tijdig verwittigen
- Het grootzeil te traag overtrekken.
- De boot niet op koers houden.
- Te weinig aandacht voor evenwicht in de boot
- Klapgijp

3.16.4. Stormrondje

Bij veel wind is het veiliger om niet te gijpen. Het is dan moeilijker om je boot op koers te houden. Daarom maken we een stormrondje. Je gaat dus oploeven tot aan de wind om zo overstag te kunnen gaan.



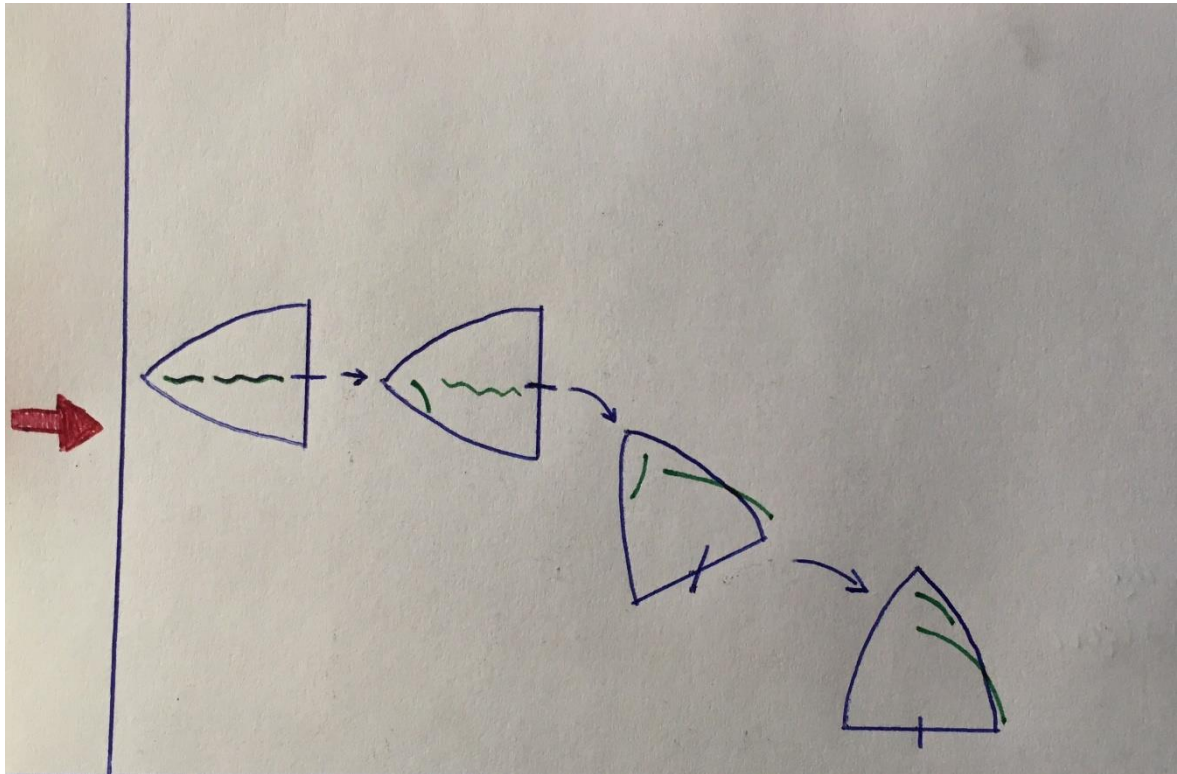
3.16.5. Laveren/ Opkruisen

Wanneer we een in de winds doel moeten bereiken, gaan we opkruisen. Dit betekent dat we overstag gaan tot we ons doel hebben bereikt.

3.16.6. Afmeren

3.16.6.1. Hogerwal

1. De stuurman gaat aan de toekomstige loefzijde zitten.
2. De landvast wordt losgemaakt en de boot deinst tot hij vrij ligt.
3. De stuurman duwt de helmstok naar de richting waar hij naartoe wil.
4. De fokkenmaat zet terwijl de fok bak. (onderlijk fok en helmstok zijn evenwijdig)
5. Als de boot halve wind ligt, laat je de loefschoot van de fok los.
6. Haal beide zeilen aan en zet ze op de kilgrens.



3.16.6.2. Lagerwal

1. Je kan voor het vertrek de fok hijsen.
2. Duw de boot af en peddel tegen de wind in.
3. Hijs de zeilen wanneer je voldoende ruimte hebt en je in de wind ligt.

3.16.7. Aanmeren

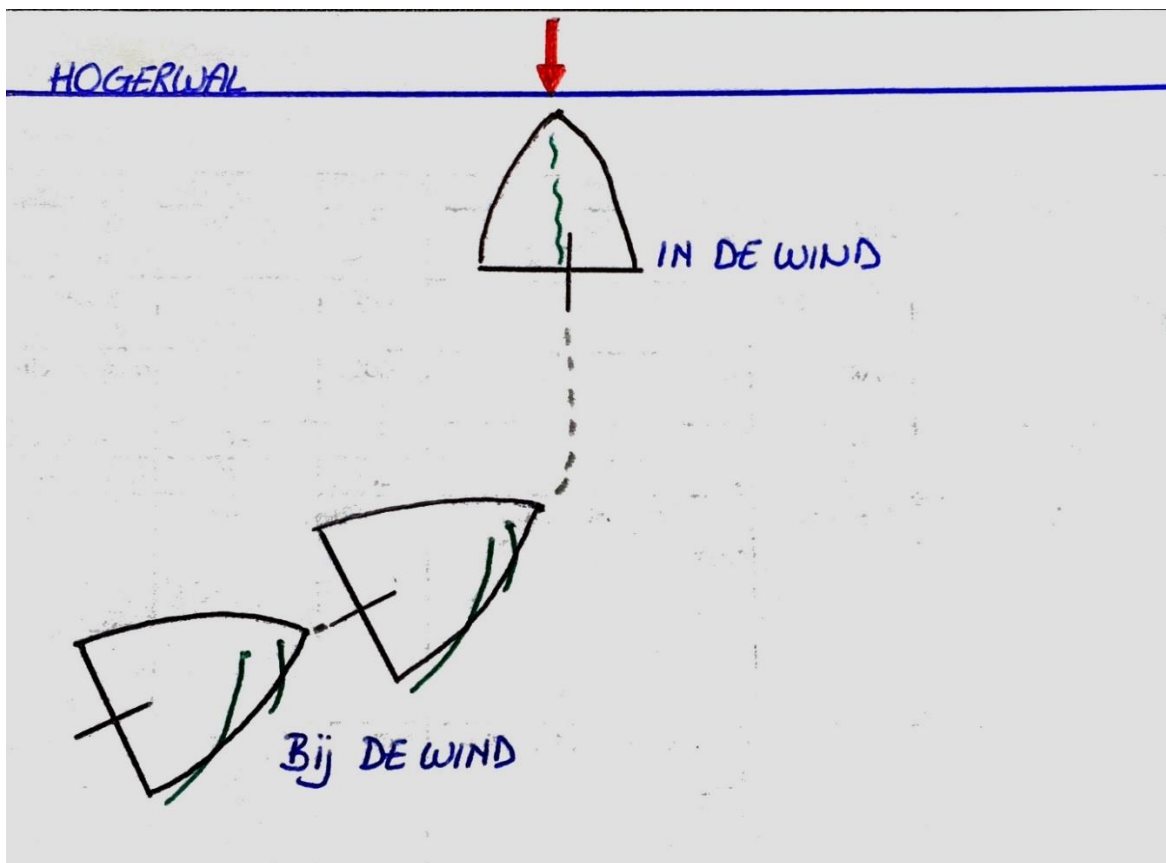
3.16.7.1. Hogerwal

3.16.7.1.1. Opschieter

1. Je komt op een bij de windse of halve windse koers aanzeilen naar een punt dat ca. 2-3 bootlengten benedenwinds ligt van de aanlegplaats.
2. Als je op dat punt bent, loef je snel op tot in de wind en laat je de zeilen vieren. Hierdoor zal hij vertragen en stilvallen.
3. Je komt aan en legt je boot vast.

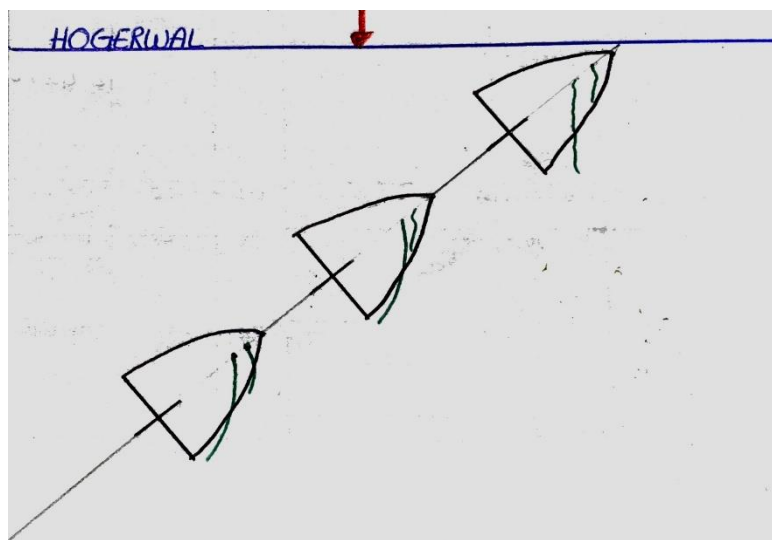
Let op:

Ga je te snel, ga dan overstag en probeer het opnieuw! Ga je te traag, trek je fok bak en probeer het opnieuw!



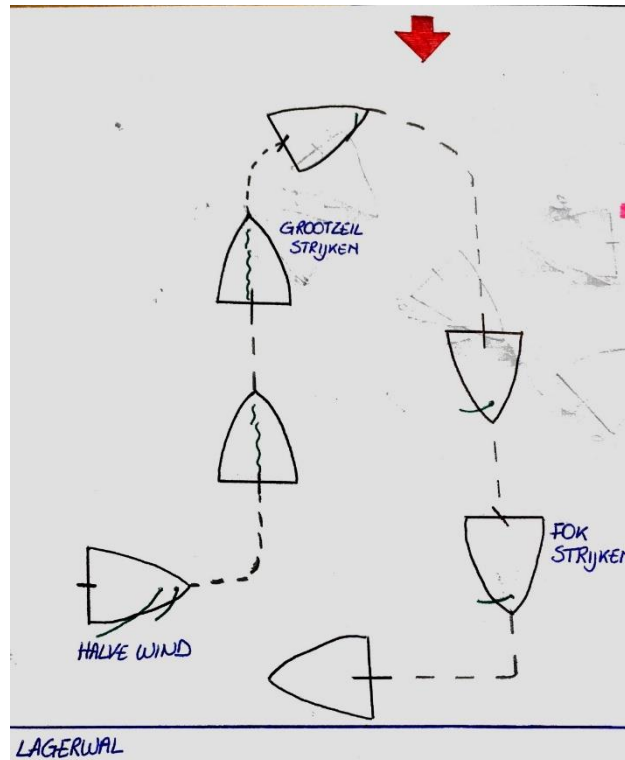
3.16.7.1.2. *Sliplanding/ loos in de schoten*

1. Je komt bijdewinds aanvaren en je mikt op een punt dat hoger ligt dan de aanlegplaats.
2. Vier eerst de fok en vervolgens het grootzeil. Zo beperk je het verlijeren. Regel je snelheid, zodat je zacht aankomt.
3. Leg je boot vast.



3.16.7.2. Lagerwal

1. Stuur je boot in de wind bovenwinds van je aanlegplaats.
2. De fokkenmaat strijkt het grootzeil.
3. Trek de fok bak en zet de helmstok evenwijdig.
4. Zeil op fok richting aanlegplaats.
5. Wanneer je genoeg snelheid hebt om aan de aanlegplaats te geraken, strijk je de fok.
6. Je legt je boot langs zij de aanlegplaats.



3.16.8. Deinzen

Achteruitvaren met een vrij killend zeil. Je kan dit enkel als je boot perfect in de wind ligt. Om te vermijden dat je uit de wind draait, houd je de helmstok evenwijdig met de giek.

3.16.9. Aan de grond lopen

Als het water waarin je vaart te ondiep is, kan je aan de grond lopen. Je kan dit vermijden door je zwaard naar boven te halen en je roer op te halen als je de bodem kan zien. Mocht je toch vastlopen, volstaat het vaak om roer en zwaard omhoog te halen.

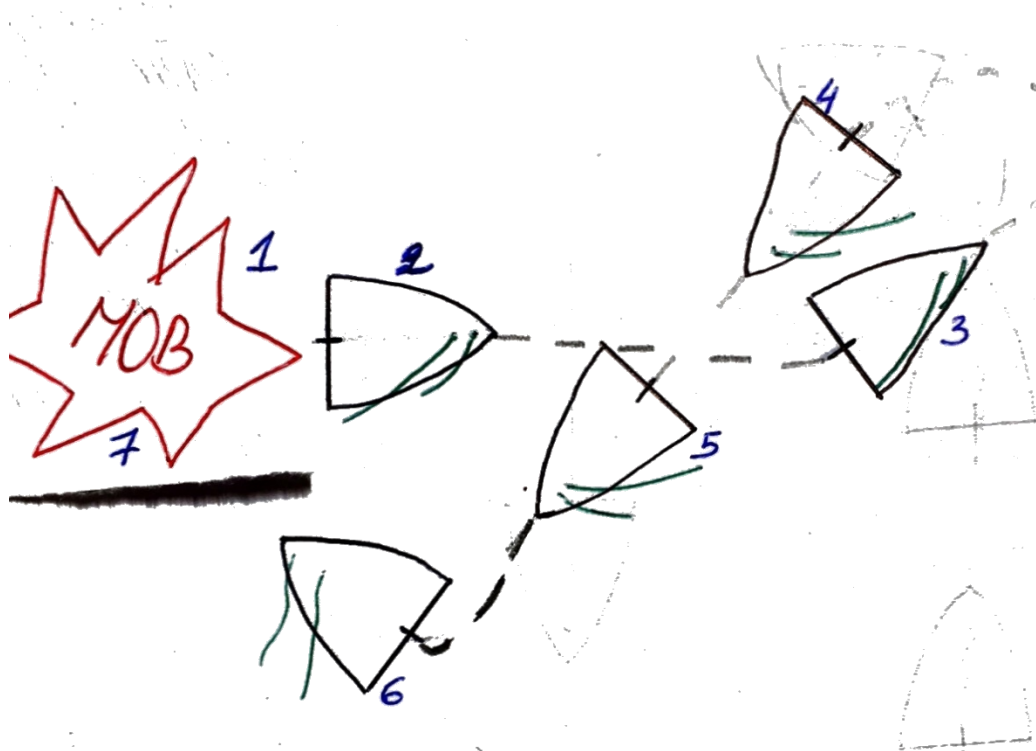
3.16.10. Kapseizen

Wanneer je per ongeluk kapseist, is het belangrijk dat je kalm blijft en volgende stappen uitvoert:

1. Controleer of je iedereen die op de boot zat ziet en of deze personen bij bewustzijn zijn. Indien dit niet het geval is, zorg je ervoor dat ze niet gaan afdrijven. Breng jezelf nooit extra in gevaar.
2. Blijf steeds bij de boot. Als er hulp onderweg is, gaan ze je beter vinden als je bij een groter oppervlakte blijft. Je kan eventueel op de boot gaan zitten.
3. Indien mogelijk ga je aan het zwaard van de boot hangen om deze zo terug recht te krijgen. Zorg hierbij dat de neus in de wind ligt en er geen schoten meer in de klem zitten.
4. Als de boot terug rechtstaat, klim je langs loef of de spiegel er terug in. Help elkaar. Hierna kan je verloren materialen proberen op te pikken.

3.16.11. Man Over Boord

1. MAN OVER BOORD!
2. De bemanning merkt de drenkeling op. Ze roepen ZWEM!
3. Houd de drenkeling goed in het oog. Dit doe je het best door naar hem te wijzen, zodat je hem niet verliest als er veel golven zijn.
4. Gooi ook altijd iets drijvend naar de drenkeling toe (niet op zijn hoofd gooien);
5. Vervolgens gaan ze op 3-4 bootlengtes afstand overstag;
6. Ze bevaren de koers ruime wind;
7. Ze behouden 2 bootlengtes deze koers;
8. De stuurman loeft op tot bij de wind en laat het grootzeil en de fok vieren
9. Men ligt stil met de drenkeling langs loef. Men trekt de drenkeling naar de spiegel en neemt hem vast aan de bovenkant van het reddings- zwemvest en sopt hem om hem zo vlot binnen boord te halen.



4. Knopen

4.1. Touw opschieten

4.1.1. Gevlochten

Het woord zegt het al, het touw wordt in elkaar gevlochten. Er zijn verschillende mogelijkheden om het te vlechten. Het kan in een 8-, 16- of 24-koppige uitvoering, maar bijvoorbeeld ook in een 8-strengs vlechtconstructie. Bij de "fijne vlecht" (8-16-24 koppig) is meestal de mantel (buitenkant) gevlochten en de binnenkant (mits aanwezig) parallel.

Het is echter ook mogelijk om de kern in een gevlochten uitvoering te leveren. We spreken dan van een braid on braid vlecht.

Bij een 8-strengs vlechtconstructie wordt meestal een 4x2 vlechtting toegepast (bijvoorbeeld meertrossen). Dit noemt men ook wel een 'octopy vlecht'.

4.1.2. Geslagen

Bij geslagen touw worden strengen touw om elkaar geslagen. Dit kan in een 3-, 4- of 6-strengsconstructie. Het meest gangbare is de 3-strengs uitvoering. 4-strengs werd vroeger veel toegepast bij Manilla, maar komt nu behalve in de binnenvaart en visserij niet veel meer voor. Een 4-strengs uitvoering is een mooier rond touw dan een 3-strengs uitvoering. De 6-strengs constructie komt o.a. voor bij Atlas touwwerk. Atlas is een rond en hard Polyamide dat gebruikt wordt op lieren aan boord van schepen hoewel tegenwoordig steeds meer Dyneema hiervoor wordt gebruikt.

Het voordeel van geslagen touw is dat het vrij gemakkelijk te splitsen is. Paalogen en kousen aanbrengen kost weinig moeite. Nadeel van geslagen touw is dat het vrij gevoelig is voor kinken. Daarom moet je bij het opschieten een knikje geven elke keer als je rondgaat.

4.2. Knopen

4.2.1. Halve steek

Gewone knoop



Bron: [5]

4.2.2. Platte knoop

De platte knoop wordt gebruikt om twee touwen van gelijke dikte aan elkaar te knopen.

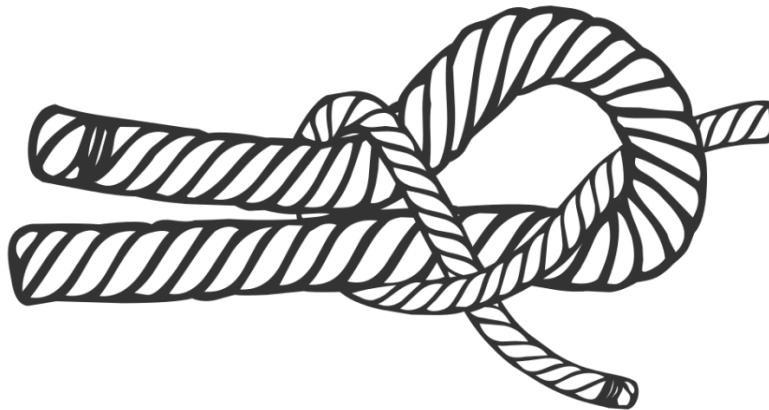


Bron: [6]

4.2.3 Schootsteek

Een schootsteek gebruiken we om twee touwen van ongelijke dikte aan elkaar te knopen.

4.2.3.1 Gewone



Bron: [7]

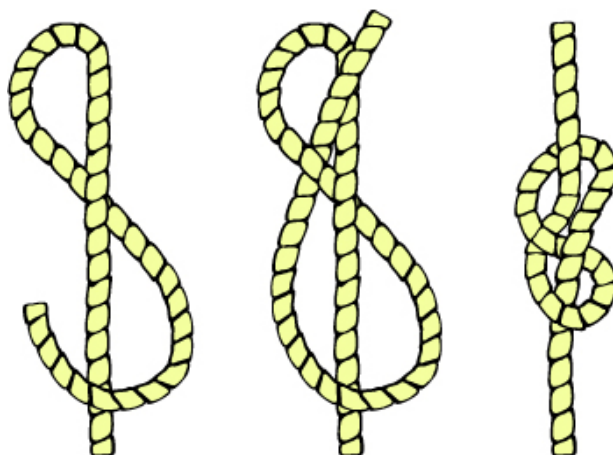
4.2.3.2 Dubbele



Bron: [8]

4.2.4 Achtknoop

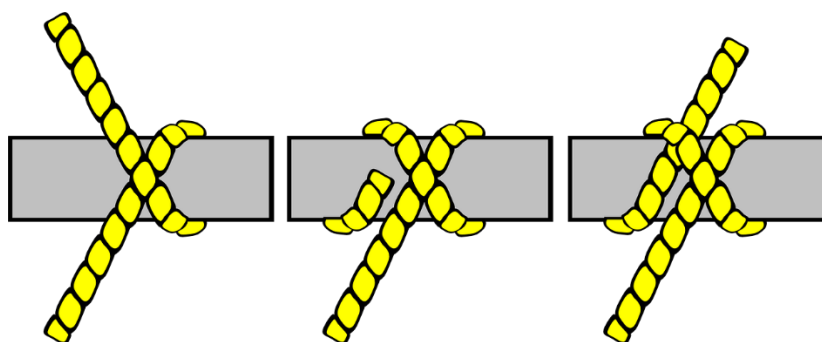
Wanneer je niet wil dat vallen of schoten doorschieten, leg je best een achtknoop in het einde van deze touwen.



Bron: [9]

4.2.5 Mastworp

De mastworp gebruiken we aan het einde van een sjorring of om een touw rond een bolder te leggen.

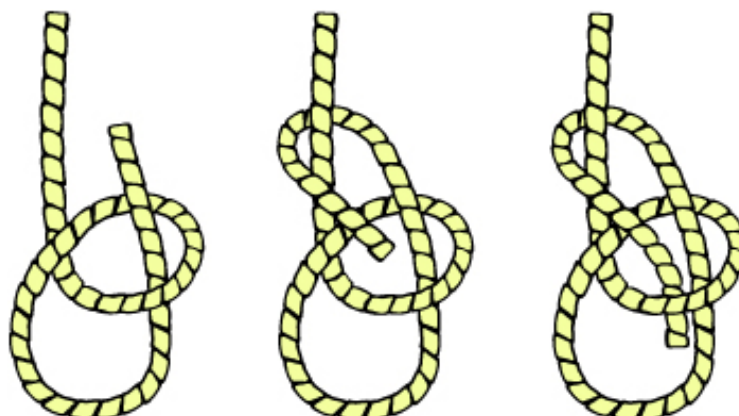


Bron: [10]

4.2.6 Paalsteek

Deze knoop gebruiken we om een landvast aan een trailer of boot vast te maken.

4.2.6.1 Gewone



Bron: [11]

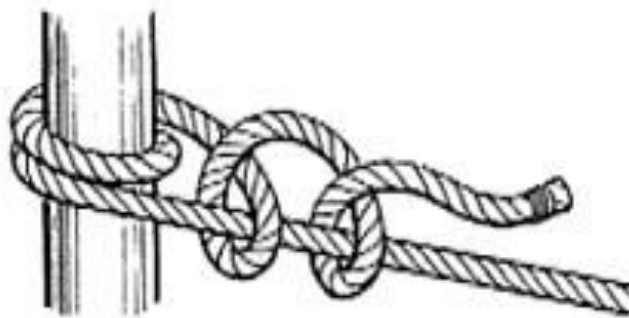
4.2.6.2 Dubbele: Frans, Spaanse



Bron: [12]

4.2.7 Rondtorn met 2 halve steken

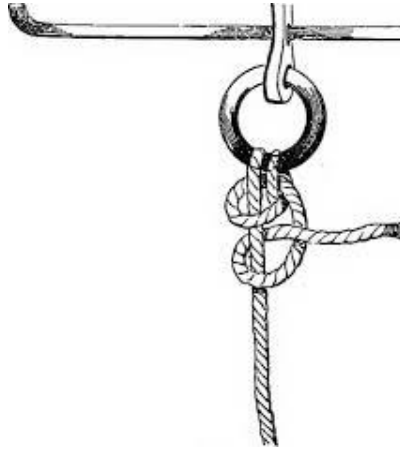
Een rondtorn met 2 halve steken kan gebruikt worden om een boot aan een steiger vast te maken.



Round Turn With Two Half Hitches

Bron: [13]

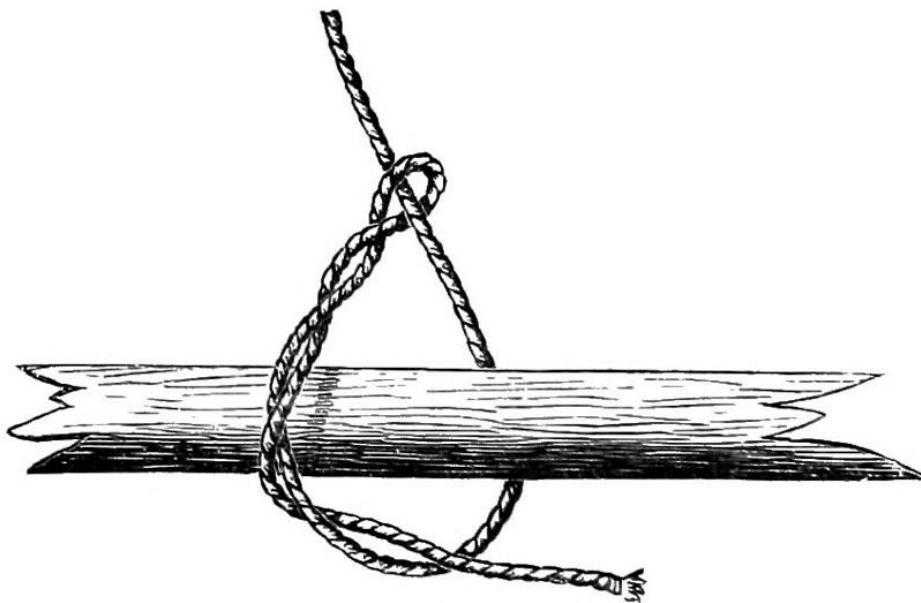
4.2.8 Werpankersteek



Bron: [14]

4.2.9 Timmermanssteek

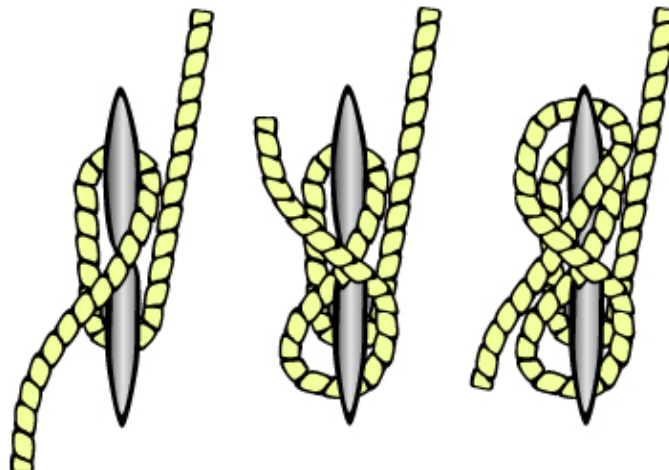
Aan het begin van een sjorring leg je een timmermanssteek.



Bron: [15]

4.2.10 Klampsteek

Deze knoop wordt rond een klamp of kikker gelegd. Bijvoorbeeld om de vallen aan de mast vast te maken.



Bron: [16]

4.2.11 Marlsteek



Bron: [17]

4.2.12 Slipsteek

Als je snel een lus in een touw wil leggen, gebruik je best een slipsteek.



Bron: [18]

5 Boeien en baken

Dit onderdeel is een inleiding tot het behalen van klein vaarbewijs 1. Dit kan je behalen door een schriftelijk examen af te leggen. Als je dit in Nederland doet, moet je enkel theorie doen. In België is de regelgeving anders. Dit onderdeel is opgesteld met behulp van een Nederlands handboek (Cursusboek klein vaarbewijs 1 en 2 van Hiswa).

5.1. Inleiding

Met een klein vaarbewijs 1 kan je varen met:

- Snelle motorboten (+20 km/h) tot 15m
- Plezierboten 15m tot 25m
- Sleep-, duw- en sleepduwboten 15m tot 25m enkel voor pleziervaart met een formele verklaring.
- Beroepsvaart 15m tot 20m

Om dit vaarbewijs te behalen moet je minstens 18 jaar zijn op de dag van het examen, over een getuigschrift theoretische kennis en een verklaring lichamelijke geschiktheid bezitten.

Dit vaarbewijs is geldig op alle rivieren, kanalen en meren met uitzondering van de Waddenzee, het IJsselmeer, het Markermeer en de Ooster- en Westerschelde. Indien je dit bewijs behaalt, krijg je er ineens een ICC Inland Waters bij (internationaal geldig).

Het vaarbewijs is heel je leven geldig, maar kan voor zowel recreatie als beroepsvaart ingetrokken worden bij ernstige overtredingen of gevaarlijk gedrag.

5.2. Veiligheid

5.2.1. Brand

Op een motorschip is de kans op brand groter dan bij andere voertuigen. Daarom is het belangrijk om te weten wat je moet doen in geval van brand en met welk brandtype je te maken hebt.

5.2.1.1. Brandtypes

- A. Kernbranden in vaste stof zoals papier, hout, ...
- B. Vloeistofbranden zoals benzine, diesel, ...
- C. Gasbranden zoals butaan, propaan,...
- D. Metaalbranden zoals magnesium, aluminium, ...
- E. Elektrische branden door kortsluiting
- F. Vet-oliebranden (Vlam in de pan)

5.2.1.2. Brand blussen

Je kan niet elke brand met water blussen! Hieronder kan je de beste manier voor de meest branden te blussen vinden:

Water: bij A branden maar NOOIT bij F branden. Dit verspreidt de brand enkel, want olie drijft op water.

Schuim: bij A en B branden en in sommige gevallen bij C. Dit geeft geen schade, maar kan je niet bij temperaturen kouder dan -5 °C gebruiken.

Poeder: bij A, B en C, maar dit geeft schade aan elektrische apparatuur.

Blus/branddeken: bij A branden. Enkel gebruiken bij kleine beginnende branden. Het moet binnen de 4 sec uitgevouwen kunnen worden. Zeker NIET bij vetbranden gebruiken.

Brandblusser: rijks keurmerk, min 2kg, elke 2 jaar keuren, ergens plaatsen waar je langs buiten en binnen aan kan.

Natte dwell: F branden

Het installeren van een gasdetector kan geen kwaad. Je installeert die op het laagste gedeelte van de boot, want gassen dalen.

5.3. Waterkaarten

Om te weten of je met je boot in een bepaald gebied kan varen, moet je de diepgang en hoogte van je boot kennen. Daarna kan je op waterkaarten aflezen of je er kunt begeven.

Deze kaarten gaan uit van het Kanaalpeil (KP) bij kanalen of Stuwpeil (SP) bij rivieren. Nu is dit niet overal hetzelfde, de waterstanden kunnen variëren. Daarom kun je niet blind varen op de gegevens van de kaart.

Als er staat “diepte 15 dm”, betekent dit dat de normale waterstand 15 dm diep is. Als je een droge zomer hebt, kan het water wel 10 dm lager staan en is de diepgang nog maar 5dm. De werkelijke waterstand (WW), die van het moment dat je er passeert, kan je aflezen op de blauwe waterpeilschalen. Deze vind je in het water aan de kant. Deze standen worden aangegeven t.o.v. het Normaal Amsterdams Peil (NAP).

5.3.1. Berekeningen

Bij alle berekeningen moet je de vraag stellen: “Staat het water hoger of lager dan normaal?” Hieronder volgen enkele voorbeelden om te kijken hoe je nu berekent of je door het water kan of onder de brug.

Vb.1: Bij een vaste brug op de waterkaart lees je H 30. De doorvaarhoogte geldt ten opzichte van het KP, waarvan gegeven $KP = NAP - 5 \text{ dm}$. Op de waterschaal bij de brug lees je dat de WW NAP+1 is. Als de maximumhoogte van je schip 22 dm boven water bedraagt, hoeveel dm speling heb je onder de brug?

Het water staat 6 dm hoger dan normaal: $NAP - 5$ normaal en nu $NAP+1$. De hoogte onder de brug is dus kleiner dan normaal. $H 30 - 6 \text{ dm} = 24 \text{ dm}$. Je hebt nu 2 dm speling.

Vb. 2: Die diepte bij een kanaal staat op de waterkaart aangegeven als D12. De dieptes zijn gegeven tegenover KP = NAP + 2 dm. In het water zie je een schaal waar opstaat dat het peil gelijk is aan NAP. De diepgang is 7 dm. Hoeveel water heb je onder de kiel?

Het water staat 2 dm lager dan normaal. Het water is slechts 10 dm diep. Je hebt 3 dm speling onder de kiel.

5.4. Dag- en nachtkenmerken: BPR

Schepen varen op verschillende manieren, hebben een verschillende functie of lading en dit moet dag en nacht zichtbaar zijn. Daarom zijn er speciale dag- en nachtkenmerken te vinden op schepen.

5.4.1. Dagkenmerken

5.4.1.1. Ankerbol

Een bol die men in de zijstag hijst om kenbaar te maken dat men voor anker ligt.

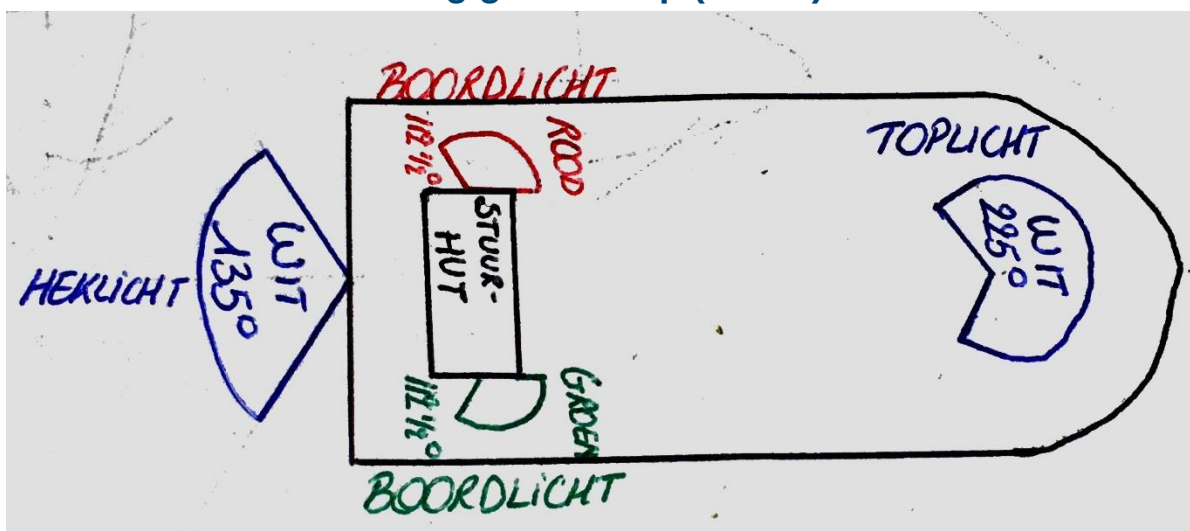
5.4.1.2. Omgekeerde driehoek

Deze wordt gehesen om aan te tonen dat men op motor aan het varen is.

5.4.2. Nachtkenmerken

s' Nachts zijn we nog minder zichtbaar dan overdag. Daarom bestaan er speciale lichtcodes om te weten langs welke kant je een boot nadert en wat voor boot je nadert.

5.4.2.1. Basisverlichting groot schip (> 20m)



Dit is een uitgebreide versie. Minimaal moet een motorboot een 360° wit licht hebben op een meter hoger dan de boordverlichting en een lantaarn met de twee boordlichten in op het voordek.

Een zeilboot onder zeil mag een driekleurenlicht voeren in de top van de mast.

Boten kleiner dan 7 m en trager dan 13 km/h moeten een wit rondom schijnend licht voeren.

5.4.2.2. Speciale verlichting

Licht	Functie
Rood boven wit	<i>Een hinderlijke waterbeweging: golven maken</i>
Twee toplichten boven elkaar	<i>Sleepboot in kiellinie varend</i>
Drie toplichten boven elkaar	<i>Sleepboot niet in kiellinie varend</i>
Drie toplichten in een driehoek	<i>Duwcombinatie</i>
1,2 of 3 blauwe lichten	<i>Gevaarlijke stoffen aan boord</i>
1 geel flikkerlicht	<i>Werkzaamheden uitvoeren</i>
1 blauw flikkerlicht	<i>Toezichthoudend schip</i>
Wit boven rood	<i>Loodsboot</i>
Rood boven groen	<i>Uitsluitend grote zeilschepen</i>
Groen boven wit	<i>Veerpont of visserschip</i>
Rood boven wit boven rood	<i>Beperkt manoeuvreerbaar schip</i>

5.4.2.3. Geluidsseinen

Er worden vaak geluidsseinen gebruikt op het water. Er zijn 3 soorten:

- Zeer kort (1/4 seconde)
- Kort (1 seconde)
- Lang (4 seconde)

Geluidssein	Betekenis
1x kort	<i>Ik ga naar stuurboord uit</i>
2x kort	<i>Ik ga bakboord uit</i>
3x kort	<i>Ik sla achteruit</i>
4x kort	<i>Ik kan niet manoeuvreren</i>
5x kort	<i>U kunt niet voorbijlopen</i>
1x lang	<i>Attentie</i>
1x lang en 1 of 2x kort	<i>Keren over bak-/stuurboord</i>
2x lang en 1 of 2x kort	<i>Inhalen langs bak-/stuurboord</i>
3x lang gevolgd door 1 of 2x kort of niets	<i>Invaren, uitvaren, oversteken</i>
Reeks lange stoten	<i>Noodsein</i>
Reeks zeer korte stoten	<i>Er dreigt gevaar voor aanvaring</i>
Reeks kort-lang	<i>Blijfweg sein er komen gevaarlijke stoffen vrij, maak dat je weg bent</i>
Lang kort lang	<i>Verzoek bediening sluis</i>

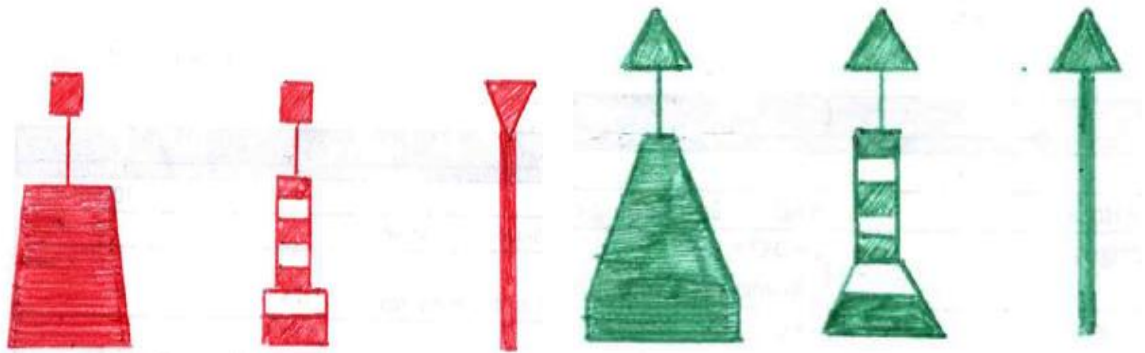
5.5. Boeien en bakens

5.5.1. Laterale

5.5.1.1. Groen en Rood

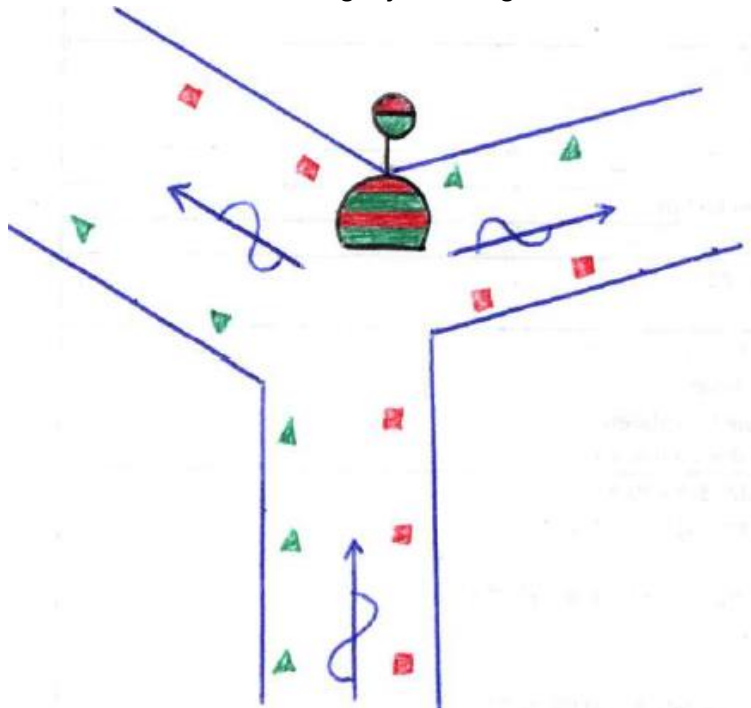
Op de meeste Europese binnenwateren geldt het SIGNI betonneningssysteem. Op enkele binnenwateren niet, maar je leert dat wel als je je vaarbewijs gaat halen. We blijven hier puur bij de essentie voor op kamp.

Eerst moet je weten wat de betonningsrichting is. Deze loopt van berg naar zee. De rode even genummerde boeien liggen dan aan de rechteroever en de groene oneven genummerde tonnen aan de linkeroever. De rode tonnen zijn cilindervormig en de groene tonnen spitsvormig.



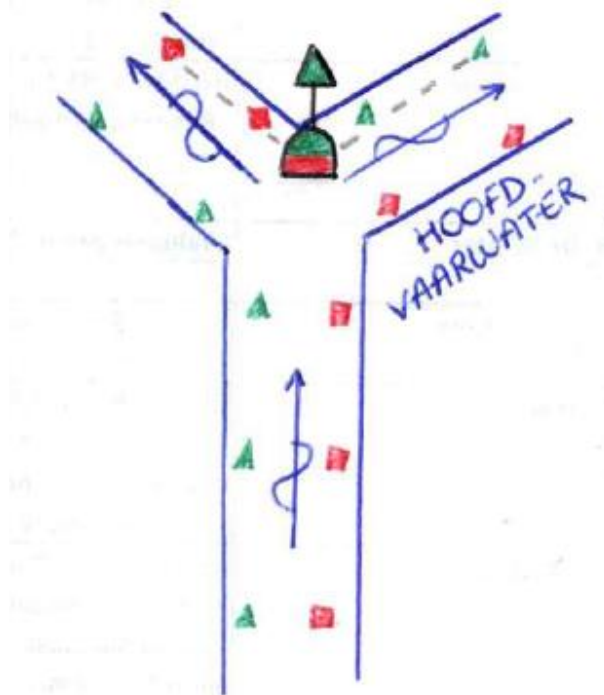
Als een vaarwater splitst, komt er een splitsingston te staan. Volgende tonnen duiden aan welk vaarwater hoofdvaarwater blijft en welk een nevenvaarwater wordt.

Scheidingston van vaarwaters van gelijk belang:



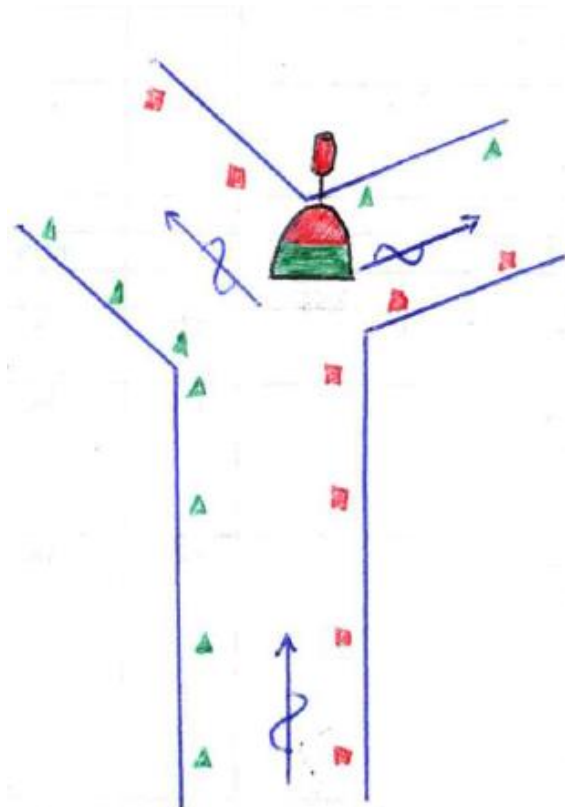
Scheidingston met hoofdvaarwater rechts:

- Groen bovenaan
- Bolvormig
- Topteken is een groene kegel



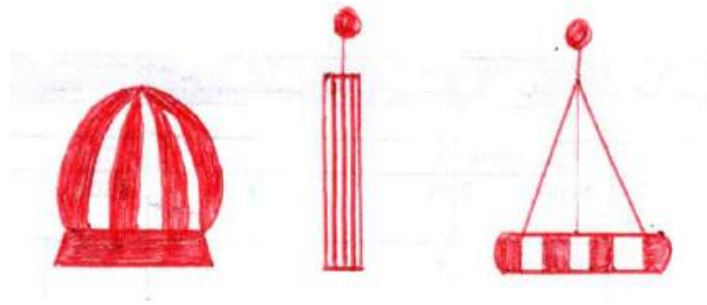
Scheidingston met hoofdvaarwater links:

- Rood bovenaan
- Bolvormig
- Topteken is een rode cilinder



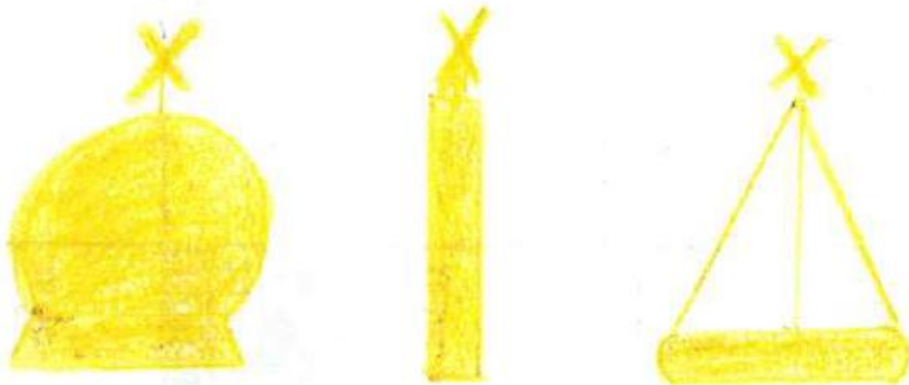
5.5.1.2. Midvaartwaterton

Op heel ruime vaarwateren vind je deze rood-wit gestreepte ton terug om veilig vaarwater aan te geven.



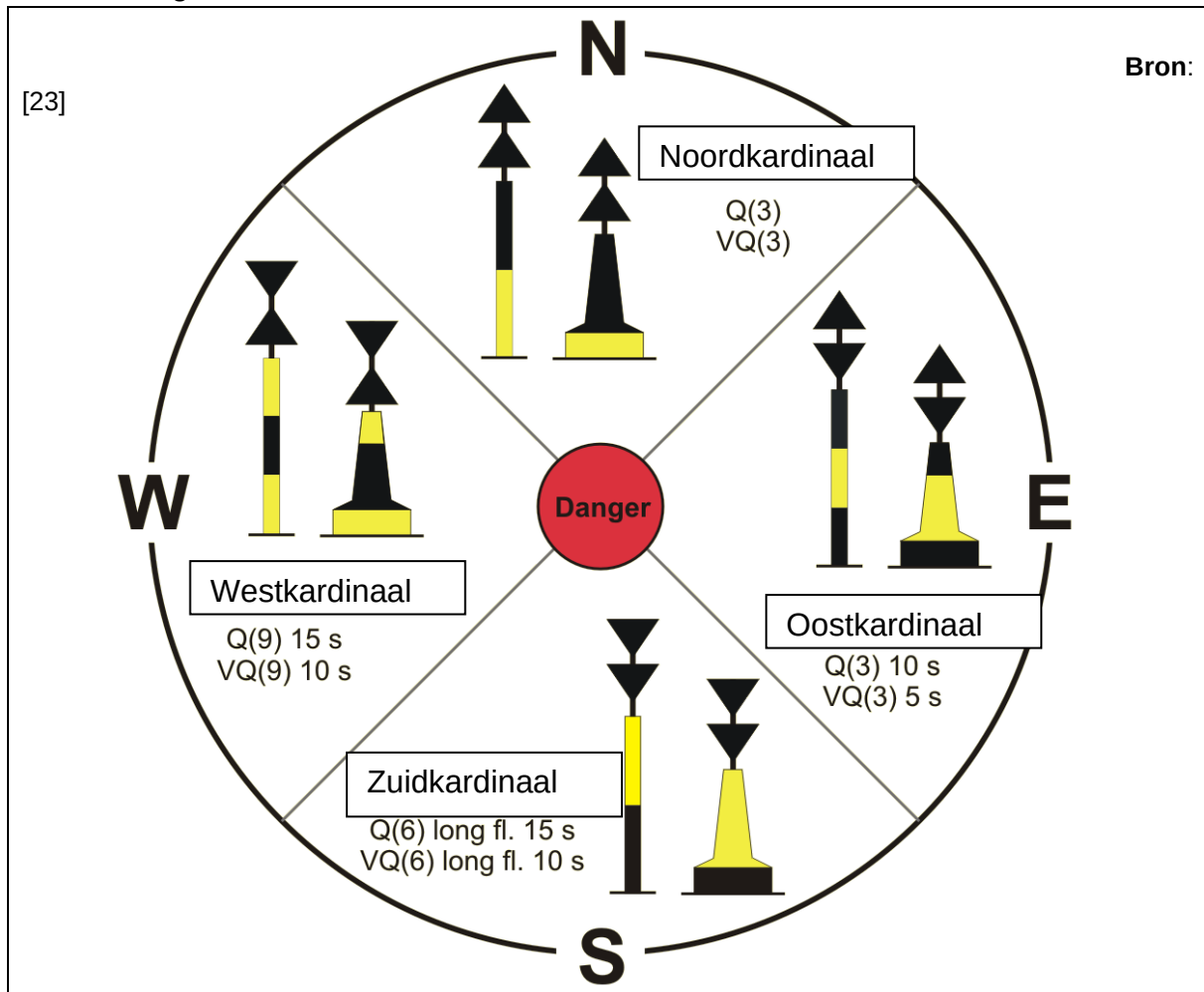
5.5.1.3. Geel

- Duiden verboden gebieden, bagger- en ankerplaatsen en visserijgebieden aan.
- Verboden natuurgebied wordt aangeduid door een gele boei met een rood-wit-rode cilinder vanboven op.



5.5.2. Kardinaal

Kardinaalbetonning geeft obstakels aan zoals zandbanken, klippen, wrakken en andere gevaren.



6. Zwemmen

6.1. Veiligheidsvoorschriften

Zwemmen op onbekende plaatsen is niet hetzelfde als in een zwembad. Je kent het water niet waar je in bevindt en moet opletten voor de gevaren. Enkele voorschriften om het veilig te houden.

6.1.1. Moeras

Kom je in een moeras terecht, dan moet je je zo vlak mogelijk maken. Met andere woorden gaan liggen. Vermijd heftige bewegingen en paniekerig gedoe. Door deze horizontale houding aan te nemen, zak je minder snel weg en kan je wachten op hulp.

6.1.2. Vijver

6.1.2.1. **Met waterplanten**

Je houdt hier best schoeisel in aan. In deze vijvers kunnen namelijk planten met scherpe blaadjes groeien en je kan je hier flink aan snijden. Ook kunnen er liaanachtige planten voorkomen. Deze kunnen zich om je lichaam strengelen. Mocht dit gebeuren, kan je best rustig proberen jezelf los te maken uit de plant.

6.1.2.2. **Zonder waterplanten**

Als er geen waterplanten in de vijver groeien, is het nog steeds aangeraden om schoeisel aan te doen voor je gaat zwemmen. De bodem bestaat vaak uit een dikke slijm laag met daaronder vuil en afval van planten. Door waterschoenen te dragen, voorkom je dat je je bezeert.

6.1.3. Rivieren en stromen

6.1.3.1. **Met draaikolken**

In ons land en in Nederland komen draaikolken in de echte betekenis van het woord weinig of niet voor. We moeten immers een onderscheid maken tussen vaste draaikolken (de échte) en toevallige draaikolken.

- **Vaste draaikolken** vinden hun ontstaan door een blijvende hindernis, die de stroming afremt. Ze komen bijna uitsluitend voor in grote rivieren of stromen, met een sterk debiet en een natuurlijke, zeer onregelmatige oeverbouw of bedding. Deze draaikolken zijn gevaarlijk, niet in het minst door het afval dat zich onderaan deze draaikolk opstapelt.
- **Toevallige draaikolken** ontstaan wanneer een plotse verandering optreedt die de gewone stroming van het water onderbreekt. Meestal gebeurt dit bij een verhoogde waterstand en een sterk debiet. Pijlers van bruggen, sluizen en afdammingen, kunstmatige stroomvernauwingen,... kunnen de oorzaak zijn van deze draaikolken.

6.1.3.2. Zonder draaikolken

Stromen en rivieren hebben soms een vrij sterke stroming, vooral na een lange regenperiode of bij dooi. Daarbij komt het gevaar van de vaak lage watertemperatuur en de bodem die bedekt kan zijn met scherpe keien of afval. Je kan dus best kleding aanhouden. Houd er ook rekening mee dat in een recht vaarwater met stromend water de stroming het sterkst is in het midden. In een bochtig vaarwater is de stroming het sterkst aan de buitenkant van de bocht. Als je een stromend water wil overzwemmen, probeer dan niet precies aan de overkant uit te komen. Op die manier verbruik je enorm veel energie om tegen de stroming in te zwemmen. Het gaat het gemakkelijkst als je jezelf een stuk laat mee stromen, en ondertussen naar de overkant zwemt. Zorg er wel voor dat je jezelf ervan verzekerd hebt dat je stroomafwaarts een plek vindt waar je uit het water kan komen. Blijf steeds aan de oppervlakte, onderwater zie je vaak niets.

6.1.3.3. Wat moet je doen?

Zodra je opmerkt dat je ergens in een ronddraaiende cirkel terechtkomt, onmiddellijk omdraaien en tegen de stroming in of zijwaarts ervan zwemmen, duiken, en zo hard mogelijk enkele meters onder water zwemmen. Aan de buitenomtrek van de draaikolk neemt immers alleen het oppervlaktewater aan de draaistroom deel. Lukt dat niet en word je toch door de draaikolk meegezogen, blijf dan rustig en laat je meevoeren in de draaibeweging tot je ervaart dat de draaisnelheid en dus ook de zuigkracht afneemt. Zodra je deze verzwakking duidelijk aanvoelt, kan je met de stroming mee uit de zeer verkleinde kolk wegzwemmen en zo snel mogelijk stroomafwaarts opduiken.

6.1.4. Kanalen

6.1.4.1. Met sluizen of stuwen

6.1.4.1.1. *Stuwen*

Stuwen worden gebruikt om het water tegen te houden. Ze bestaan uit een muur (stuwdam), poort of tussenschot dat het water tegenhoudt. Het ophalen of openen van de stuw gebeurt om het verlangde waterpeil te bekomen. De stroming bij stuwen is zeer groot, omdat het water over of onder de ophaalbare tussenschotten of onder de geopende deur of het verlaat stroomt. Meestal liggen er ook takken en aangespoeld afval tegen de deuren opgehoopt. De wet verbiedt om te gaan zwemmen in nabijheid van stuwen en sassen. Mocht je per ongeluk toch in het water terechtkomen nabij een stuw in werking, dan zal je door de sterke stroming naar de stuw gevoerd worden. De enige mogelijkheid om dan uit het water te geraken, is dat iemand ervoor zorgt dat de stroming gestopt wordt door de stuw stil te leggen.

6.1.4.1.2. *Sluizen of sassen*

Sluizen of sassen dienen om schepen van één waterpeil naar een ander over te brengen. Om het waterpeil in de sassen te regelen maakt men gebruik van de verlaatopeningen om het water te laten wegstromen of binnenstromen. Verlaatopeningen zijn de openingen of kokers van wisselende grootte die zich in de sasdeuren bevinden. Soms wordt het water afgevoerd via verlaatpijpen in de sasmuren. De gaten in de muren zijn meestal afgedekt met brede roosters. Mocht je nu in het sas terechtkomen, dan heb je nog twee mogelijkheden. Of er is stroming, of er is geen stroming. Indien er geen stroming is probeer je gewoon zo snel mogelijk om het water te verlaten. Meestal is er wel voldoende volk in de buurt om je daarbij te helpen. Is er wel stroming in het sas, of met andere woorden: zijn de verlaatopeningen geopend, dan wordt het allemaal veel gevaarlijker. Als je onder die omstandigheden in het water terechtkomt, dan word je vrijwel zeker met de stroming meegezogen naar de openingen. Als die openingen groot genoeg zijn kan je naar een lagergelegen sasgedeelte worden gezogen en daar misschien naar de oppervlakte worden gestuwd. In ieder geval moet iemand ervoor zorgen dat het mechanisme van de sluis wordt afgezet, zodat de stroming verdwijnt.

6.1.4.2. **Zonder sluizen of stuwen**

De Belgische kanalen zijn niet zo diep. Hierdoor kan je gemakkelijk aan de bodem. Op de bodem kunnen zich scherpe voorwerpen bevinden. Pas dus op en doe zeker waterschoentjes aan.

6.1.5. Zee

Om veiligheidsredenen is het af te raden alleen op afgelegen plaatsen te gaan zwemmen. Als een bal tijdens het spelen in het water terechtkomt, mag men er bij landwind niet achter zwemmen. De bal wordt immers steeds verder weg geblazen en voor je het weet, ben jezelf al te ver gegaan om nog te kunnen terugkeren.

Onthoud goed dat je bij eb niet te ver in zee mag gaan, en dat je bij vloed goed moet opletten voor de onderstroom. Mocht je bij eb toch te ver in zee geraakt zijn, laat je dan meedrijven met de stroming en zwem in schuine richting met de stroom mee naar de kust.

Zwemmen in de buurt van staketsels, pieren en golfbrekers kan je best vermijden.

6.1.6. Mellevijver

Verboden om te zwemmen!

De oevers van deze zandwinningsput zijn de eerste meters zeer geleidelijk en ondiep, maar gaan plotseling zeer steil naar beneden tot een diepte van ongeveer 10 meter. De oevers bestaan plaatselijk uit los zand waardoor de kans om weg te zakken in drijfzand groot is.

Daarnaast kan de temperatuur van het ondiepe en het diepe water zeer sterk verschillen. Als men terecht komt in een koude onderstroom kan het zijn dat de spieren verkrampen en dienstweigeren, waarop de kans op verdrinking bestaat. (Eric Vos, Burgemeester van Turnhout)

6.2. Gevaren

6.2.1. Botulisme

Er bestaan verschillende soorten botulisme, maar de soort die in België en Nederland het meest voorkomt is niet schadelijk voor de mens. Dat is het echter wel voor watervogels en vissen. Als de besmette dode dieren te lang blijven liggen, kunnen er andere soorten botulisme ontstaan die wel schadelijk zijn voor de mens. Raak daarom dus nooit dode dieren aan als je gaat zwemmen. Je weet immers nooit waaraan ze zijn gestorven en hoe lang ze er al liggen. Ook als je op een boot zit, is het niet verstandig om dode dieren aan te raken. Ook blijf je er best af met materialen die je nadien nog moet aanraken.

6.2.2. Blauwwieren

Blauwwieren kunnen huidirritatie, of wanneer je ze binnenkrijgt, maag- en darmstoornissen veroorzaken. De wieren zien eruit als een blauwgroene, olieachtige laag die op het water drijft. Zolang je niet door deze laag zwemt, heb je er normaal geen last van. Toch is het aan te bevelen om na het zwemmen te douchen.

6.2.3. Hypothermie

Zie 1.6.1. Hypothermie

6.3. Zelfredding

6.3.1. Jezelf in veiligheid brengen

Hierbij enkele tips om jezelf in veiligheid te brengen.

- Paniek vermijden
- Aandacht trekken van anderen
- Zich zo veel mogelijk ontspannen
- Zo weinig mogelijk warmteverliezen
- Regelmatig ademen
- Hulpmiddelen gebruiken om te blijven drijven
- Regelmatig van houding of zwemwijze veranderen
- Zo veel mogelijk lichaamsdelen onderdompelen, maar niet het hoofd, de nek en de hals, want via deze lichaamsdelen verlies je de meeste warmte.
- Niet onnodig bewegen, best in een foetushouding.

6.3.2. Energieverbruik en warmteverlies beperken

- Wrikken en watertrappelen: rustig watertrappelen en met je handen wrikken beperken energieverbruik.
- Overlevingsposities:
 - o Vloten = armen en benen gespreid op het water.
 - o Kwal drijven= in een bolletje met hoofd onder water.
- Kleding als drijfzak gebruiken.

7. Bronvermelding

7.1. Handleidingen

- (1) Ros, B. (2018). *Klein Vaarbewijs 1 & 2*. (12^e). 's Gravenmoer: © Vaarbewijsopleidingen.
- (2) Vlaamse Yachting Federatie vzw, Verbond van Vlaamse Watersportverenigingen Recrea vzw en Bloso. (2005). *Zeilen: van basis tot A brevet*. (onbekend). Brussel: Bloso – Vlaamse Trainersschool.
- (3) Bloso (onbekend). *Zeilinstructieboek 3^{de} en 4^{de} graad: Jeugdzeilen*. (onbekend). Onbekend: onbekend
- (4) Bauters, K. En Van de Velde, B. (2012). *Handboek Roeien en Zeilen op stromend water*. (1^{ste}). Gent: FOS Open Scouting vzw.
- (5) De Winter, B. (2018). *Klinische Lijn 1: Vaardigheidstraining en verpleegstage* [Cursustekst]. Universiteit Antwerpen, Antwerpen

7.2. Foto's

- [1] Bauwens, A. (2019). *Cardiopulmonale Reanimatie bij volwassene*. Geraadpleegd op 9 oktober 2019 via <https://slideplayer.nl/slide/16131420/>
- [2] Clker-Free-Vector-Images. (onbekend). *Bandage Hand Bandaged Free Picture*. Geraadpleegd op 9 oktober 2019 via <https://www.needpix.com/photo/29263/bandage-hand-bandaged-tape-first-aid-injury-brace-bandaging>
- [3] U.S. Navy. (2009). *Ankle bandage.svg*. Geraadpleegd op 9 oktober 2019 via https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ankle_bandage.svg
- [4] Van Damme, L. (onbekend). *De huisapotheek – groepswork –*. Geraadpleegd op 9 oktober 2019 via https://spectrumjufleen.weebly.com/uploads/2/3/8/8/23884542/de_huisapothek_-_groepswork_1.pdf
- [5] Torange Biz. (Onbekend). *Heart knot*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via <https://torange.biz/heart-knot-16378>
- [6] Lucasbosch. (2011). *Reef knot*. Geraadpleegd op 23 februari 2020 via https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Reef_knot.svg
- [7] Lucasbosch. (2011). *Sheet Bend*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Sheet_bend.svg
- [8] Lucasbosch. (2011). *Double Sheet Bend*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Double_sheet_bend.svg
- [9] Jazzmanian. (2006). *Knot Figure Eight*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Knot_figure_eight.jpg
- [10] Clker-Free-Vector-Images. (Onbekend). *Sailing Knot Hitches Free Picture*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via <https://www.needpix.com/photo/19915/sailing-knot-hitches-transport-boat-boating-hitch-clove-rope>
- [11] Jazzmanian. (2006). *Knot Bowline*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Knot_bowline.jpg
- [12] Frencheigh. (2004). *Doublebowline*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via <https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Doublebowline.jpg>

- [13] Venn, M. (2008). *Round turn and two half hitches*. Geraadpleegd op 21 oktober 2019 via <https://www.flickr.com/photos/matthewvenn/3139761552>
- [14] Wilcocks, J. (1884). *The sea-fisherman: comprising the chief methods of hook and line fishing in the British and other seas, and remarks on nets, boats, and boating. Profusely illustrated with woodcuts on leads, baited hooks, nets and boats, etc., and detailed descriptions of the same*. Geraadpleegd op 21 oktober 2019 via <https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/14759249476>
- [15] Wilcocks, J. (1884). *The sea-fisherman: comprising the chief methods of hook and line fishing in the British and other seas, and remarks on nets, boats, and boating. Profusely illustrated with woodcuts on leads, baited hooks, nets and boats, etc., and detailed descriptions of the same*. Geraadpleegd op 21 oktober 2019 via <https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/14779883534>
- [16] Jazzmanian. (2006). *Knot Cleat*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Knot_cleat.jpg
- [17] Gregnx. (2013). *Marline Hitch*. Geraadpleegd op 17 oktober 2019 via https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marline_hitch.JPG
- [18] Bärlocher, M. (2008). *Slipstek-4*. Geraadpleegd op 24 februari 2020 via <https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Slipstek-4.jpg>
- [19] Kraasch, R. (2004). *Cardinal Marks*. Geraadpleegd op 12 oktober 2019 via <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CardinalMarks.png>