

## Essentiële uitrusting voor een toertocht

Wanneer je met een toertocht meegaat, is een goede voorbereiding cruciaal. De lijst met benodigheden helpt je om voorbereid te zijn op uiteenlopende weersomstandigheden en mogelijke situaties op het water.

1. **Kajak/kano:** Zorg ervoor dat je kajak of kano in goede staat is en eventueel voorzien van drijfvermogen zoals luchtkamers of drijfzakken. Dit helpt om je boot boven water te houden als je omslaat.
2. **Peddel:** Een stevige en comfortabele peddel is essentieel. Denk erover om een reservepeddel mee te nemen, zeker op langere tochten of tochten op open water, zodat je in geval van verlies of breuk altijd kunt blijven varen.
3. **Spatzeil:** Dit helpt water uit je kajak te houden, vooral in ruwer water of bij regenachtig weer. Zorg dat het goed past en gemakkelijk loskomt voor het geval je omslaat.
4. **Kleding:** De kledingkeuze hangt volledig af van de watertemperatuur, en niet alleen de omgevingstemperatuur. Het is belangrijk om rekening te houden met het feit dat het water je erg snel kan afkoelen als je omslaat. Hier is een uitgebreid overzicht:
  - **Bij een watertemperatuur boven de 20°C:** Draag lichtgewicht, ademende kleding die gemakkelijk droogt. Katoen is af te raden, omdat het langzaam droogt en niet goed isoleert als het nat is.
  - **Bij een watertemperatuur tussen de 15°C en 20°C:** Kies voor technische kleding, zoals synthetische stoffen die snel drogen. Deze materialen houden je warm, zelfs als ze nat worden.
  - **Bij een watertemperatuur tussen de 10°C en 15°C:** Neopreen kleding, zoals een long john (een mouwloos neopreen pak) in combinatie met thermokleding, biedt bescherming tegen de kou. Dit is belangrijk omdat water rond deze temperatuur al snel een onderkoelingsrisico vormt.
  - **Bij een watertemperatuur tussen de 5°C en 10°C:** Je hebt dezelfde kleding nodig als in de vorige categorie, maar je kunt het aanvullen met een waterdichte anorak om je lichaam droog en warm te houden. Neopreen schoenen, sokken, en handschoenen of peddelmoffen helpen om je extremiteiten warm te houden. Een neopreen muts of cap is essentieel om warmteverlies via je hoofd te voorkomen.
  - **Bij een watertemperatuur tussen de 0°C en 5°C:** Overweeg het dragen van een droogpak, wat je volledig afsluit van het water en voorkomt dat je nat wordt, zelfs als je in het water valt. Dit is de veiligste optie bij extreem koud water.
5. **Zwemvest:** Een goedgekeurd en goed passend zwemvest met voldoende drijfvermogen is een must-have. Dit zorgt ervoor dat je blijft drijven als je in het water terechtkomt en geeft extra veiligheid.

6. **Waterschoenen:** Waterschoenen beschermen je voeten tegen scherpe stenen of andere obstakels in het water. Bij koud water is het verstandig neopreen waterschoenen of neopreen sokken te dragen om je voeten warm te houden.
7. **Fluitje:** Dit kleine maar belangrijke item helpt je om aandacht te trekken als je in nood bent. Zorg dat het makkelijk bereikbaar is, bijvoorbeeld vastgemaakt aan je zwemvest.
8. **Eten en drinken:** Voldoende water (minimaal 2,5 liter) is belangrijk om gehydrateerd te blijven, vooral tijdens langere tochten. Neem energierijke snacks en voldoende voedsel mee om je energieniveau op peil te houden.
9. **Zonbescherming:** Bij zonnig weer zijn een zonnehoed, zonnebrandcrème en lippenbalsem met SPF essentieel om jezelf te beschermen tegen de schadelijke effecten van de zon. Je kunt snel verbranden op het water door de reflectie van de zon op het oppervlak.
10. **Nooduitrusting:** Zorg voor een waterdichte zak met een extra set droge kleding en een handdoek, zodat je na een mogelijke omslag snel droge kleren aan kunt trekken. Vergeet ook niet om een extra set droge kleding in de auto te leggen voor na de tocht. Een opgeladen mobiele telefoon in een waterdichte hoes en een waterdicht horloge zijn ook handige tools.

### Afhankelijk van de toertocht

Naast de standaarduitrusting kun je afhankelijk van de tocht ook nog extra items meenemen voor specifieke omstandigheden:

- **Sleeplijn:** Een sleeplijn is handig om een andere kajak te kunnen slepen of zelf gesleept te worden als je moe bent of een probleem hebt met je kajak.
- **Lichtpatronen of zaklamp:** Deze zijn belangrijk als je in het donker vaart, zodat andere boten je kunnen zien.
- **Werplijn:** Dit is een reddingslijn die je kunt gebruiken om iemand die in het water ligt te helpen.
- **Kompas en noodrantsoen:** Deze zijn essentieel op grotere wateren of afgelegen gebieden, vooral als er kans is op verdwalen of als je langer op het water blijft.
- **Pomp:** Een pomp helpt om water uit je kajak te krijgen als deze vol is gelopen na een omslag.
- **Rond schijnend licht:** Dit is wettelijk verplicht als je na zonsondergang op het water bent, zodat andere boten je goed kunnen zien.

### Veiligheidsregels en vaarregels

Het volgen van de veiligheidsregels is van levensbelang. Deze regels zorgen ervoor dat je veilig kunt varen en ongelukken kunt vermijden, vooral op drukbevaren waterwegen.

1. **Zorg dat je zichtbaar bent:** Draag felle kleuren en overweeg het gebruik van een vlag of licht, vooral als je in slecht weer of bij schemering vaart.
2. **Houd stuurboord (rechts):** Net als op de weg, geldt op het water de regel dat je zoveel mogelijk rechts (stuurboord) moet varen om botsingen met tegemoetkomende boten te voorkomen.
3. **Voorrangsregels:**

- **Kleine boten wijken voor grote boten:** Grote schepen hebben vaak minder manoeuvreerruimte, dus als klein vaartuig moet je altijd voor hen uit de weg gaan.
- **Recreatievaart wijkt voor beroepsvaart:** Schepen die beroepsmatig varen, zoals vracht- of passagiersschepen, hebben voorrang op recreatieve vaartuigen zoals kajaks.
- **Kleine motorboten wijken voor zeilboten en roeiboten:** Zeil- en roeiboten hebben voorrang omdat ze niet zo gemakkelijk kunnen sturen als motorboten.
- **Zeil gaat voor spier en die gaat voor motor:**  
( Kleine ) zeilboten en surfers hebben voorrang op kano's en kajaks, die weer voorrang hebben op ( kleine ) motorboten. Niet alle motorbootbezitters weten dit, dus blijf altijd goed opletten!

#### 4. **Bruggen en sluizen:**

- Wees extra alert bij bruggen, vooral bij draaibruggen. Rode en groene lichten bij beweegbare bruggen geven aan wanneer je wel of niet door mag varen. Let goed op of er een gele lamp brandt; dit betekent dat je veilig door kunt varen.
- **Gele lamp:** Als er een gele lamp boven de brug brandt, mag je doorvaren. Zonder deze lamp is het verboden om onder de brug door te gaan. Maar zelfs als je door mag varen, wees voorbereid op tegemoetkomend verkeer, zoals rondvaartboten.

#### **Tot slot: Veiligheid en gezond verstand**

Het is belangrijk om altijd de regels te volgen, maar vooral om je gezond verstand te gebruiken. Zelfs als je volgens de regels voorrang hebt, is het soms beter om te wijken om gevaarlijke situaties te vermijden. Wees altijd alert en anticipeer op mogelijke risico's.

Met deze uitgebreide voorbereiding en het juiste materiaal kun je met vertrouwen en plezier aan je toertocht beginnen, goed voorbereid op alle mogelijke situaties die je op het water kunt tegenkomen!