

# Checklist Kajak

By Trobken

- Medicatie** Je bent altijd langer onderweg dan gepland. Moet je tijdig bepaalde medicatie nemen? Voorzie dan altijd dat je deze bij hebt! Meldt dit ook aan je gezelschap, laat hen zo nodig ook weten wat te doen als je problemen krijgt (bv. als je diabetes hebt)...
- Kajak** Heb ik een visuele check gedaan bij het opladen?
- Peddel** Is deze aangepast aan mijn lengte? Heb ik de juiste draaiing van de peddelbladen; links- of rechtshandig?
- Zwemvest** Zucht..., ja altijd en overal je zwemvest dragen! Je draagt toch ook steeds de gordel in de wagen?
- Wetsuit, droogpak of sportieve kleding die nat mag worden** Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kledij. Ga je regelmatig varen? Koop dan geschikte kledij. Een wetsuit kost echt niet zo veel en maakt een zeer groot verschil voor comfort én veiligheid. Occasionele peddelaar? Je hebt vast wel een fietsbroek of joggingsbroek, geen jeans! Voorzie verschillende laagjes, dat geeft meer warmte dan 1 dikke trui.
- Regenjas**
- Surfschoenen of oude sportschoenen die je stevig vastknoopt** Draag steeds schoenen in de kajak! GEEN slippers en ook GEEN gummilaarzen. Denk eraan om veters stevig dicht te knopen, een schoen ben je zo kwijt in de vaak modderige bodem van het water bij het in- of uitstappen.
- Waterdichte zak/tonnetje + bevestiging** Was deze na het laatste gebruik nog steeds waterdicht? Heb je ook de bevestiging bij voor de zak of het tonnetje vast te maken aan de boot?
- Drinkfles met water of energiedrank** Let erop dat je deze fles kan vast maken en dat je er vlot aan kan tijdens het peddelen. Voorzie minstens een halve liter per peddel-uur en meer als het erg warm is. Tijdens koude periodes is een thermosfles met hete thee of soep een aanrader. Bekijk of er tijdens je route eventueel mogelijkheden zijn voor drinken en eten aan te kopen tijdens een pauzemoment.
- Eten** Voorzie voldoende eten en snacks, je verbruikt veel energie. Een stevige boterham met een dikke snee kaas is een beter idee dan een belegd broodje met gemalen vlees natuurlijk. Zelf heb ik vaak enkele rijsttaartjes bij. Bekijk ook of er tijdens je route een mogelijkheid is om eten en drinken aan te kopen. Een croque of spaghetti bij de plaatselijke horeca is altijd top natuurlijk.
- Cash geld en briefje met telefoonnummers** Voorzie altijd wat cash en een briefje met de belangrijkste telefoonnummers. Je zal niet de eerste zijn wiens gsm het laat afweten door gebrek aan power of teveel aan vocht. Cash om telefoontje te kunnen doen of zo nodig bus-treinticketje te kopen en drank/eten.
- Hoofddekseel** Je begeeft je op het water, een spiegel voor de zon en een braadpan voor je hoofd. Omgekeerd verlies je ook de meeste warmte aan je hoofd. Voorzie dus op zonnige dagen zonnebescherming en op koude dagen muts of warme pet. Bij heftig water of veel obstakels of je route draag je uiteraard een helm. Occasioneel kan je een fietshelm gebruiken.
- Zonnecrème en insectenwerend middel**
- Brillenkoord**

- Reservekleding** Laagjes! Hier ook weer geen dikke trui of jeans voorzien maar een sportieve broek en beter 2 shirts dan 1 dikke trui. Voorzie ook een paar kousen en eventueel een muts. Dikwijls moet er na het varen gewacht worden op de wagen die moet opgehaald worden aan het beginpunt van je peddeltocht. Verpak de reservekleding zo compact mogelijk en uiteraard waterdicht. Nog een tip als je een plastic zak van supermarkt gebruikt; steek hem tweemaal in een zak om de waterdichtheid te bevorderen. Maak de reservekleding ook degelijk vast aan je boot!
- Informatie** Voor jezelf en voor je achterban. Laat altijd aan iemand weten waar je gaat varen en wat je plannen zijn (tijd en traject). Schrijf een briefje met het telefoonnummer van je eventuele gezelschap. Plan altijd je tocht op voorhand, tracht zo kort mogelijk voor het varen de hele route te inspecteren en zeker de verwachte knelpunten en obstakels.
- Afvalzak** Een extra zakje voor je afval, we laten nooit vuil achter tijdens het peddelen uiteraard. Nog een tip, steek hier enkele papieren doekjes in, altijd handig net voor je je afval erin steekt om handen, eventueel bestek etc te kuisen.
- Zitje kajak** Past het zitje op de kajak? Kan je alle riempjes vastmaken op de juiste manier aan de kajak?
- Dekzeil** Dit is uiteraard enkel nodig voor kajakvaarders, niet voor SOT of SUP.
- Lenspomp** Dit is ook enkel nodig voor kajakvaarders, niet voor SOT of SUP..
- Reiniging** Vele spullen gaan na het varen opnieuw de wagen in. Tonnetjes, peddels etc... deze kunnen erg smerig zijn na het varen. Voorzie eventueel een bidon met water en enkele doeken om deze dingen wat te kunnen reinigen voor je ze in de wagen moet leggen.