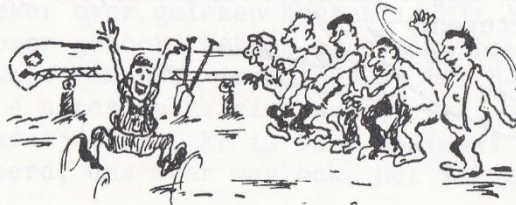


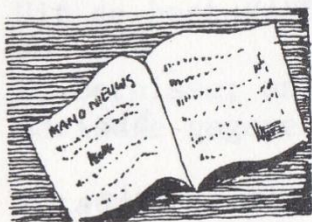
INHOUDSOPGAVE

1. Nieuwkoop weekend 11/12/13 okt. '85 door Arie van Montfoort blz. 3
2. Een kanovakantie op het eiland Orust aan de Zweedse westkust door Tonia en Barend Kuiper blz. 7
3. Brandingvaren door Jan Leen Beekenkamp blz. 11
4. Het Wereldnatuurfonds heeft ook uw hulp nodig door Peter en Ada Spinnler blz. 16
5. Corveeeeeeee!! door de loodsbeheerder blz. 17
6. Toerkommissie blz. 18
7. Rondtocht Grecht door John Lamens blz. 20
8. Ontmoeting in Zweden door Jeanny v/d Pijl blz. 26
9. Pinksterweekend door Erik/Anja/Margarethe blz. 34
10. Uit de bestuurskoker door Tonia Kuiper blz. 37
11. Een kastelentocht door John Lamens blz. 39
12. Onderkoeling door Jan Leen Beekenkamp blz. 42





September 1985-----Jrg. 4-----No.3



Beste kanovrienden en -vriendinnen,

De vakanties zijn voor de meesten onder ons weer voorbij en je moest deze zomer wel heel ver naar het zuiden trekken wilde je nog wat goed weer hebben. Maar we hebben het overleefd en het weer is altijd een goede aanleiding om een praatje te beginnen. Ik hoop dat iedereen fijn en veel heeft kunnen kanoën want dat is toch het doel waar we naar streven. Daarom valt het aantal artikelen dat ik naar aanleiding van jullie spannende avonturen hoopte te ontvangen een beetje tegen. Dus gaat allen nog eens zitten broeden, kijk een keertje niet naar de t.v. of laat die computer eens uit en schrijf een aardig stukje. Er komt dit jaar nog 1 Natsec nieuws uit, dus je kunt je leven nog beteren.

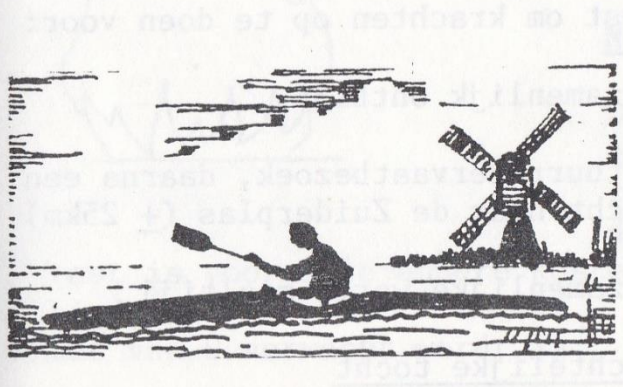
John Lamens

## HERINNERING!!

Het vorige Natsec nieuws begonnen we met een oproep tot deelname aan een foto wedstrijd. Wij vroegen jullie je beste kanofoto aan ons op te sturen (maximaal 2) en dat uiterlijk vóór 1 oktober. Er zijn aardige geldprijzen beschikbaar al kan je deze niet met de lotto prijzen vergelijken natuurlijk.

Maar....tot op heden (eind september) mochten we geen enkele foto ontvangen. Maken jullie geen foto's meer of heb je gewoon geen zin om aan een wedstrijd deel te nemen?

Hoe het ook zij, we verlengen de inzenddatum tot 1 november en zijn er dan nog geen inzendingen dan gaat het feest niet door!



### 1. Nieuwkoop weekend

door

Arie v Montfoort

Beste kanovrienden en -vriendinnen,

U ziet het goed. Er komt een 2e Nieuwkoop weekend op **11, 12 en 13 oktober a.s.**

Degenen die het 1e Nieuwkoop weekend gemist hebben zullen er zeker over gelezen hebben in dit blad, of anders er over gehoord hebben op een clubavond. Dit jaar zal het weer gehouden worden op de boerderij van Koole. Het juiste adres en telefoonnummer tref je op de volgende bladzijde aan. Er is voor **minimaal 20 personen** gereserveerd, dus meer mag ook. Het is weer op dezelfde

**KAMPEERBOERDERIJ W.KOOLE**

**Hogendijk 6, 2431 AA Noorden**

**Tel.: 01724-8206**

de plaats, want waar vind je een goede kampeerboerderij gelegen aan bevaarbaar water.

Het voorlopig programma is als volgt:

**Vrijdag - ca. 18.00** of later - aankomst en je bed kiezen;

**ca. 20.30** gezellige babbel, afwisselend met dia's kijken

**23.00** rust om krachten op te doen voor:

**Zaterdag - 8.00** gezamenlijk ontbijt

**9.00** Natuurreservaatbezoek, daarna een tocht naar de Zuiderplas (+ 25km)

**17.30** gezamenlijke warme maaltijd

**19.00** Nachtelijke tocht

**23.00** rust om krachten op te doen voor:

**Zondag - 8.00** gezamenlijk ontbijt

**9.00** nog in te vullen

**11.00** Te "meer" en te "sloot", ofwel varen waar water is

**16.00** sluiting. Om 18.00 uur moeten we de boerderij verlaten hebben.

Het meebrengen van dia's-voorkeur kanovakanties-kan de vrijdagavond doen omvliegen.

Voor het bereiden van de warme maaltijd worden vrijwilligers gezocht. In het programma worden geen 12-uurtjes vermeld. Wij hopen deze in de open lucht te houden. U kunt een **lunchpakket** samenstellen met de aanwezige spullen tijdens het ontbijt.



**De kosten?**

**Leden en donateurs:**

**fl. 40,-**

**Niet leden: fl. 55,-**

De vereniging wordt hier echt niet rijk van. We zijn fl. 30,- verschuldigd per slaappleats. De

rest is voor alle andere kosten, inclusief de maaltijden.

Wat van U verwacht wordt is:

- tijdige opgave, dit mede om alles te kunnen organiseren
- betaling indien mogelijk op girorekening van de vereniging, mits uiterlijk op 1 oktober bijgeschreven. Anders te Nieuwkoop.
- mee te nemen: **slaapzak of dekens, kano, een tandenborstel en een goed humeur**
- niet vergeten dat het evenement is op:

**11, 12, 13 oktober**

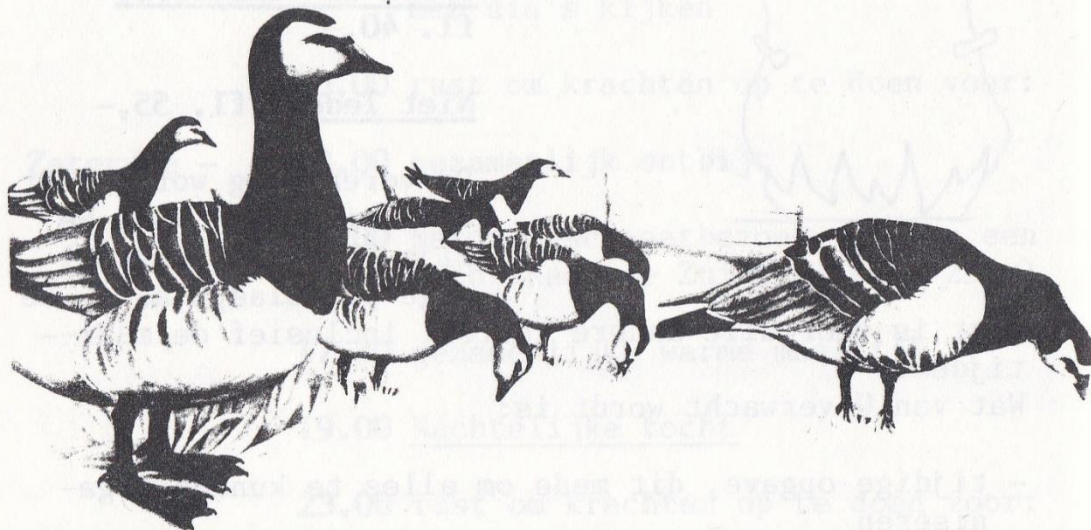
- thermosfles, indien u van warme dranken houdt of iets anders voor koude dranken (voor tijdens de tochten).

U kunt zich voor het bovenstaande weekend opgeven bij:

**Ab Leenhouts - tel. 347677**

**Ko Arkensteijn tel. 015-618703**

**Arie van Montfoort tel. 741934**





2.

Een kanovakantie op  
het eiland Orust aan  
de Zweedse westkust

door

tonia en  
barend kuiper



Bij Barend leefde al jaren het verlangen te gaan kanoën in de fjorden en baaien van het eiland Orust in Zweden, een gebied dat hij al kende van een vroegere vakantie. Vanzelf vergt een kanovakantie de nodige voorbereidingen; er moesten een reserve peddel, werp/sleeplijnen, vuurpijlen enz. komen. De kano's zijn van tevoren grondig nagekeken op lekkages en we kochten de nodige spullen om met de kano's te kunnen kamperen.

Eindelijk was het dan zover, zaterdag 15 juni op weg naar Zweden. De auto stampvol geladen, de kano's gepoetst, vertrokken wij. Plaatsen op het veer van Frederikshaven naar Gothenburg hadden wij besproken en dat bleek op de terugweg maar goed ook, want doordat er toen een veer uitviel was de boot stampvol en de meeste mensen die geen besproken plaats hadden konden in Gothenburg blijven wachten tot een volgende overtocht. Toen wij op Orust aankwamen kon ik mijn ogen nauwelijks geloven, wat is het er prachtig, een overweldigend natuurschoon. Ik was ook al eerder in Zweden (het vaste land) geweest, maar Orust overtreft alles, een juweel.

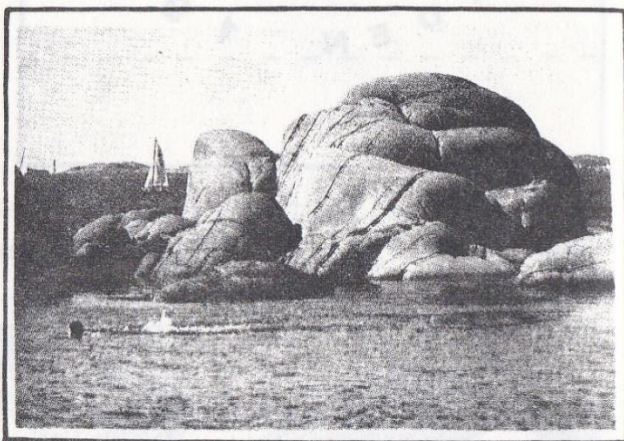
De eerste nacht kampeerden wij bij Henan, de volgende dag stond ik stijf van de spit en besloten wij noodgedwongen een huisje te huren.

Wat een gelukstreffer, de eerste week zaten wij in Ellös, direct aan het water, met een privé steiger voor de deur; 's ochtends zo de kano in. Ondanks de spit die bleef aanhouden, was er maar één thema: kanoën! De eerste kilometers hadden wij wel wat "ruimte-vrees". De fjorden zijn zo groot, dat je je volledig verloren voelt midden op het water, maar alles went. Later maakt het weinig meer uit hoe groot het is. Vanuit Ellös maakten wij een aantal tochten:

- de Ellös Fjord rond;

- rond de eilanden Malön en Flatön, een schitterend gebied, waar we o.a. door hele velden kwallen heen moesten peddelen;

- naar het vissersdorp Gulholmen, waar wij een stuk over zee voeren, met op de achtergrond olietankers op weg naar Lysekil. Van Gulholmen wilden we via Stökken door een afgedamde fjord terugvaren naar Ellös maar we waren vergeten op het tij te letten en na het passeren van de afdamming liepen we hopeloos vast in de drooggevalen bagger. Barend worstelde met alle macht zijn kano naar de oever, waarbij hij links en rechts achter zich molshopen van bagger opwierp. Met de kanopunt op de kant is hij over zijn voordek aan land gelopen, een uitstaptechniek die wij later vooral op strandjes enz., veelvuldig hebben toegepast. Mij wierp hij zijn sleeplijn toe, die ik om de kuiprand vastmaakte en getrokken en meepeddelend kwam ik ook op de kant. Hierna moesten wij terug naar de dam,

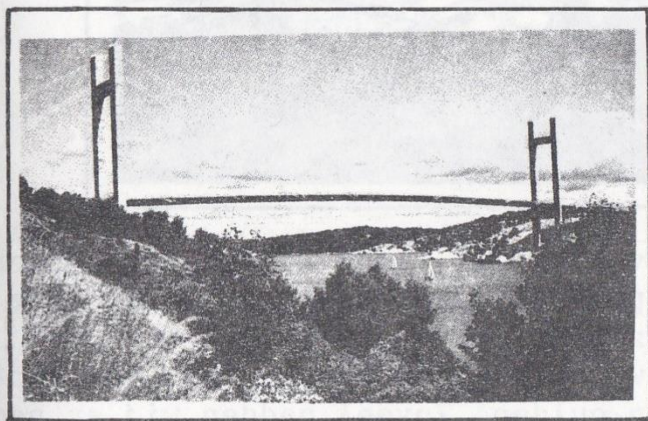




wat betekende dat we de kano's over een 30 meter hoge rots heen konden sjouwen. En daarna nog eens 10 km extra peddelen naar Ellös.

De dag daarop voeren we naar Kungsviken. Gelukkig zijn de Zweden nog eerlijk, want later op de avond vonden wij de peddels en ons spatzeil, die wij in Kungsviken bij snel opladen in een plensbui waren vergeten, nog terug; anders was het kanoën waarschijnlijk over geweest.

De tweede week huurden wij een stuga(huisje) op Almön, bij het eiland Tjörn. Dat is waar een aantal jaren geleden een verkeersbrug werd geramd door een zeeschip en de auto's zo de fjord in stortten.



De fundamenten van de oude brug staan er overigens nog. Ook hier hebben we een aantal tochten gevaren, o.a. naar Stenungssund, waarbij we onder de Tjörnbrug doorvoeren; een brug waar grote zeeschepen met gemak onderdoor gaan. Wat voel je je

dan nietig meters diep onder een grote hangbrug doorpeddelend. Ook laadden we een dag de kano's op om bij Lysekil, noordelijk van de eilanden in de Brofjorden te gaan varen. We zouden instappen in wat op de kaart was aangegeven als een dorpje Scanraff. In werkelijkheid was er een olieraffinaderij en moesten wij de fjord omrijden om in te kunnen stappen. In de fjord voeren wij langs een boorplatform dat er stond voor reparatie. Verderop ontmoetten wij een Zweeds echtpaar met zeekano's (Valley Nordkapp); de eerste zeekano's. De meeste kano's die wij er zagen waren lawaaiboten, met peddels met recht staande bladen (die je dus niet draait bij het peddelen).

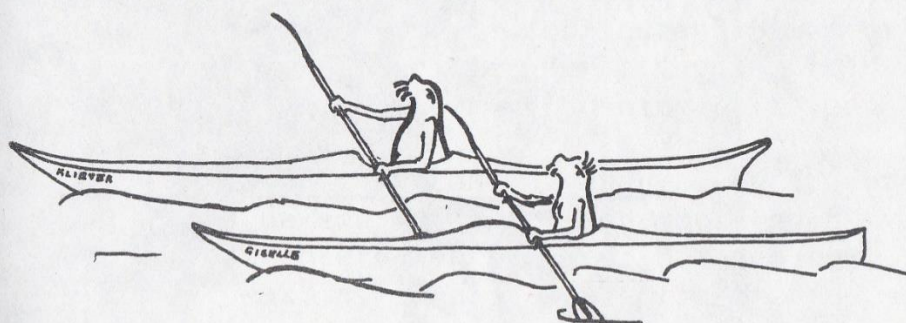
Een praatje met het stel leerde ons dat zij van Noorwegen de kust afzakten naar Gothenburg terug, waar zij lid waren van de plaatselijke kanovereniging.



Verder in de fjord voeren wij langs steile rotswanden, volgegroeid met zeepokken, waar een leger zeesterren op zat om zich met zeepok vol te eten. Op een stuk van 2 meter telden we over de 30 zeesterren, vangroot tot zo klein als een gulden. Zoveel hadden wij er nog nooit bij elkaar gezien. Duizenden, diep paars, tot roze gekleurd. Uiteraard kon ik niet nalaten er één op te diepen voor de foto. Na vriendelijk te hebben geposeerd heb ik hem vanzelfsprekend in zijn element terug gezet.

De laatste twee dagen hebben wij bewust de kano's aan de ketting gelegd, al hadden wij nog weken door de schitterende fjorden willen peddelen. Toch wilden wij ook wat van de eilanden zelf, het binnenland dan, zien. Daarom besloten wij op **Mjörn** en **Tjörn** een wandeltocht te maken. Gelukkig hadden wij topografische kaarten bij ons met bijna elk huis er op. Want wandelroutes zijn bepaald niet best aangegeven. Waarna ons niets restte

dan de boel in te pakken en naar huis te gaan. Als het even kan willen wij ooit nog eens terug gaan, maar voor de komende jaren hebben wij al andere plannen.



---

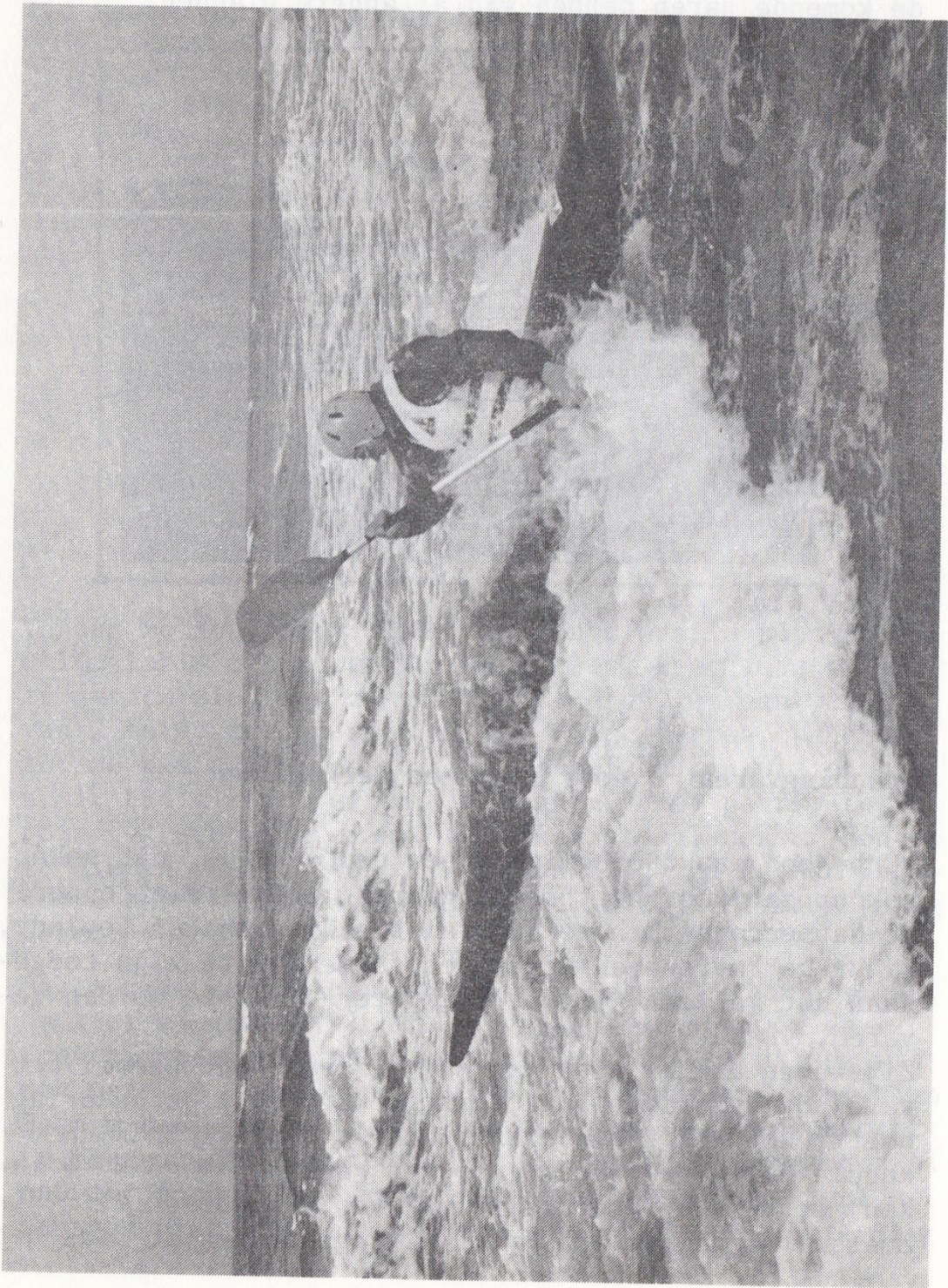
3.

### **Brandingvaren door Jan-Leen Beekenkamp**

"Onbekend maakt onbemind"; een oud gezegde, dat zeker ook opgaat voor het brandingvaren. Hoewel zich onder de Natseccers toch een aantal brandingfanaten bevindt, lijkt het merendeel der leden de mening te zijn toegedaan dat met een kano op vlakwater dient te worden gevaren.

Zij weten echter niet wat zij missen! Want hoewel het varen op een rimpelloze vliet zeker ook zijn bekoring heeft, zou een ieder toch minstens éénmaal in zijn kanoleven in de branding moeten varen om kennis te maken met deze spectaculaire tak van de kanosport. Zoals "brandingfreak" Frits onlangs opmerkte: "Als

den de boeien in de zakken en naar huis te gaan. Als dat  
even kan willen wij u ontzettend bedanken voor uw  
bijdrage aan de komende jaren.



wildwatervaren figuurzagen is, is brandingvaren hout-  
hakken.... en houthakken is hartstikke leuk!"

Voor degenen die het kunnen weten een zeer treffende  
uitspraak. Eénmaal brandingvaren=altijd brandingvaren  
of soms natuurlijk nooooooiiiiit meer!!

Eén ding moet gezegd worden, varen in de branding  
betekent in het algemeen meer inspanning, meer durf  
en een grotere financiële aderlating.

Maar het blijkt ook meer voldoening te geven.

Wat is nu eigenlijk brandingvaren? Brandingvaren be-  
tekent voor de één surfen op een mooie golf, voor de  
ander experimenteren en stunts. Hoe dan ook, iedere  
"brandingfreak" noemt zijn sport liefkozend "spelen".

Wat heb je nodig om branding te kunnen varen? Als be-  
ginner een beetje durf, initiatief en weinig geld.  
Want voor degenen die er voor voelen en er niet de  
geschikte kano voor denken te hebben, kan een eerste  
kennismaking plaatsvinden in de boot van één van de  
"freaks". Je hoeft niet bang te zijn, want ook zij  
zijn ooit begonnen.

Als de eerste kennismaking positief is uitgevallen  
moet aan de volgende uitrusting worden gedacht.

- \* Een stevige kano met voldoende drijfvermogen, niet  
langer dan ca. 4 meter
- \* Een stevige peddel
- \* Een surfpak, incl. surflaarsjes
- \* Een wildwaterhelm
- \* Een zwemvest

De uitrusting is dezelfde als die voor het wildwater-  
varen.

Nu nog een aantal door onze Natsec-reporters verzamel-  
de uitspraken:

- Ron : "De eerste keer word je meer gevaren. later leer je jezelf enigszins besturen. Niet denken, maar doen!"
- Gertjan : "Het aantrekkelijke van brandingvaren is het uittesten van je mogelijkheden en tot bewondering komen van de natuurkracht zee"
- Rien : "Te gek!! Surfen moet je durven".
- Anja : "De hoogte van de golven verschilt van uur tot uur. Soms hap...slik er doorheen. Iedere keer weer spanning en sensatie".
- Jan-Leen : "Je moet er even doorheen, maar dan.."
- Henk : "Hinkstapspringen over de golven en als je denkt dat je het gehad hebt, moet je nog beginnen. Als je dan eenmaal begonnen bent, ben je blij dat je het niet gelaten hebt".

Ben je geïnteresseerd? Neem dan contact op met:

Rien Schouten, tel. 010-740607 Henk Roest, tel. 010-746771 JanLeen Beekenkamp, tel. 01807-13011
---

Er wordt vrijwel ieder weekend gevaren.



# BEVER ZWERFSPORT

lichtgewicht kampeer-, kano-, expeditie-specialist  
Tourkano's - wildwaterkano's en Cana-  
dese kano's van de bekende merken:  
BEVER, LETTMANN (in Bever-licentie)  
GATZ, GRUMMAN, INCA, TRAMP uit Zwe-  
den, Schlegel-peddels, en overige kano-  
accessoires. ANWB-waterkaarten, kano-  
boeken. Kortom wij kunnen u voor uw ka-  
notochten van top tot teen uitrusten.

Kom eens bij ons rondkijken of vraag onze  
zomerkatalogus aan.

Calandplein 4 DEN HAAG 070-883700

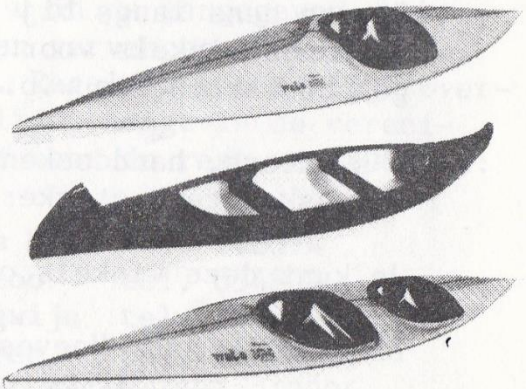
Bus 18 van beide stations.

Parkeerruimte.



## KANO'S

- ★ Uitgekiende modellen  
gemaakt van gewapend  
polyester.
- ★ Uitstekende  
vaareigenschappen.
- ★ Aantrekkelijke prijzen  
v.a. 495,-



# YDEMA

WATERSPORT

Maassluis - Haven 17 - Tel. 01899-12681

#### **4. HET WERELDNATUURFONDS HEEFT OOK UW HULP NODIG!**

- \* dat kanovaarders natuurliefhebbers zijn is bekend
- \* dat vele facetten van de natuur bedreigd worden is bekend
- \* dat deze bedreiging bestreden kan worden is bekend
- \* dat deze strijd gevoerd wordt door onder meer het WNF is bekend
- \* dat het WNF hiervoor geld en dus leden nodig heeft is daarom logisch
- \* dat medekanovaarders lid worden van het Wereldnatuurfonds is wat wij hiermede hopen te bereiken.

**KOSTEN: FL. 27,50 per jaar**

Geïnteresseerd?

Ga dan eens langs bij de Panda winkels voor leuke geschenkartikelen w.o.:

- sweaters, handdoeken, wenskaarten, stickers enz.



**Giro 44466  
Wereld Natuur Fonds  
1e Hogeweg 2  
Postbus 7  
3700 AA Zeist  
telefoon: 03404-22164**

Je kunt deze winkels o.a. vinden in:

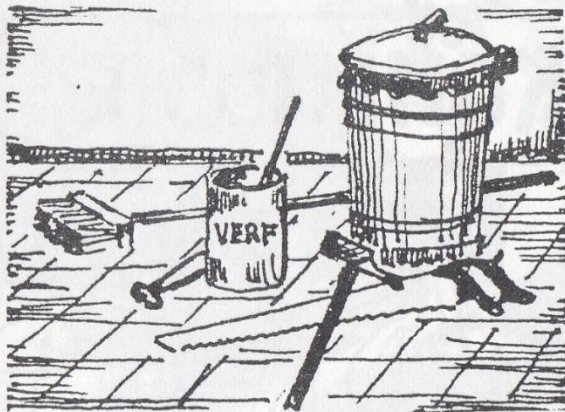
Brielle - Anna Hoevestraat 5 - 01810-2865

Rotterdam - West Blaak 16 - 010-141610  
- Vijverlaan 19 - 010-333751

Naaldwijk - Bachlaan 44 - 01740-26568

**Peter en Ada Spinnler**





## 5. CORVEEEEEEEEEEE!!

door

de loodsbeheerder

Even aandacht voor het onderhoud van ons clubgebouw. De loodsbeheerder deelt het volgende mee:

Ter informatie aan nieuwe leden: de corveedienst houdt het opruimen van de Natsec akkomodaties in en moet worden uitgevoerd in de week beginnende met de aangegeven maandag. Het kiezen van de corveeërs vindt willekeurig plaats. Indien u in de aangegeven week niet kunt, zoek dan zelf een vervanger en laat dit aan uw corveepartner weten. Regel in gezamenlijk overleg het tijdstip. De takenlijst hangt in de verenigingsruimte. De corveelijst voor de rest van 1985 is:

14 oktober	- R.A. van Mill	tel. 118374
	P.R. Sizoo	tel. 654809
11 november	J.J. Zagwijn	tel. 711258
	J. de Bree	tel. 714098
16 december	B.D. v.d. Brink	tel. 342806
	J.C. Flinterman	tel. 515118

---

---

6.



De toerkommissie deelt mede dat de Biesboschtocht op 13 oktober a.s. niet doorgaat aangezien er op dat tijdstip een Nieuwkoop weekend georganiseerd is.

Tevens deelt de toerkommissie mede dat 3 van de 4 leden de kommissie hebben verlaten vanwege het teleurstellende aantal deelnemers aan verenigingstochten. Blijkbaar hebben de leden van Natsec geen behoefte aan verenigingstochten. Er worden in het vervolg dus geen verenigingstochten door de toerkommissie meer uitgeschreven. Of het bestuur van uw vereniging deze nog zal organiseren is thans niet bekend. Daarover zult u ongetwijfeld meer op de ledenvergadering horen!

---



Peter en Mda Spinaer



## 7. Rondtocht Grecht

door

John Lamens

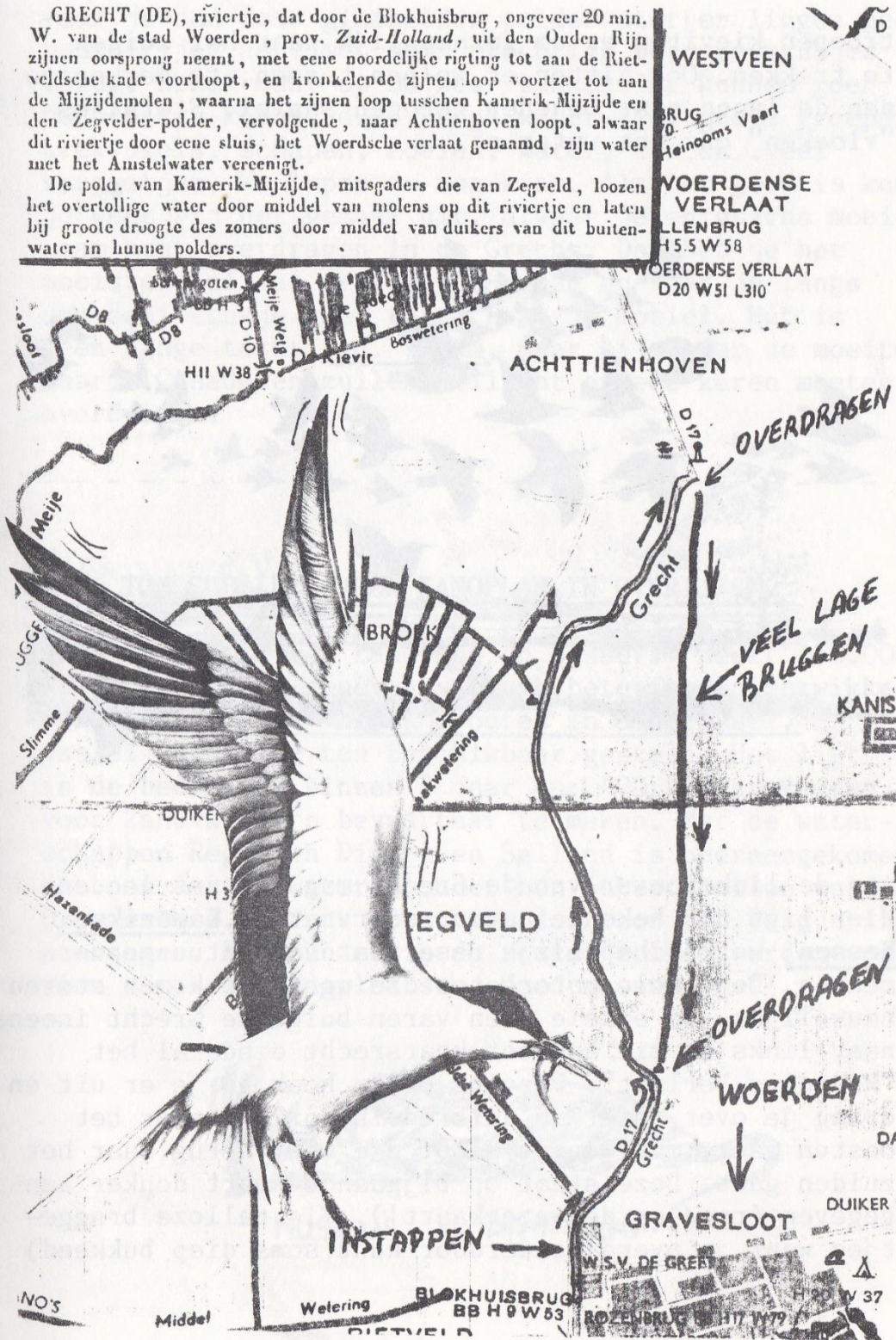


Op slechts een peddel-  
slag afstand van ons  
dorpje Vlaardingen ligt  
midden in het wijdse pol-  
derland een met riet om-  
zoomd kronkelig rivier-  
tje, de Grecht. Wie heeft  
daar nu wel eens van ge-  
hoord? Op een prachtige  
augustuszondag, wind-  
kracht 6, startten we  
tegenover w.s.v. de Greft  
ten Noorden van Woerden.  
Precies op de G van Blok-  
huisbrug (Waterkaart J).  
Je auto kun je op het  
secundaire weggetje zet-  
ten. Het eerste stuk is  
vrij recht. De weg buigt  
vrij snel af naar Zegveld  
en dan heb je het rijk  
alleen met de vele weide-  
vogels. Bij het gemaal  
links houden, waarna de  
rivier steeds kronkeliger

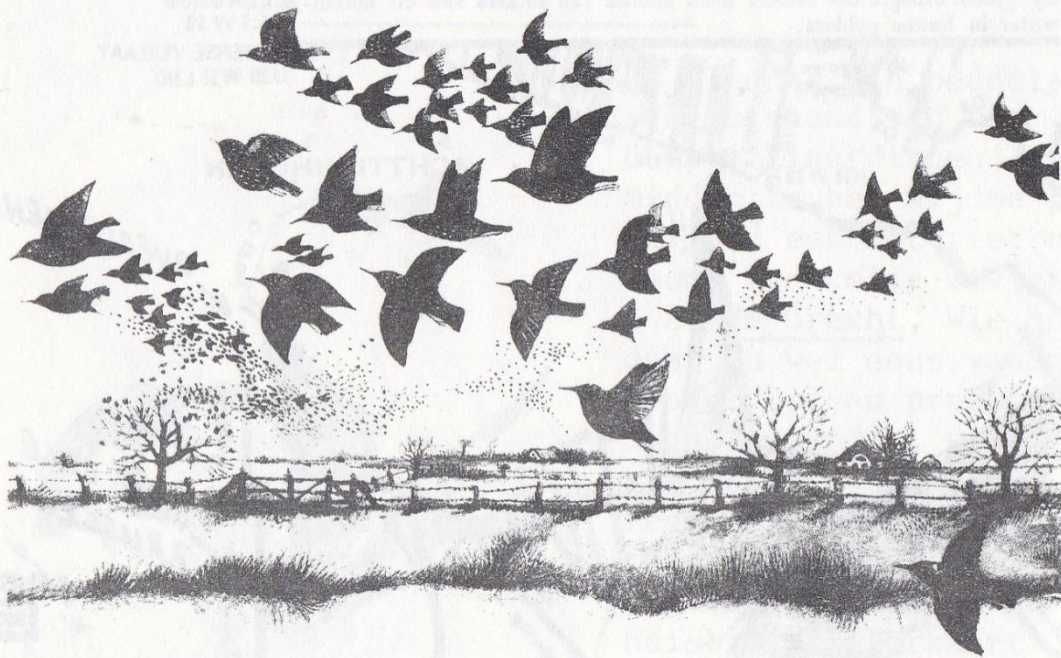
wordt. De oevers zijn tamelijk hoog en door het vele  
riet is uitstappen niet altijd even gemakkelijk. Maar  
doe je dat wel dan zie over de weiden rechts de torens  
van Kamerik en Kanis en links die van Zegveld. Neem  
de kijker mee, want je kunt kilometers ver kijken. In  
het voorjaar is het hier prachtig. Nu huizen enorme

GRECHT (DE), riviertje, dat door de Blokhuisbrug, ongeveer 20 min. W. van de stad Woerden, prov. Zuid-Holland, uit den Ouden Rijn zijnen oorsprong neemt, met eene noordelijke rigting tot aan de Rietveldsche kade voortloopt, en kronkelende zijnen loop voortzet tot aan de Mijzidemolen, waarna het zijnen loop tusschen Kamerik-Mijzijde en den Zegvelder-polder, vervolgende, naar Achttienhoven loopt, alwaar dit riviertje door eene sluis, het Woerdsche verlaat genaamd, zijn water met het Amstelwater vereenigt.

De pold. van Kamerik-Mijzijde, mitsgaders die van Zegveld, loozen het overtollige water door middel van molens op dit riviertje en laten bij groote droogte des zomers door middel van duikers van dit buitenwater in hunne polders.



troepen kieviten er om gezamenlijk naar het zuiden te trekken. Ook zitten er wulpen tussen, te herkennen aan de lange naar beneden gebogen snavel. Sterntjes "vloeken" ons het water af.



Aan de linkeroever van de Grecht mag je niet landen. Hier ligt het bekende natuurreserveaat de Kamerikse Nessen, wetenschappelijk reserveaat van Natuurmonumenten. De enkele motorboten die we tegen komen storen nauwelijks. Na enkele uren varen buigt de Grecht ineens naar links en zie: aan het kaarsrecht einde al het "Woerdens Verlaat". Precies op de hoek ga je er uit en draag je over, niet in de brede sloot die naar het oosten gaat, maar in de sloot die weer terug naar het zuiden gaat. Deze staat op bijgaande kaart donker aangegeven (rood op de waterkaart!). Via talloze bruggetjes waar je overal onderdoor kunt (soms diep bukkend)

vaar je dan door glashelder polderwater(er liggen geen boerderijen aan!)met soms prachtige beboste stukjes terug. Reken maar op 30 keer bukken. Er kunnen geen motorboten komen, dus...veel waterwild, grote groepen trekvogels, schapen, koeien, water, zon en..veel bruggetjes. We lopen nu nog krom. Als het goed is kom je weer bij het gemaal uit, alwaar je enigszins moeizaam kunt overdragen in de Grecht. Dan heb je het mooiste deel van de dag wel gehad en vaar je langs een saai stukje weer terug naar je mobiel. Het is geen lange tocht, ca. 16 km, maar bijzonder de moeite waard. Canadezen zullen wellicht enkele keren moeten overdragen.

-----

#### VIER TON SUBSIDIE VOOR KANOPLAN IN OVERIJSSSEL

Het Ministerie van Landbouw en Visserij heeft 450.000 gulden subsidie gegeven voor verbetering en ontwikkeling van een net van kanoroutes in Overijssel. Er was al eerder  $1\frac{1}{2}$  ton beschikbaar gesteld. Het ligt in de bedoeling binnen 3 jaar ca. 400 km waterwegen voor kanovaarders bevaarbaar te maken. Met de waterschappen Regge en Dinkel en Salland is overeengekomen dat een aantal wateren onder hun beheer zullen worden opengesteld. Tot nu moest men daarvoor een vergunning aanvragen. Knelpunten in de routes zullen worden voorzien van overdraagplaatsen. Goed nieuws dus!!



MUSKUS - of BISAM RAT

## Overdraagplaats: één van de vele projecten in Z-H

**DEN HAAG** - De Zuidhollandse gedeputeerde voor recreatie, natuurbescherming en landschapszorg, drs. J. Borgman, heeft onlangs de eerste provinciale overdraagplaats voor roeiboten en kano's in Zuid-Holland officieel in gebruik gesteld. Deze overdraagplaats bevindt zich bij de Zierendeweg in Nieuwkoop en vormt voor kleine vaartuigen de verbinding tussen de Nieuwkoopse Plassen en de wateren rond Aarlanderveen.

Een overdraagplaats maakt het voor roeiers en kanoërs mogelijk om - bij gebrek aan een vaarverbinding - een 'droge' oversteek naar een ander waterrijk gebied te maken. Kano's kunnen daar uit het water worden gehaald, over de weg gedragen en aan de andere kant weer in het water worden gelegd. De nieuwe overdraagplaats, die bestaat uit twee aanlegsteigers en een trap om het verschil in waterniveau te overbruggen, heeft f 35.000,- gekost.

De overdraagplaats is een van projecten die de provincie Zuid-Holland in het kader van het provinciale Recreatievaarwegenplan heeft uitgevoerd. Zo zorgde de provincie onder meer ook voor nieuwe aanlegsteigers langs het Aarkanaal met een gezamenlijke lengte van 250 meter; uitbaggering van het Braassemermeer en de Does in Leiderdorp tussen de Oude Rijn en de Dwarswetering en aanlegvoorzieningen bij een aantal sluizen. Voor deze maatregelen en voorzieningen werd een bedrag uitgetrokken van ruim 500.000 gulden.

De provincie Zuid-Holland wil ook in de komende tijd doorgaan met het treffen van kleine (en indien mogelijk ook enkele grote) voorzieningen voor de waterrecreatie. De zeven nieuwe aanlegsteigers in het Aarkanaal blijken in een grote behoefte te voorzien en het is noodzakelijk dat ze worden

uitgebreid. Ten zuidoosten van de I. de Kock van Leeuwensluis in Gouda is de provincie van plan een aanleggelegenheid te maken. Ook in Boskoop in de Ogtwetering wil de provincie een afmeergelegenheid (overnachtingsplaats) maken. Op het Keverland (recreatie-eiland in de Kagerplassen) wil de provincie een toiletgebouw voor chemische toiletten en een agregaat voor de stroomvoorziening plaatsen. Bij de Reeuwijkse plassen dienen de overdraagplaatsen voor kleine roeiboten en kano's te worden vernieuwd. De provinciale waterstaat heeft in samenwerking met de ANWB onderzocht of er mogelijkheden zijn voor kleine waterrecreatie in de Krimpenerwaard. Voorgesteld wordt om hier enkele roei- en kanoroutes in te richten. Verder stelt de provincie voor om bij de Voornse sluis de afmeervoorzieningen te verbeteren en in de haven Midelharnis aanleggelegenheden te maken. Voorts wordt voorgesteld om

**Als openingshandeling droegen de burgemeesters Seinstra uit Nieuwkoop en Paats uit Alphen a/d Rijn samen met de heer Borgman (midden), gedeputeerde van Zuid-Holland, een kano over bij de nieuwe overdraagplaats aan de Zierendeweg in Nieuwkoop. De overdraagplaats is één van de vele projecten die de provincie in het kader van het provinciale Recreatievaarwegenplan heeft uitgevoerd.**

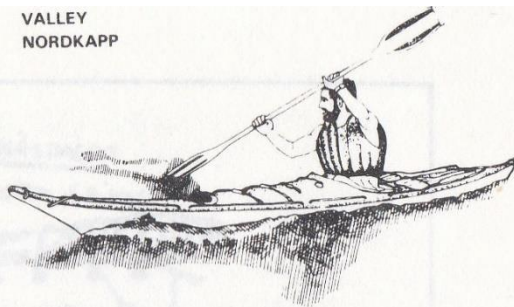


# AQUA-STAR

# VALLEY

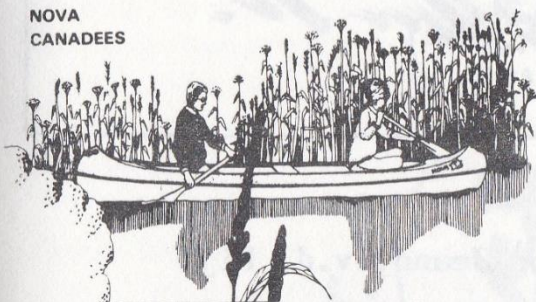
# NOVA

VALLEY  
NORDKAPP



FA. DE JONG heeft een grote sortering imperiaals, spatzeilen, peddels en accessoires.

NOVA  
CANADEES



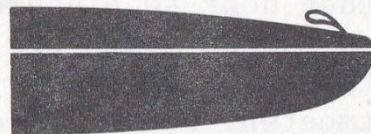
CATALOGUS OP AANVRAAG EN U  
BENT WELKOM IN ONZE SHOWROOM.

## FA. DE JONG

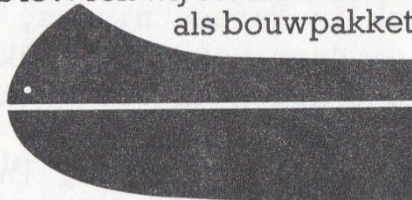
Zoutmansweg 72, 2811 EV REEUWIJK,  
telefoon 01829-25 04

wij bouwen en verkopen internationaal bekende toer- en wildwaterkano's ontworpen door peter van stipdonk, 15x nederlands kampioen wildwatervare

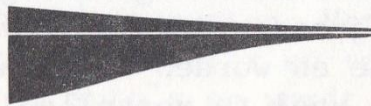
tevens leveren wij alle kanoaccessoires zoals peddels, spatzeilen, anoraks, neopreen kleding, imperials etc. eveneens leveren wij diverse kano's als bouwpakket



bovendien organiseren wij, gedurende de maanden juni, juli en augustus, kano-kursussen op wildwater in joegoslavie en frankrijk.



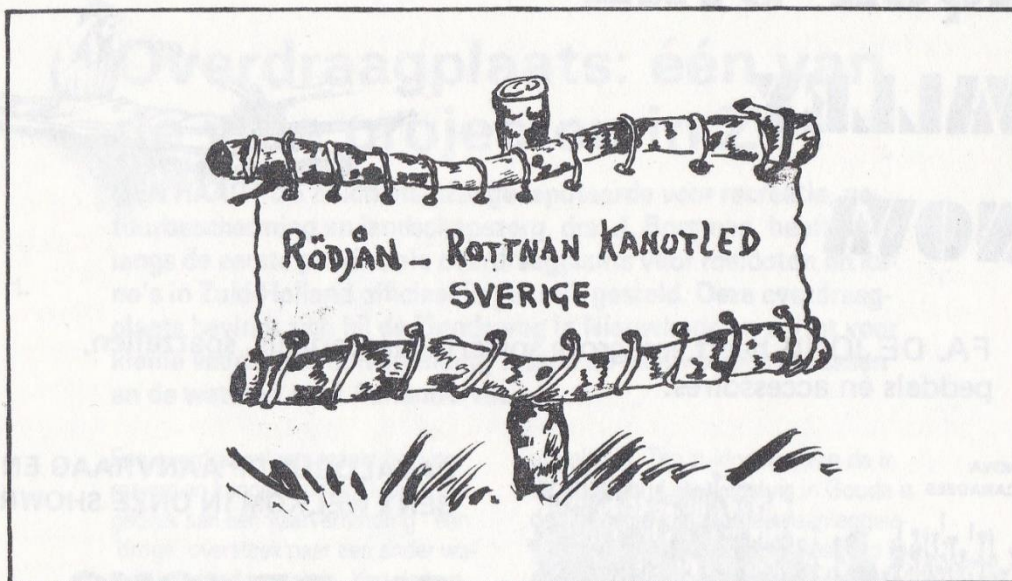
vraag vrijblijvend onze complete folders aan of laat u in eindhoven eens deskundig voorlichten



# Stip-Yaks

peter van stipdonk  
loostraat 8  
5641 js eindhoven  
040/812624

filiaal:  
veerdijk 58  
1531 ma wormer  
075/214955

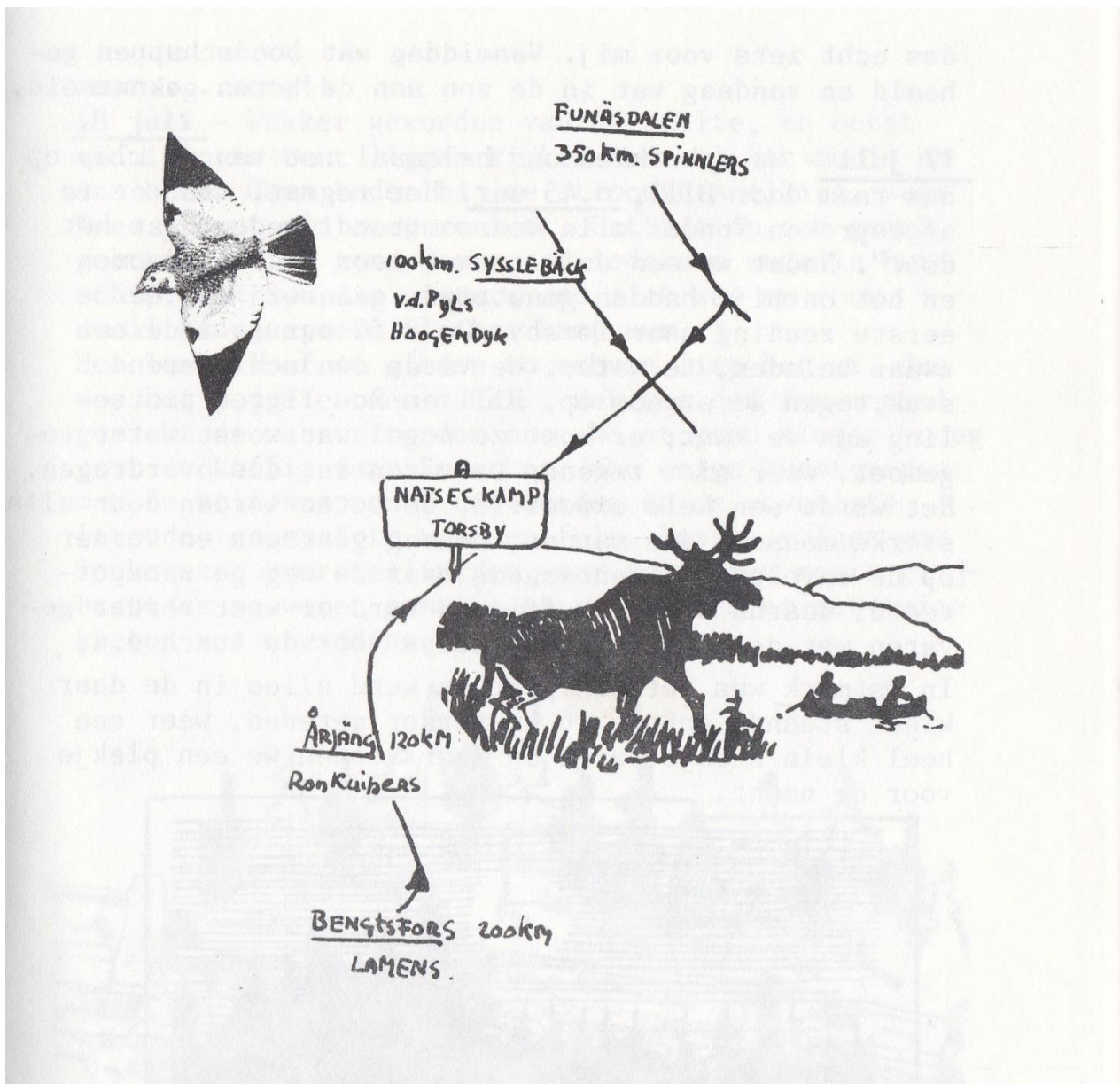


## 8. Ontmoeting in Zweden door Jeanny v.d. Pijl

(illustraties Peter Spinnler)

Aangestoken door de enthousiaste verhalen van Peter en Ada Spinnler besloten we dit jaar onze vakantie in Zweden door te brengen. Ook de families Hoogen-dijk en Lamens namen die beslissing zodat de afspraak tot stand kwam om elkaar op 16 juli '85 in Torsby te ontmoeten. Dit stond ook in Natsec nieuws, zodat Ron Kuiper dacht: "kom ik ga daar ook eens kijken". Van deze ontmoeting enkele fragmenten uit mijn dagboek:

"Wij komen in de stromende regen de camping in Torsby op en vinden een plek achteraan naast de Paradiso van Ada en Peter en gelukkig ook wat hoog want de camping is bijzonder drassig. Even later komen ook John en Tineke en worden de belevenissen uitgewisseld. Peter heeft veel te vertellen. Ron komt ook even buurten en we spreken af voor vanavond in de conversatiezaal

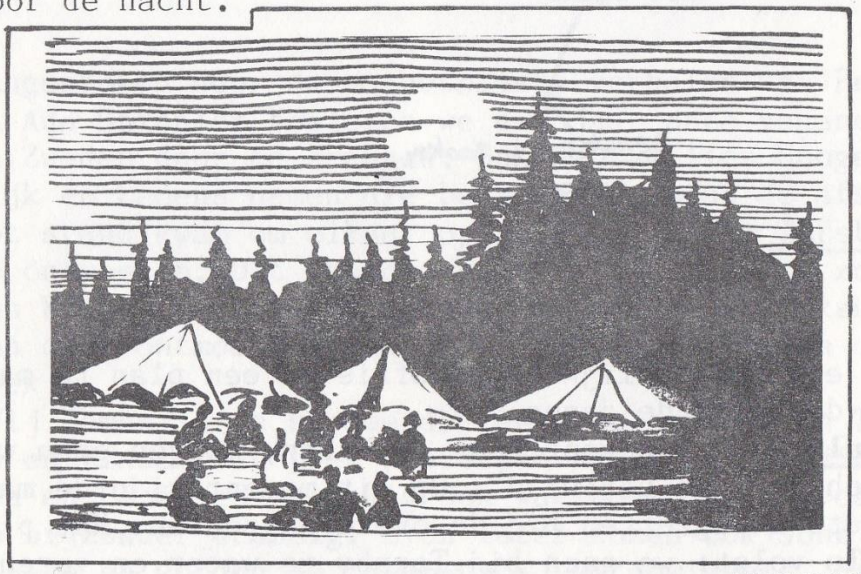


voor een gezamenlijke kop koffie en een plan te maken voor de volgende dagen.

16 juli - Ja het gaat echt gebeuren, morgen gaan we 2 nachtjes "in het wild". Op dit moment zijn de mannen de auto's wegzetten bij de overdraagpunten. Het plan is als volgt: we gaan bij Torsby te water en varen richting Ostmark. Daar staan 2 auto's en wordt overgereden naar Rottneumon en vandaar varen we naar Gustavdal. Het totaal aantal te varen kilometers is ca. 60,

dus echt iets voor mij. Vanmiddag wat boodschappen gehaald en vandaag wat in de zon aan de boten geknutseld.

17 juli - We schrikken ons helemaal rot van de klap op ons raam door Bill, 6.45 uur. Het regent, maar er is afgesproken "onder alle weersomstandigheden gaat het door". Nadat we een duik in het meer hadden genomen en het ontbijt hadden genuttigd, gaan wij met de eerste zending naar Torsby. Om 8.50 uur is iedereen zwaar beladen, te water. We varen een schitterend stuk, tegen de stroom op. Bill en Ron liggen plotse-ling aan de kant; er komt ze nogal wat woest water te- gemoet, waar niet tegenop te varen is, dus overdragen. Het wordt een hele expeditie, de boten worden door alle sterke mensen, dus mannen, omhoog gedragen en verder op de onvolprezen kanowagens over de weg getranspor- teerd; daarna was er koffie en werd er weer verder ge- varen met de gebruikelijke stops voor de lunch e.d. In Ostmark was het eindpunt en werd alles in de daar klaar staande auto's 16 km verder gereden, weer een heel klein stukje varen en daar vonden we een plekje voor de nacht.

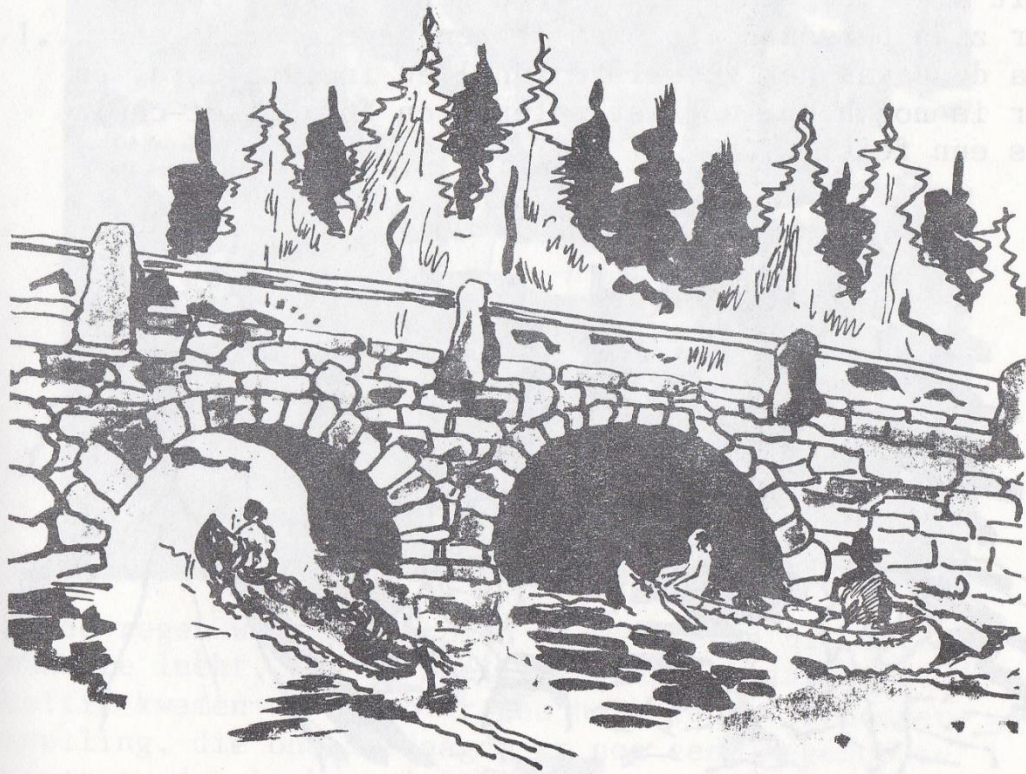


Een prachtig plekje, met een schitterend uitzicht,

maar.....hoog!!

**18 juli** - Wakker geworden van de stilte, en eerst vanuit onze tent liggen kijken naar al het moois om ons heen. Gaan baden bij de stroomversnelling, waar Kees prompt z'n zeep verloor. Ontbijt op ons gemak gebruikt en zo rond 9 uur zat iedereen weer in het schip; ook Ron die gisteravond ziek was en voor dweil had gespeeld bij het kampvuur.

Het leek alsof we gleden zo schuin liep het af, dus was het peddelen een makkie. Het was een fenomenaal gezicht de natuur rondom ons. We stopten alweer vroeg voor de koffie waar Peter en John enige kunstgrepen met de zelfontspanner uitvoerden en de zoveelste (etende) groepsfoto was een feit. Daarna volgen wat leuke stroomversnellinkjes waar zelfs een soort glijbaantjes in waren gemaakt en we zoefden er met enige kreten van opwinding van af.



De lunch werd weer opgevrolijkt met een heus vuur wat vooral voor Peter en de kleine Lamens en niet in de laatste plaats voor Bill een bron van vreugde en plezier was. En weer voeren we verder door de mooiste natuur. Ron werd nog aangesproken door een Zweed (hij verstaat ze!) die een berespoor had gevonden.

Na een onderbreking bij de touwbrug, waar even overheen gelopen moest worden, en waar Ada en Peter de peddel van John redden en Kees weer smerig deed, waren we om ca. 3 uur in Lekvattnet. Daar werd besloten de auto's alvast bij het eindpunt te zetten. Wij die achter bleven bezochten de plaatselijke kruidenier. Zo rond 5 uur was iedereen present voor een kampplaats voor de nacht. Het eiland wat er zo aardig uitzag, was zo bultig als een kameel, dus naar het tegenoverliggend strand uitgeweken. Weliswaar dicht bij een weg, maar zelf maakten we bij het kampvuur zoveel gerucht dat dit niet meer opviel. Er werd gerookt en gekookt en er zijn personen die niet hebben gegeten maar gevr...! Na de afwas het zoveelste kanolied ingestudeerd, en er is nog hoop, nog wat oefenen en het Natsec-choir is een feit!



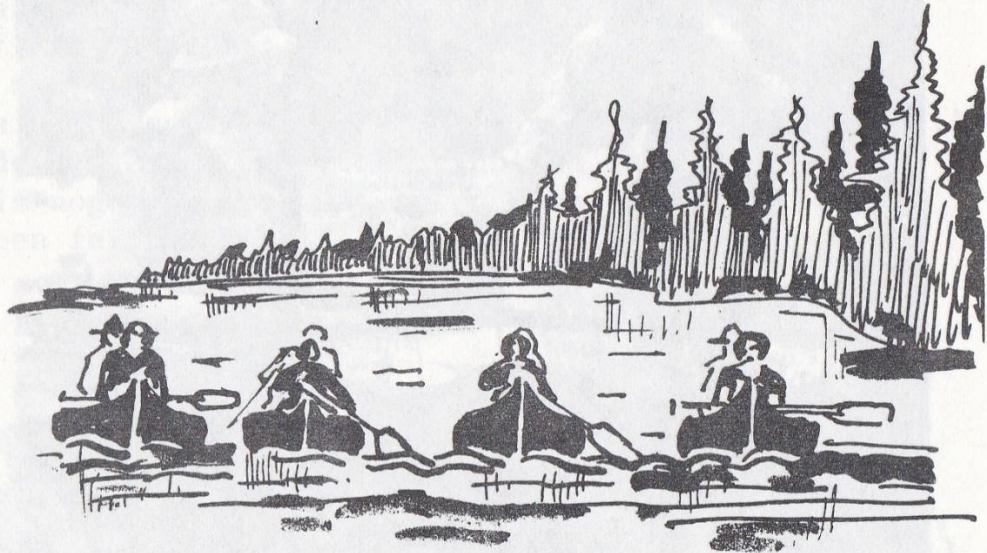
19 juli - We werden met een warm vuurtje onthaald na het verfrissende bad, wat iedereen, op een paar na, had genomen. Thee uit een zwartgerookte pan en o, wat een luxe de fam. Lamens had zachtgekookte eieren, die zo zacht waren dat ze bij het minste tikje, ja toevallig op John z'n hoofd, uiteenspatten, wat al direkt voor daverende lachsalvo's zorgde.



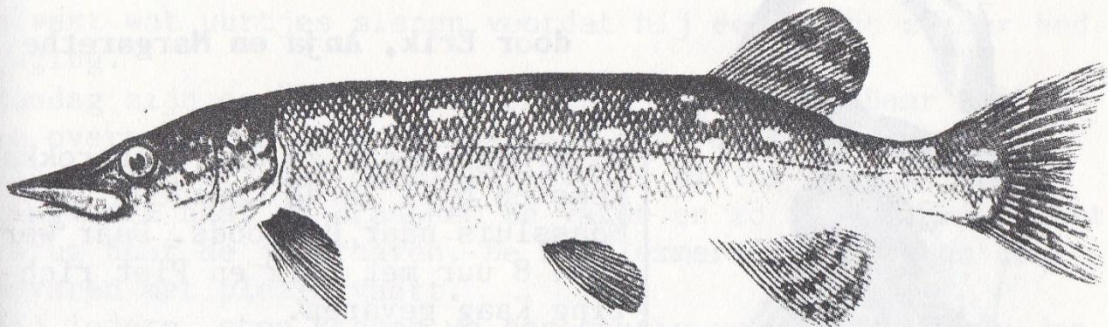
In de regen werd opgebroken en we voeren uit met een sombere lucht, die al snel weer wat opklaarde. Na de koffie kwamen we nog over een hele leuke stroomversnelling, die ons uitdaagde er nog eens tegenop te varen om dat leuke kriebelige, spannende gevoel nog

eens te ervaren. Maar het lukte ons niet. Peter en Bill deden het anders en trokken de boot over de kant omhoog; een stevig karwei van ca. 15 minuten en hele natte broeken, maar voor hen was het die moeite waard en ze gleden triomfantelijk nog eens over de stroomversnelling. Peter voer verder, maar gedeeltelijk gekleed, maar als heer met hoed op!

De spatschorten moesten weer aan, want het weer werd er niet beter op. Het was nog maar een klein stukje maar wind pal tegen en behoorlijke regen verveelt snel. Op de kant werden de boten leeggehaald en heel spoedig reden we de drassige camping op met een warm gevoel van binnen, want ondanks dat we elkaars ziele-roerselen soms niet helemaal snappen of aanvoelen, waren dit onvergetelijk fijne vriendschappelijke dagen!





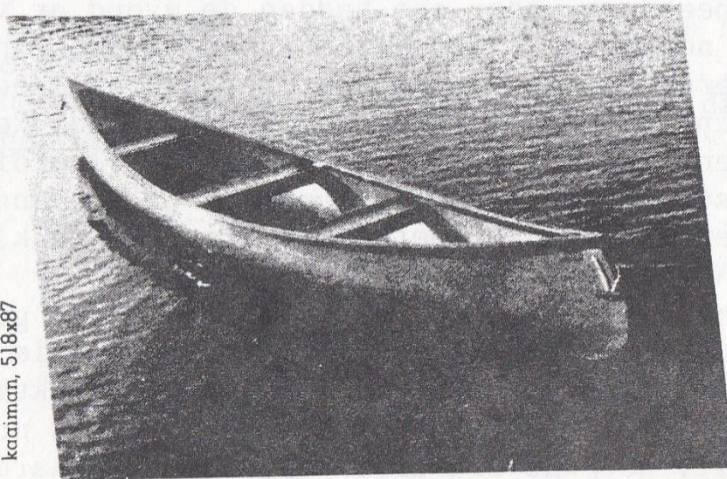


Vis, die Peter Spinnler tijdens zijn Zwedenvakantie graag had willen vangen, maar die om onduidelijke redenen (hoewel...was de haak niet wat aan de grote kant?) nooit in zijn aas beet.

---

**COCANO**

cayenne, 460x92  
waterman, 500x90  
kacaiman, 518x87



canadezen bouwen is  
een vak.  
het ontwerpen ervan ook!

cocanoa bewijst dat.

cocanoa  
visserstraat 18b  
5612 bt eindhoven  
040-438900 of 521011



## 9. Pinksterweekend Kaag

door Erik, Anja en Margarethe

Zaterdagochtend 25 mei, vertrokken Kees en Bill in de Canadees uit Maassluis naar de loods. Daar werd rond 8 uur met Erik en Piet richting Kaag gevaren.

Vlak voor Delft sloegen ze linksaf om uiteindelijk bij de Calvé fabriek het Rijn-Sciekanaal op te varen. Bij Rijswijk maakten ze een stop en later nog bij het 3-kanalenpunt bij Voorschoten. Onderweg vonden ze een verkeersbord (in het water) waar de lampen vanaf werden gesloopt en meegenomen.

's Avonds bleek dat deze automatisch gingen knipperen (fijn licht voor de tent). Om ca. 3 uur kwamen ze aan op camping "Spijker-

boor" in Oud-Ade waar de tenten werden opgezet. De wat luxere kampeerders onder ons hadden de avond er voor hun caravan al neergezet. Toen alles stond, kwamen Anja en Jan-Leen net terug van een tocht naar Katwijk aan Zee. De rest van de groep, The Boys, Dirk, Aad, Onno, Ruud, René, Henk en Ko kwamen rond 17.30 aangevaren vanuit Vlaardingen. Tot hun teleurstelling moesten ze hun tent op een andere camping neerzetten, daar het kampeerterrein te klein bleek voor alle Natseccers.

's Avonds hebben nog enkele enthousiastelingen gezwommen en geëskimoteerd. Iemand van de Windhappers, die daar met een groepje kampeerde, trachtte ons wat instructie te geven. Daarna zijn we (Jan-Leen en Anja) met alle boys nog naar het café geweest. Het was erg gezellig rond het haardvuur. We zaten in zeer comfortabele fauteuils, zo comfortabel zelfs dat Ruud die zijn bed vergeten was, in slaap viel en met geen 10 paarden was wakker te krijgen. Kennelijk wilde hij

alvast wat uurtjes slapen voordat hij een nacht zonder bedinging.

Zondag zijn de "Boys" naar Stompwijk gevaren. Daar hebben ze overnacht en zijn 's maandags naar de loods gevaren. Wij hebben bij het ontbijt besloten om via de Haarlemmer-ringvaart naar de Braassem te varen en zo via de Zomersloot terug naar de jachthaven. De Haarlemmerringvaart was druk bevaren met pleziervaart.

Bij iedere stop kregen we een gratis voorstelling van Jan Leen en Erik.

Op het Braassemermeer kwamen we een ijsboer te water tegen, waar we een ijsje kochten. Bij de molen op de Wijde Aa werd er gestopt en natuurlijk weer druk geëskimoteerd.

De meeste bruggetjes op de Rijpweteringsvaart waren geopend. 's Avonds wilden we nog een rondje Kagerplas maken, maar een onweersbui belette ons dat te doen.

Maandag, na een stevig ontbijt, is besloten niet terug te varen naar Vlaardingen, vanwege de storm.

Er werd besloten een kort rondje te varen en Kaagdorp te bekijken. We mochten daar bij een vriendelijke boer aan land. Terug bij de camping aangekomen werd er vlug ingepakt, omdat er een fikse storm op komst was, gevolgd door een regenbui. Toen we bij de vereniging aankwamen zaten daar Aad, Dirk Henk, Onno, René en Ruud boven op zolder bij te komen van een vermoeiende tocht.

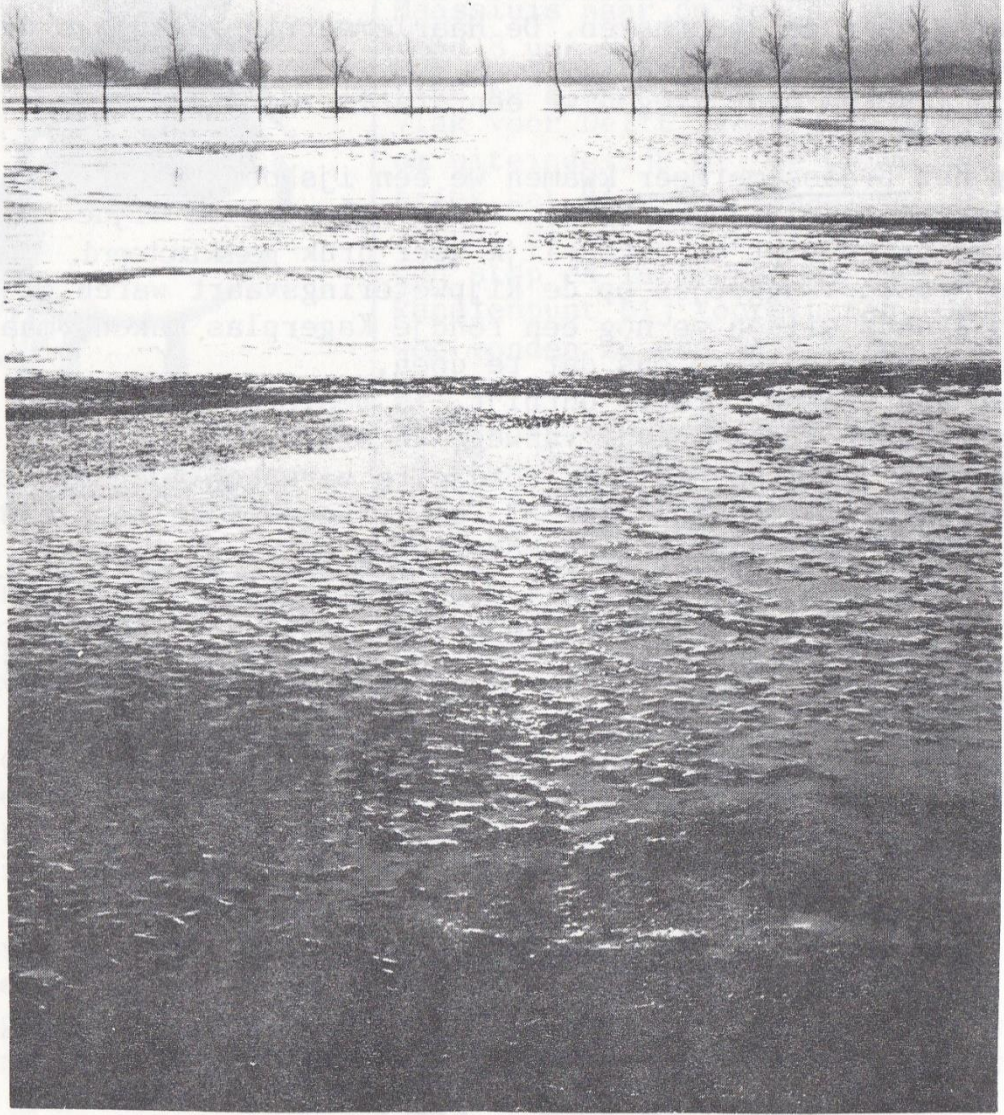
Al met al heeft het prachtige weer meegeholpen dat het een onwijs te gek weekend werd.

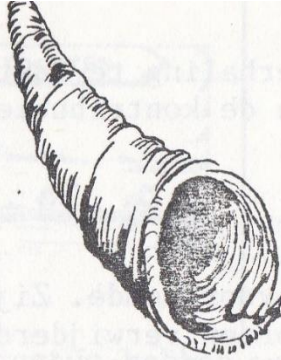


9. Pinksterweekend Lang

al die wat nu niet meer slagen voor dat hij een nacht op het bed  
van zijn vader, en nu, zijn zoon

Zonder zijn de "boys" naar Schiedamschen dijk te lopen  
ze overnachtten er al in een aanloop naar de loodgieterij  
Wij hadden het nu al in de hand, besloten om via de loodgieterij  
de brasserij te varen en zo





**Tonia Kuiper**

(voorzitter)

*Met de Bestuurskoker.....*

In de afgelopen periode is het bestuur door de vakantie slechts 1 maal bijeen geweest en wel op 21 augustus. Een belangrijke vergadering, want er werden een aantal slepende zaken afgerond.

- de enquête onder de leden wordt u met dit Natsec nieuws toegestuurd. A.u.b. wel invullen en terugsturen;
- de rechten van de donateurs zijn vastgesteld en aangenomen; de donateurs zullen er een informatieblad over krijgen;
- de aanschaf van twee "nieuwe" verenigingskano's; op de algemene ledenvergadering zal een voorstel komen wat wij denken dat er moet worden aangeschaft;
- een trainings- en instructieprogramma is opgezet. U kunt Rien daarover bellen;
- enkele interne zaken in het bestuur werden nader bezien en worden opnieuw geregeld;
- de functie van de toercommissie zal worden herzien; hierover komt nader nieuws in de ledenvergadering;
- de bouw van een hurk-toilet buiten de schuur staat voorlopig stil, omdat de heer Kester nog bezwaren heeft. Mocht hij helemaal weigeren, dan kan dit plan helaas niet worden uitgevoerd.

Verder is er nog een mededeling over een beslissing, die wij liever hadden voorkómen, maar waartoe wij door omstandigheden

werden gedwongen.

Het bestuur heeft, wegens het bij herhaling te laat en pas na herhaalde aanmaningen betalen van de kontributie, zich verplicht gezien te royeren als lid:

**W. van Santen**, wonende te Vlaardingen

Hiermede vervallen alle rechten van voornoemde. Zijn kayak zal door het bestuur uit de loods worden verwijderd en de sleutel zal ingenomen worden. Verder houdt dit royement in dat voornoemde onder geen beding, dus ook niet als b.v. introduc e, tot onze akkomodatie zal worden toegelaten.

Indien wij in de toekomst weer met vergelijkbare vormen van wanbetaling worden gekonfronteerd, zal het bestuur niet aarzelen opnieuw handelend op te treden.



*Het beste op het gebied van kano's  
vindt U bij:*



**KANOWERF LIEKANO**  
Tel. 02297 - 2234 WIJZEND 64 1688 JB NIBBIXWOUD



## 11. Een kastelentocht

door

John Lamens



In augustus hebben we de tocht die Jan Eggens onlangs in het prima tijdschrift "Op pad" beschreef eens nagedaan. De tocht speelt zich af ten noorden van Wijk bij Duurstede en wordt beloond met heerlijk appelgebak met slagroom in een cafeetje in Langbroek. Alleen daarom is de tocht het waard om gemaakt te worden. Daarnaast en natuurlijk belangrijker dan het gebak zijn de vele kastelen of wat daarvan overgebleven is in de omgeving. Ik ben zo vrij geweest het kaartje uit Eggens artikel over te nemen en heb daar het e.e.a. zelf bijgeschreven aan kasteelnamen.

Wij zijn in Cothen(spreek uit: Kooten) de Kromme Rijn ingestapt. Bij de brug is een uitmuntende kanosteiger en de auto kun je kwijt naast het winkeltje aan de overkant van de weg. Met een behoorlijke stroming gaat het vervolgens noordwaarts.

Na een paar honderd meter hoor je aan het ruisen van het water dat er een stroomversnelling komt.

Deze wordt veroorzaakt door een stuw. Hij is bevaarbaar, maar ga van te voren toch even kijken hoe de kondities zijn. Even bukken want er zitten wat balken boven en met een noodvaart gaat het door of liever gezegd over de stuw heen.

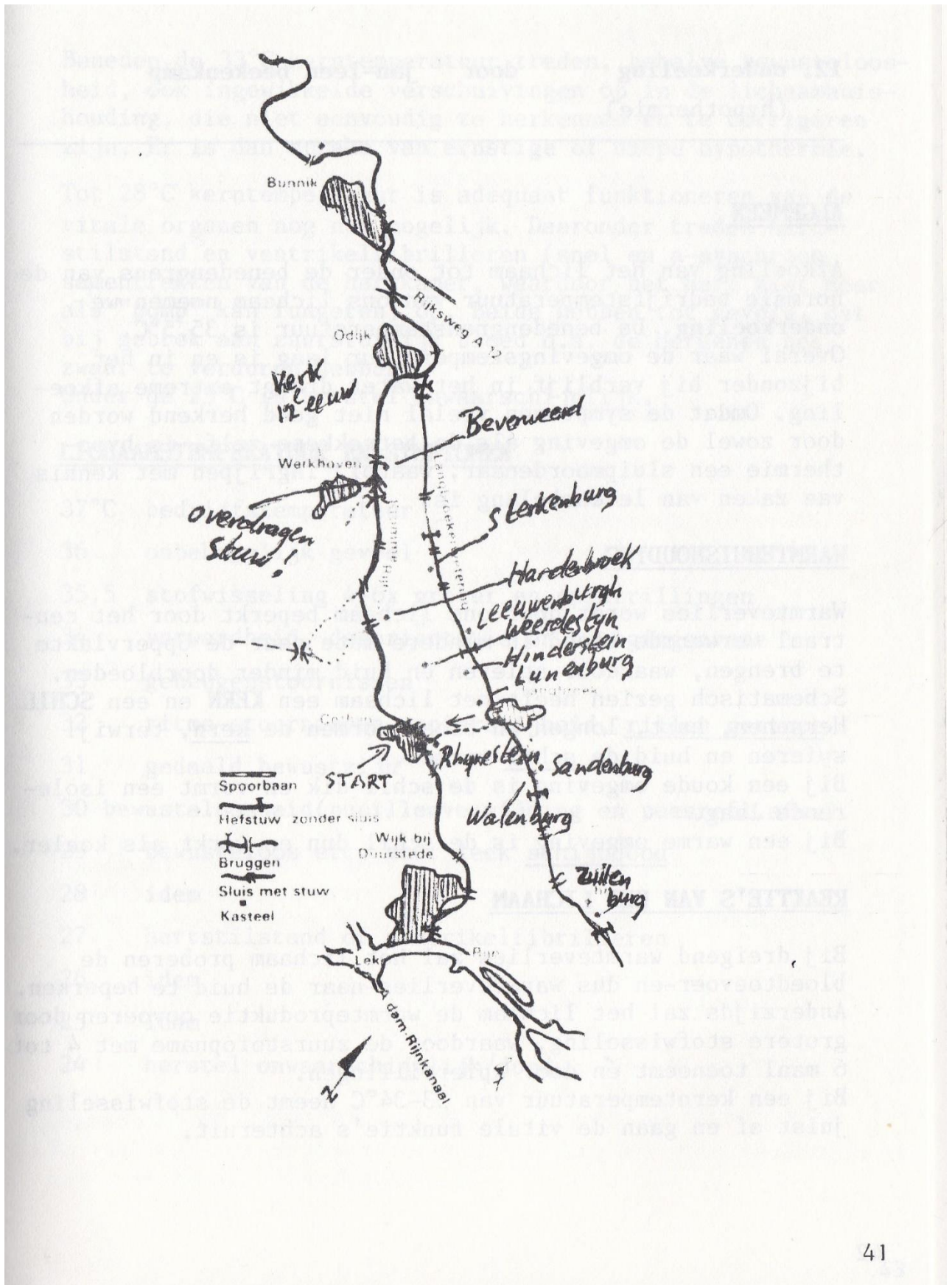
Ijsbrand vond het zelfs zo leuk dat hij het over deed. Dan kronkelt de rivier verder door een mooi landschap met hier en daar bos. Zoals gezegd zijn er veel kastelen waarvan een aantal vanaf het water te zien zijn. Eggens schrijft daar in zijn artikel over. Je hebt een redelijk uitzicht over de omgeving al vaar je niet zo hoog als in de Hollandse



polderwateren. Sla halverwege tussen Cothen en Werkhoven niet linksaf, want dan kom je in het Amsterdam-Rijnkanaal terecht. Nabij Werkhoven is een stuw die niet af te varen is. Rechts overdragen. Je komt nu langs Beverweerd, waarin thans een internationale school is gevestigd. Dan nader je Odijk, waarvan je links de "goudkust" ziet. Let dan even op, als je dat al niet deed, want je moet naar rechts de Langbroekerwetering in en dat is maar een smal vaartje. Het is meteen al raak want je moet overdragen langs een stuw. Dat zal nog verschillende keren voorkomen. Je gaat stroomopwaarts maar de stroming is te verwaarlozen. De Kromme Rijn stroomt veel harder. Weiden, bossen en kastelen wisselen elkaar nu af. Ik hoop dat je halverwege niet door een enorme onweersbui overvallen wordt, zoals ons dat overkwam. Hoewel we bijna uit onze kano woeien hebben we het overleefd en zijn een unieke ervaring rijker. We zaten in onze kano's betrekkelijk droog en de storm lieten we over ons heen waaien, weggedoken langs de kant. De hoge peppels gingen als gekken tekeer. Dan weer stralende zon, met in het westen verdere dreigingen. Boterhammetje eten bij de stuw en kleren(die toch een beetje natwaren) drogen. De volgende bui kwam al snel en dat was de inleiding tot aanhoudend rot weer. Na nog een stuwtje kom je in Langbroek uit. Daar kun je de kano even laten liggen om in eerder genoemd cafeetje op de hoek van de kruising appeltaart te gaan eten (met slagroom en koffie voor de redelijke prijs van f.4,50). Kruispunt onderdoor varen en links het intieme dorpspleintje bekijken. Vlak daarna ga je rechtsaf een smal van erwtensoep voorzien slootje in richting Cothen. Het is best te bevaren en zet je tenslotte weer bij het vertrekpunt, de kanosteiger, af. En daar staat de mobiel om in ca. drie kwartier weer comfortabel huiswaarts te rijden.

Samenvatting: 6 stuwen, w.v. 1 bevaarbaar. Goed over te dragen. Leuke rondtocht van ca. 20 km. met cultureel tintje. Ook voor Canadezen (evenveel portages). Stroming 'e Kromme Rijn zorgt voor moeiteloos peddelen. Zeer evolen voor een dag zonder onweer. En de slagroom l je er wel weer uit!





## 12. onderkoeling door jan-leen beekenkamp (hypothermie)

---

### ALGEMEEN

Afkoeling van het lichaam tot onder de benedengrens van de normale bedrijfstemperatuur van ons lichaam noemen we **onderkoeling**. De benedengrenstemperatuur is 35,5°C. Overal waar de omgevingstemperatuur laag is en in het bijzonder bij verblijf in het water dreigt extreme afkoeling. Omdat de symptomen veelal niet goed herkend worden door zowel de omgeving als de betrokkene zelf, is hypothermie een sluipmoordenaar, waarbij ingrijpen met kennis van zaken van levensbelang is.

### WARMTEHUISHOUDING

Warmteverlies wordt door ons lichaam beperkt door het centraal verwarmde bloed in mindere mate naar de oppervlakte te brengen, waardoor spieren en huid minder doorbloeden. Schematisch gezien heeft het lichaam een **KERN** en een **SCHIL**. Hersenen, hart, longen en bloed vormen de kern, terwijl spieren en huid de schil vormen. Bij een koude omgeving is de schil dik en vormt een isolerende laag. Bij een warme omgeving is de schil dun en werkt als koeler.

### REAKTIE'S VAN HET LICHAAM

Bij dreigend warmteverlies zal het lichaam proberen de bloedtoevoer- en dus warmteverlies- naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam de warmteproductie opvoeren door grotere stofwisseling, waardoor de zuurstofopname met 4 tot 6 maal toeneemt én door spierrillingen. Bij een kerntemperatuur van 33-34°C neemt de stofwisseling juist af en gaan de vitale functie's achteruit.

Beneden de 33°C kerntemperatuur treden, behalve bewusteloosheid, ook ingewikkelde verschuivingen op in de lichaamshouding, die niet eenvoudig te herkennen en te corrigeren zijn. Er is dan sprake van ernstige of diepe hypothermie.

Tot 28°C kerntemperatuur is adequaat functioneren van de vitale organen nog net mogelijk. Daaronder treden hartstilstand en ventrikelfibrilleren (snel en a-synchroon samentrekken van de hartkamer, waardoor het hart niet meer als "pomp" kan fungeren) op. Beide hebben tot gevolg, dat bij gebrek aan zuurstofrijk bloed o.a. de hersenen het zwaar te verduren hebben.

Onder de 25°C is herstel onwaarschijnlijk.

### LICHAAMSTEMPERATUUR EN SYMPTOMEN

- 37°C bedrijfstemperatuur
- 36 onbehagelijk gevoel
- 35,5 stofwisseling 4-6x groter en spierrillingen
- 34 verwardheid, desoriëntatie en bewegingsarmoë
- 33 geheugenstoornissen
- 32 ritme-stoornissen, spierstijtheid, rillen gestopt
- 31 gedaald bewustzijn
- 30 bewusteloosheid (pupillenverwijding en peesrefl.afw.)
- 29 bewusteloos etc. voor leek schijndood
- 28 idem
- 27 hartstilstand of ventrikelfibrilleren
- 26 idem
- 25 idem
- 24 herstel onwaarschijnlijk/dood

## SNELLE AFKOELING

Bij snelle afkoeling zakt de schiltemperatuur snel, maar de verhoudingen in het lichaam hebben nauwelijks tijd om te verschuiven. Het gebrek aan warmte staat op de voorgrond. Zolang de lichaamstemperatuur, rectaal gemeten, niet onder de 33°C is gekomen, kan in principe snel worden opgewarmd. Dus warme douche, warm bad, bloot lichaam tegen bloot lichaam en samen in de slaapzak etc.

De laatste methode is weliswaar niet zo snel, maar bij gebrek aan beter een levensreddende methode met een goede kans van slagen.

## LANGZAME AFKOELING

Bij langzame en meestal langdurige afkoeling treden er forse verschuivingen in de lichaamshuishouding op, die zich niet meer door snelle en actieve warmtetoevoer alléén laten behandelen, vanwege het grote risico voor shock, verdere daling van kerntemperatuur etc. met alle gevolgen van dien. Langzame afkoeling kan uitsluitend in een ziekenhuis op effectieve wijze worden behandeld. Daarbij wordt voor een snelle centrale opwarmingstechniek o.a. gebruik gemaakt van een hart/longmachine.

## THERAPIE

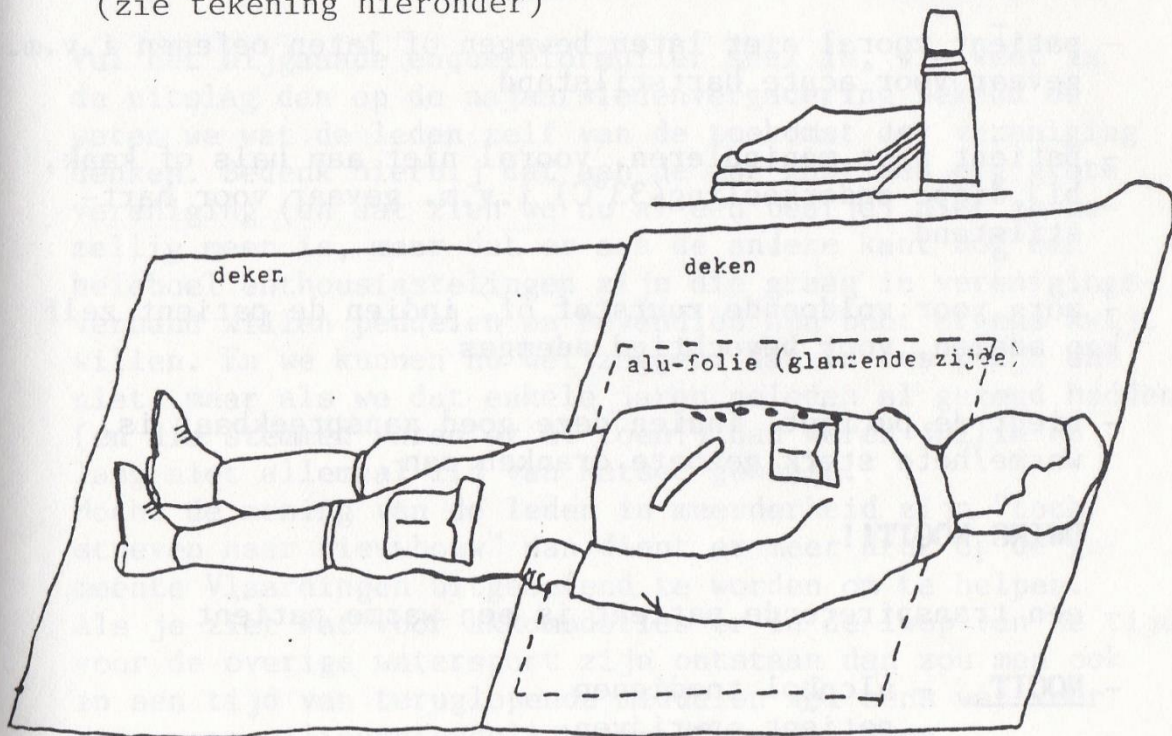
- \* snelle centrale techniek - alleen in ziekenhuis mogelijk
- \* langzame centrale techniek - verwarmde zuurstof c.q. ademgas, dus ook mond op mond beademing (met beheersing van de juiste techniek)
- \* snelle perifere techniek (via schil)  
in bad met watertemperatuur van 37 °C, in tenminste 10 minuten op te voeren tot 44°C  
armen en benen buiten het bad

**UITSLUITEND BIJ SNELLE AFKOELING TOT BOVEN 33 °C, rectaal gemeten**

**BIJ DIEPE ONDERKOELING**, dus beneden 33°C rectaal gemeten, gevaarlijk!

\* langzame perifere techniek

folie en dekens om romp, armen los van de romp inpakken en de benen bij elkaar, maar afzonderlijk inpakken (zie tekening hieronder)



### VITALE LICHAAMSFUNKTIES

Bij diepe onderkoeling zijn de vitale functies veelal niet meetbaar.

**DEFRIBILLEREN** (toedienen van elektrische schok aan hart)

Defribilleren heeft bij onderkoeling veelal geen effect en levert bij een natte patiënt of natte omgeving gevaar voor elektrocutie op voor arts of verpleger, politie of brandweerpersoneel.

Voorts bestaat er gevaar voor brand bij onvoldoende ventilatie en zuurstoftoediening.

## PRAKTIJK BIJ ONDERKOELDE PATIENTEN

- direkt beschermen tegen verdere afkoeling (wind!!), deken omslaan tot over het hoofd
- indien materiaal voorhanden is, op voorgeschreven wijze in folie en dekens wikkelen
- patiënt vooral niet laten bewegen of laten oefenen i.v.m. gevaar voor acute hartstilstand
- patiënt niet manipuleren, vooral niet aan hals of kaak, bij diepe onderkoeling(33°C) i.v.m. gevaar voor hartstilstand
- zorg voor voldoende zuurstof of, indien de patiënt zelf kan ademen, voor bevochtigd ademgas
- biedt de patiënt, indien deze goed aanspreekbaar is, warme/hete sterk gezoete dranken aan

### **DWING NOOIT!!**

- een transpirerende patiënt is een warme patiënt
- **NOOIT**
  - alcohol toedienen
  - patiënt opwrijven
  - gaan "leuren" met de patiënt
- **ALTIJD**
  - bij patiënt blijven
  - arts waarschuwen

**REANIMEER TOT DE NORMALE LICHAAMSTEMPERATUUR IS BEREIKT  
DE DOOD VAN EEN ONDERKOELDE PATIENT KAN PAS DAN WORDEN GE-  
KONSTATEERD ALS DE LICHAAMSTEMPERATUUR IS TERUGGEBRACHT  
NAAR 37°C**

Bron: Een leidraad voor de verpleger

-----

Nou dat was het dan weer beste Natseccers, het aantal inzendingen viel toch wel weer mee. Ik heb heel wat bij elkaar kunnen tikken.

We zullen de volgende keer weer wat leesnieuws publiceren uit allerlei tijdschriften. En we hopen natuurlijk veel van jullie binnen te krijgen.

Vul het bijgaande enqueteformulier snel in, wie weet is de uitslag dan op de najaarsledenvergadering bekend en weten we wat de leden zelf van de toekomst der vereniging denken. Bedenk hierbij dat aan de ene kant een erg grote vereniging (en dat zien we nu al een beetje) niet zo gezellig meer is, maar dat er aan de andere kant nog een heleboel enthousiastelingen zijn die graag in verenigingsverband willen peddelen en bovendien hun boot ergens kwijt willen. En we kunnen nu wel zeggen: dat is ons pakje aan niet, maar als we dat enkele jaren geleden al gezegd hadden (en die stemmen waren er al toen!) dan waren jullie nu lang niet allemaal lid van Natsec geweest.

Mocht de mening van de leden in meerderheid zijn "toch streven naar nieuwbouw" dan dient er meer druk op de gemeente Vlaardingen uitgeoefend te worden om te helpen. Als je ziet wat voor akkomodaties er in de loop van de tijd voor de overige watersport zijn ontstaan dan zou men ook in een tijd van teruglopende middelen wel eens wat voor onze zeer milieuvriendelijke sport kunnen doen. (maar dit was mijn zeer persoonlijke mening!)

John L.

**TOT HET VOLGENDE NATSEC NIEUWS!**

Copy inleveren vóór

15 december

1985