

## Confronterend nat worden

Geschreven door Ger Wouters

zaterdag 13 maart 2010 21:38 - Laatst aangepast zaterdag 13 maart 2010 22:19

---

De lange reisplannen worden een beetje uitgesteld, maar we blijven stappen zetten in de goede richting. Sinds een paar maanden ben ik lid van het Zeilersforum (ZF). Zo hier en daar babbel ik wat mee en vind er vooral bruikbare informatie over bootjes en het onderhoud. Daarnaast zijn er interessante events om aan mee te doen. Na onze deelname aan de wintermeeting, vinden we het ook verantwoord om in te schrijven voor de Maritieme Indoor Training (MIT), zeg maar 'overlevingstraining'.

Gericht op de technieken die nodig zijn om in geval van bijvoorbeeld zinkend schip te overleven. Hoe kom je in je reddingsvlot? Hoe houd je het vlot een beetje stabiel op de golven? Hoe haal je een eventuele drenkeling op? Een kleine greep uit de vragen die in deze MIT beantwoord worden.



Met een groep van 14 ZF-ers starten we de dag met een uitgebreide koffietafel na ontvangst bij trainingscentrum Get Wet. Goede gelegenheid om ontspannen met elkaar kennis te maken. Iedereen is vrolijk en opgewekt. Vol energie. Bij de briefing worden de meeste gezichten al wat minder ontspannen. Het verhaal over de verschillende onderdelen die straks in het zwembad de revue passeren zet ons op scherp.

## Confronterend nat worden

Geschreven door Ger Wouters

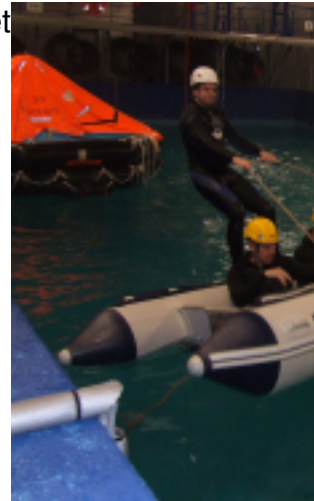
zaterdag 13 maart 2010 21:38 - Laatst aangepast zaterdag 13 maart 2010 22:19

---

Eenmaal in nauwsluitend duikpak gehuld aan de rand van het zwembad vraag ik mezelf toch even af: "Waar ben ik aan begonnen?". Ons circuit start met de rubberboot. Zorgen dat je aan boord komt, boot onderste boven trekken, er onderuit zwemmen, er weer opklimmen en de boot rechtop trekken. Het is krachtsport! Tot mijn opluchting lukt het me aan boord te komen. Iets wat me bij ons eigen rubberbootje niet is gelukt. Techniek helpt hier, samen met het handje dat wordt toegestoken.

Oefening met een reddingsvlot. Iedereen te water. Het devies is elkaar vasthouden en liefst ook het vlot. Zo drijf je niet van elkaar af. Zijn er drenkelingen los zorg dan eerst voor een lijn om je arm zodat je zelf contact hebt met het vlot. Het zijn simpele dingen waarmee je levens redt.

Er volgen oefeningen met klimnet, touwladders, abseilen en ophijzen vanuit een helikopter. Voor mij persoonlijk te zwaar, maar van toekijken leer ik ook. En wanneer heb je dit soort technieken nodig op een zeilboot? Ik vind het belangrijker om mee te doen aan het



keren van een reddingsvlot samen met Henk, omdat we meestal met z'n tweeën varen. Dit vergt techniek en kracht. Dat is goed om een keer ervaren te hebben. Net als voelen hoe het is om met een reddingsvest aan in het water te liggen en aan boord te komen van een vlot. Het voornemen om met eigen reddingsvest aan in het water te springen is er nog steeds niet van gekomen. Dat gaat komend seizoen echt gebeuren! Je moet weten hoe het voelt voordat het echt nodig is.

Het circuit sluit voor onze groep af met "auto te water". Henk heeft het lef om mee te doen. Ik laat mijn beurt overgaan. Ik blijf wel op het droge met de auto. Na een pauze om even op adem te komen, worden alle oefeningen een keer herhaald in het donker met harde wind en onweer. Na elke oefening stappen er deelnemers uit. Het is genoeg geweest! Zo'n dag is een flinke confrontatie met jezelf. Krachten die je al of niet te kort komt. Angst die je al of niet overwint. Je realiseert je in elk geval dat voorkomen echt beter is dan genezen. Zorg dat je niet overboord valt! Draag reddingsvest en ben aangeliënd. Het ongemak ervan weegt beslist niet op tegen de

## Confronterend nat worden

Geschreven door Ger Wouters

zaterdag 13 maart 2010 21:38 - Laatst aangepast zaterdag 13 maart 2010 22:19

---

narigheid van te water gaan. Deze MIT is een intensieve en zeer waardevolle dag geweest. Extra dimensie eraan is het leren kennen van mensen die je normaal alleen op het forum 'spreekt'. Het scheidt een band en maakt een losse groep mensen snel tot een team. Waar het internet al niet goed voor is.

## Confronterend nat worden

Geschreven door Ger Wouters

zaterdag 13 maart 2010 21:38 - Laatst aangepast zaterdag 13 maart 2010 22:19

---

## Confronterend nat worden

Geschreven door Ger Wouters

zaterdag 13 maart 2010 21:38 - Laatst aangepast zaterdag 13 maart 2010 22:19

---



Geïnteresseerd in een maritieme training? Kijk op [www.getwet.nl](http://www.getwet.nl)

Op zoek naar praktische informatie over zeilen en bootjes? [www.zeilersforum.nl](http://www.zeilersforum.nl)