
Wat maakt golfsurfen een (on)veilige sport?



Afstudeerscriptie
Rianne Slabbers
2046602

Wat maakt golfsurfen een (on)veilige sport?

Auteur	Rianne Slabbers 2046602
Begeleider	Sven Daans, Breakloose
Docentbegeleider	René Boom, Fontys Sporthogeschool
Datum van afsluiting	Maart 2009

Scriptie Fontys Sporthogeschool, Sittard

SAMENVATTING

In deze scriptie staat de veiligheid rond de golfsurfsport centraal, waarbij de hoofdvraag als leidraad dient. De hoofdvraag luidt: 'In hoeverre is het aspect veiligheid vertegenwoordigd in de golfsurfsport?'.

Golfsurfen is een eeuwenoude sport, van waaruit andere boardsporten als snowboarden en kitesurfen zijn ontstaan. Golfsurfen is ontdekt door de Polynesiërs en heeft vervolgens over vele honderden jaren de wereld veroverd. Met steeds meer technische snufjes heeft ook Nederland rond de zeventiger jaren de sport ontdekt.

Ondanks het relaxte imago zijn ongelukken en verwondingen bij het surfen niet te voorkomen. Veel is hier nog niet over bekend, ten minste niet in Nederland. Een land waar de sport al veel langer wordt beoefend, zoals Amerika, geeft hierover meer informatie. Een onderzoek onder Nederlandstalige surfers bevestigt de informatie uit Amerika.

Factoren die belangrijk zijn bij het golfsurfen zijn de natuur, het materiaal en kennis van de sport. De natuur zorgt voor voorspelbare en onvoorspelbare factoren.

Wind, getij, stroming, watertemperatuur en de surflocatie zijn voorspelbare factoren.

Wind zorgt voor het ontstaan van golven en lokale wind geeft vorm aan de golven. Offshore en onshore wind zijn daarbij veel gebruikte termen. Een surfer kan voor het surfen informatie over de windrichting opzoeken. Aan de hand hiervan kan bepaald worden of er een goede surf staat. Het getij zorgt voor verandering in de zee, afhankelijk van de surfspot. Informatie over het getij is te vinden in een getijdentabel, waarvan surfers gebruik maken om erachter te komen wanneer de beste surf staat.

Stromingen brengen het meeste gevaar met zich mee. Informatie hierover is erg belangrijk voor de surfers, want afdrijven naar open zee kan vervelend zijn. Kennis over de stromingen en wat te doen komt vaak aan bod bij een theorieles. Uit het onderzoek komt naar voren dat surfers het prettig vinden dit op papier na te lezen.

Op de watertemperatuur wordt door veel surfers ingespeeld door het dragen van een wetsuit. Surfen in de (Nederlandse) winters wordt mogelijk door een 'steamer' met cap, schoenen en handschoenen. Hoe beter gekleed, hoe langer een surfer zonder onderkoeling in het water kan blijven.

Het uitzoeken van een surfspot kan bepalend zijn voor gevaren die de zee met zich meebrengt. De zeebodem speelt hierbij een rol. Een beach break is prima om het surfen te leren en brengt door de zandbodem weinig verwondingen met zich mee. Een point break is afhankelijk van rotsen in zee, waarop de golf breekt. Naast de rotsen zal het een zandbodem betreffen. Rotsen kunnen grotere verwondingen dan een zandbodem veroorzaken. Als laatste is er de reef break, die niet geschikt is voor beginners. Dit zijn meestal de golven uit een surfvideo en breken op een rotsbed of koraalrif. Het is niet prettig om hierop een wipe out te maken, dat kan lelijke wonden als gevolg hebben.

De meer onvoorspelbare factoren betreffen de zeefauna, als pietermannen, kwallen en haaien. Informatie over het gebied en of deze diersoorten er leven is handig om te weten. Echter kan een surfer niet vooraf voorzien of deze dieren ook daadwerkelijk aanwezig zijn en zich tonen aan het surfend volk.

Aan het materiaal kan een surfer veel optimaliseren. Het is echter de vraag of iedereen dit wil, eraan meedoet en het kan voortzetten naar andere surfers. Op nummer één in de rij van wondveroorzakers staat contact met het surfboard. Voor de nose en tail van een surfboard zijn er een noseguard en tailguard, die de plank en surfer beschermen. De leash zorgt ervoor dat een surfer zijn surfboard niet verliest en er bestaan flexibele vinnen, waarmee fincuts worden verminderd en voorkomen. Een helm wordt te weinig gebruikt, maar beschermt het hoofd optimaal tegen verwondingen. Het hoofd staat immers in de top drie meest aangedane lichaamszones. Oordoppen en zinkzalf voorkomen surfersoor en verbranding. Een wetsuit houdt de surfer warm en beschermt tegen kleine beschadigingen en wondjes.

Met kennis van de sport wordt voornamelijk het kennen van de surfregels bedoeld. Deze zijn erg belangrijk en internationaal toepasbaar. Daarnaast is kennis over de natuur en materiaal handig bij het beoefenen van de golfsurfsport. Gebruik maken van gezond verstand en weten wat een persoon als surfer aankan behoren tot het gedrag.

Golfsurfinstructeurs zorgen voor een veilig verloop van de surflessen en geven een surfer vertrouwen op het gebied van veiligheid. Een gecertificeerd surfinstructeur is in het bezit van een lifeguard diploma en heeft kennis van de natuur en het materiaal. Deze brengt de instructeur gedeeltelijk en effectief over op zijn leerlingen, om de surfles een veilig vervolg te geven.

Ondanks alle goede zaken die aan veiligheid worden gedaan, zijn verwondingen niet altijd te voorkomen. De meest voorkomende verwondingen zijn sneeën, kneuzingen, verrekkingen en verstuikingen. De online enquête bevestigt deze verwondingen onder de Nederlandstalige surfers.

Al deze informatie maakt het mogelijk onder optimale kennis en kunde de veiligheid binnen de golfsurfsport te garanderen. De golfsurfsport is een relatief veilige sport. Ondanks dat zal de kennis van een surfer up to date moeten zijn. Niet alle surfers zijn op de hoogte van de surfregels of hebben kennis van de (plaatselijke) gevaren. Daarnaast is het belangrijk dat surfers op de hoogte zijn van de beschermende middelen voor lichaam en surfboard. Een bedrijf als Breakloose kan de veiligheid optimaliseren door de surfers op de hoogte te stellen van de surfregels en andere zaken die de veiligheid verbeteren.

VOORWOORD

Deze scriptie is geschreven om het afstudeertraject aan de Fontys Sporthogeschool in Sittard te voldoen. De studierichting waarvoor de scriptie wordt geschreven betreft Sporttoerisme en Natuursport.

Door de jaren heen heb ik ervaren hoeveel ik heb geleerd binnen de opleiding, op theoretisch gebied maar ook bij de praktijklessen. Helaas is er binnen de opleiding geen ruimte geweest voor de sport golfsurfen, welke zeker tot de natuursporten behoort. Mijn interesse in deze en andere boardsporten heeft ervoor gezorgd dat ik mijn scriptieonderwerp hierop heb afgestemd. De keuze voor de sport snowboarden lag voor de hand, maar hier zijn veel studenten in geïnteresseerd. Dit maakte dat ik mijn scriptie over het golfsurfen ben gaan doen. De sport wint aan populariteit, maar er is ondanks dat weinig over bekend in Nederland.

Tijdens het theoretisch onderzoek bleek voornamelijk de blessuregevoeligheid onderbelicht. Veel instanties verwijzen naar elkaar. De GGD stelt voor de blessurekwestie voor te leggen bij Consument en Veiligheid en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). NISB verwijst door naar Consument en Veiligheid. Consument en Veiligheid beschikt informatie over ongevalcijfers binnen dertien sporttakken, golfsurfen valt daarbij buiten de boot. Wel raadt de organisatie aan bij voorkomblessures.nl en Sportzorg te informeren. Voorkomblessures.nl heeft informatie over veertien sporten, maar ook op deze site valt golfsurfen niet tot de geregistreerde sporttakken. Sportzorg stelt TNO voor als organisatie met aanvullende en extra informatie. TNO bezit een blessure informatie systeem (BIS) waarin achttien sporttakken worden beschreven. Hierbij kreeg ik wederom geen informatie over golfsurfen. Het belooft een lastige klus. Op naar de verzekeringsinstanties. Zes reisverzekeringen en zeven zorgverzekeringen worden aan de tand gevoeld, allemaal zonder resultaat. Enkele organisaties weten geen informatie te vinden, andere mogen het misschien niet prijsgeven. De laatste poging is vervolgens de Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij en Reddingsbrigade Nederland. Helaas blijken ook deze organisaties geen relevante informatie te bezitten. De geringe Nederlandse informatie maakt het voor mij interessant en uitdagend met dit onderwerp aan de slag te gaan.

Breakloose is een surfreisorganisatie waarvoor ik in de zomer van 2008 als reisleader ben gaan werken. Voorafgaand aan het zomerseizoen heb ik Breakloose gevraagd mijn scriptie voor het bedrijf te mogen schrijven. De veiligheid binnen de sport vond ik interessant om uit te diepen en ook Breakloose zag hier toekomst in. Drie weken ben ik vervolgens algemeen reisleader op surfbestemming Moliets aan de zuidwestkust van Frankrijk geweest. Hier heb ik veel over de sport, de gasten en de werkwijze van Breakloose waargenomen. Dit maakte het dat ik nog meer vertrouwen en enthousiasme kreeg in het schrijven van deze scriptie.

Graag wil ik mijn Studie Loopbaan Begeleider en eerste scriptiedocent bedanken voor de ondersteuning vooraf en tijdens het schrijven van deze scriptie. Jack de Rijk heeft ervoor gezorgd dat mijn onderwerp op het nippertje werd goedgekeurd. De zomervakantie brak aan en veel docenten waren niet meer bereikbaar. Jack heeft gezorgd dat ik hem altijd kon bereiken, waardoor ik nog voor de zomervakantie zijn en de goedkeuring van school heb gekregen.

Daarnaast wil ik Sven Daans bedanken dat ik in de zomerperiode als reisleader heb mogen werken. Hier heb ik kennis opgedaan over het bedrijf, maar ook zeker over het golfsurfen. Bij het schrijven van deze scriptie heeft Sven me ondersteund en advies gegeven bij het schrijven van de hoofdstukken. Trends in de sport op het gebied van veiligheid heeft hij doorgespeeld, waarvoor ik hem dankbaar ben.

Ook mijn tweede scriptiedocent René Boom verdient een bedankwoord. Hij heeft me begeleidt bij het schrijven van de scriptie. Ik wil hem bedanken voor de snelle reacties en ondersteuning bij de vraagtekens die ik heb gehad.

Als laatste wil ik de respondenten aan de enquête bedanken voor hun enthousiasme. Ik had niet gedacht zoveel respons te ontvangen en ben daar zeer dankbaar voor. Hierdoor is het onderzoek een stuk betrouwbaarder geworden.

Linne, februari 2009

Rianne Slabbers

INHOUDSOPGAVE

SAMENVATTING	3
VOORWOORD	5
INHOUDSOPGAVE	7
INLEIDING	9
VERKLARENDE WOORDENLIJST	11
1. GESCHIEDENIS GOLFSURFEN	13
1.1 Geschiedenis	13
1.2 Geschiedenis Breakloose	17
2. INVLOEDEN VAN BUITENAF	18
2.1 Natuur	18
2.1.1 Wind	18
2.1.2 Breken van golven	18
2.1.3 Getij	19
2.1.4 Stromingen	20
2.1.5 Watertemperatuur	23
2.1.6 Zee flora en fauna	24
2.2 Materiaal	28
2.2.1 Surfplanken	28
2.2.2 Gevaren surfplank	29
2.2.3 Protectiemiddelen	33
3. INVLOEDEN GOLFSURFER	36
3.1 Gedrag	36
3.1.1 Leefstijl	36
3.2 Golfsurflessen	37
3.3 Surfregels	37
4. BLESSURES EN VERWONDINGEN	39
4.1 Veel voorkomende verwondingen	39
5. OPLEIDINGSKADER	41
5.1 Aanbod van Nederlandse opleidingen in de golfsurfsport	41
5.2 Aandacht veiligheid in de lessen	42
5.3 Traject opleidingskader Breakloose	42

6. ONDERZOEKSMETHODE	44
6.1 Plan en opzet onderzoek	44
6.2 Methode	44
6.3 Uitvoering	45
7. RESULTATEN	47
7.1 Resultatenanalyse	47
8. DISCUSSIE	52
CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN	55
Conclusie	55
Aanbevelingen	57
LITERATUURLIJST	59
BIJLAGEN	
Bijlage I Het ontstaan van golven	
Bijlage II Monstergolven	
Bijlage III Vragenlijst enquête	
Bijlage IV Verwerkingstabellen enquêteresultaten	
Bijlage V Resultaten in grafieken	
Bijlage VI Antwoorden op deelvragen	

INLEIDING

Aanleiding

Golfsurfen is een in populariteit toenemende watersport en wordt steeds meer beoefend door Jan en alleman. In binnen- en buitenland wordt het golfsurfen veel aangeboden. Breakloose is een reisorganisatie die zich gespecialiseerd heeft in actieve zomervakanties voor jong en oud en biedt voornamelijk golfsurfreizen in Frankrijk aan. Bij andere sporten, zoals snowboarden en kanoën is de veiligheid een groot aspect. Het dragen van helmen is geen rariteit en bescherming voor andere lichaamsdelen wordt daarnaast steeds meer gebruikt. Hoe zit dat nou in de golfsurfsport? Zijn het de surfers zelf die ongelukjes veroorzaken of doet de natuur zijn werk?

In samenwerking met Breakloose wordt de veiligheid binnen de golfsurfsport onderzocht en waar mogelijk geoptimaliseerd. Het rapport biedt advies voor Breakloose (en eventueel andere bedrijven) die de golfsurfsport aanbieden. Tijdens het onderzoek wordt de behoefte aan een betere veiligheid onder beoefenaars van de golfsurfsport getoetst middels een enquête. Breakloose zal ondersteuning bieden bij het schrijven van deze scriptie. De hoofdreisleiding en surfleraren, maar ook beoefenaars van het golfsurfen, nemen deel aan een onderzoek naar de (meest) voorkomende verwondingen op hun bestemming. Daarnaast zal de scriptiebegeleider van Breakloose de geschreven stukken bekijken en advies geven over de inhoud ervan.

Doelstelling

Het onderzoeken en optimaliseren van de veiligheid binnen de golfsurfsport.

Vraagstelling

In hoeverre is het aspect veiligheid vertegenwoordigd in de golfsurfsport?

Onderstaand worden de onderwerpen waarop de deelvragen gebaseerd worden weergegeven.

Deelonderwerpen en deelvragen

Deelonderwerp 1: Geschiedenis golfsurfen

- 🔵 Hoe is het golfsurfen ontstaan, wanneer en door wie?
- 🔵 Geschiedenis Breakloose

Deelonderwerp 2: Invloeden van buitenaf, opgesplitst in de natuur en het materiaal.

Natuur

- 🔵 Wat is de invloed van de wind op de zee en de golven?
- 🔵 Wat is de invloed van het getij op het golfsurfen?
- 🔵 Hoe is de werking van stromingen (zwinnen en muien) in de zee?
- 🔵 Kan de temperatuur van het water een rol spelen bij de veiligheid?
- 🔵 Kan de zee flora en fauna verwondingen bij golfsurfers veroorzaken?

Materiaal

- 🔵 Welke surfplank past het beste bij de verschillende niveaus?
- 🔵 Wat zijn de gevaren van een surfplank?

- Wat is de invloed van wax op de surfplank?
- Welke kleding biedt de beste bescherming bij het surfen?
- Bestaat er speciale protectiekleding bij het surfen?

Deelonderwerp 3: Invloeden golfsurfer

- Gedrag
- Golfsurflessen
- Surfregels, zijn deze voor alle surfgebieden hetzelfde?

Deelonderwerp 4: Veel voorkomende blessures

- Wat zijn de meest voorkomende blessures ontstaan bij het golfsurfen?

Deelonderwerp 5: Opleidingskader

- Welke opleidingen worden er binnen de golfsurfsport aangeboden in Nederland?
- Wordt er veel aandacht besteedt aan de veiligheid tijdens de lessen en/of het voorkomen van blessures?
- Welk traject ondergaat een surfleraar voor Breakloose?

Deelonderwerpen één tot en met vijf behoren tot het theoretisch kader van deze scriptie.

Hoofdstuk 1 behandelt de geschiedenis van de golfsurfsport, met daarnaast de geschiedenis van Breakloose als aanbieder van golfsurfreizen. In hoofdstuk 2 komen de invloeden van de natuur en het surfmateriaal aan bod, toegepast op de veiligheid. Het derde hoofdstuk laat de invloeden van de golfsurfer op het golfsurfen zien. Een surfer kan invloed uitoefenen op zijn eigen veiligheid tijdens de sport. Hoofdstuk 4 behandelt blessures en verwondingen binnen het golfsurfen. Gevolgd door hoofdstuk 5 waarin het opleidingskader, de surfinstructeurs en de surfopleidingen aan bod komen. De opzet van het onderzoek met de keuze voor de online enquête wordt behandeld in hoofdstuk 6. De resultaten van het onderzoek worden vervolgens kort weergegeven in hoofdstuk 7. Gevolgd door hoofdstuk 8 waarin de discussie over de bevonden resultaten plaatsvindt. Als laatste wordt er een conclusie gevormd en krijgt Breakloose aanbevelingen op basis van dit onderzoek.

VERKLARENDE WOORDENLIJST

In de tekst kunnen woorden voorkomen die niet op die plek worden uitgelegd. Achter deze woorden staat een *, dat verwijst naar deze verklarende woordenlijst.

Ankersteek – Een steek in een touw waarbij op beide uiteinden kracht komt te staan. De ankersteek wordt gebruikt om een touw aan een voorwerp te bevestigen, in dit geval de leash aan de leashplug.

Channel - Een relatief diep stuk zee waar de golven niet breken, ook bekend onder de naam mui of rip.

Eerste kwartier – Een maanfase, de rechterhelft van de maan wordt beschenen door de zon. Er kan met een denkbeeldige stok langs de rechte zijde een p van gemaakt worden (premier = eerste).

Extremiteiten – Dit zijn de uitersten van een mensenlichaam, zoals de armen plus handen en benen en voeten.

Feet – Meervoud van foot, zie 'foot'.

Fetch – De tijdsduur van de wind in combinatie met de grootte van het zeeoppervlak. Fetch zorgt mede voor de opbouw van golven.

Fin cut – Een snijwond veroorzaakt door de vin(nen) van een surfplank.

Foot – Engelse aanduiding voor de maten van een surfplank. Één foot bedraagt 30,05 cm en wordt aangeduid met het eenheidssymbool '.

Groene golf – Een ongebroken golf (een golf die nog niet omgeslagen is), dus een "cleane" helling van water zonder schuim.

Haole – Zo noemden de vroegere Hawaiianen blanke mensen.

Hydraulische krachten – De kracht die wordt gecreëerd door stromend water en vloeistofdruk, het wasmachine effect wanneer iemand valt en in een golf terecht komt.

Inch – Engelse aanduiding voor de maten van een surfplank. Één inch is 2,54 cm, aangeduid met het eenheidssymbool " en staat altijd achter een foot. Een surfplank van 7'2" is 218,58 cm lang.

Indroppen – Wanneer een surfer op een golf staat (en voorrang heeft) en een andere surfer nog aan het peddelen is, maar toch gaat staan en de golf ook neemt, dropt de tweede surfer op de eerste surfer in. Hierdoor raken beide surfers in gevaar.

Laatste kwartier – Een maanfase, de linkerhelft van de maan wordt beschenen door de zon. Er kan met een denkbeeldige stok langs de rechte zijde een d van gemaakt worden (dernier = laatste).

Leash – De lijn die surfer en surfplank met elkaar verbind, wordt om de enkel bevestigd met klittenband.

Shape – De vorm en belijning van een surfplank.

Take off – Het moment waarop een surfer op zijn surfboard gaat staan.

Wipe out – Van de surfplank vallen terwijl er gesurft wordt.

1. GESCHIEDENIS GOLFSURFEN

Het is belangrijk de geschiedenis van het golfsurfen te achterhalen om de veiligheid binnen deze sport te kunnen onderzoeken. Daarnaast is het een interessante inleiding voor de verdere uitwerking van deze scriptie. De geschiedenis van Breakloose als reisorganisator van het golfsurfen mag daarnaast niet ontbreken.

1.1 GESCHIEDENIS

Over de geschiedenis van het golfsurfen gaan meerdere verhalen de wereld rond. Verschillende bronnen spreken elkaar tegen, de één (Surfreport, 2008 en The sport of Kings, z.j.) beweerd dat de sport 3000 jaren geleden ontstaan is, de ander (Surfing for life, z.j.) geeft aan dat de sport rond 2000 voor Christus al een vorm aan het krijgen was en weer een andere bron spreekt over de 18^e eeuw (Hickoksports, 2008). Daarnaast wordt er onderscheid gemaakt tussen de ontdekkers van het surfen, zoals de Polynesische bevolking, mensen uit Peru en de Hawaïanen. Één ding is echter zeker: golfsurfen is één van de oudste sporten ter wereld, al is het waarschijnlijk niet als sport begonnen.

Niemand durft of kan met zekerheid het exacte ontstaan van het golfsurfen aangeven. Er wordt verwacht dat de roots van het surfen in Polynesië ligt. Wereldwijd wordt geaccepteerd dat de vrijetijdsbesteding in Polynesië 'geboren' is.

Er zijn drie varianten voor het ontstaan van het surfen.

- De Polynesische bevolking bracht veel tijd door in hun zeilende kanootjes. De boten voeren volgeladen met complete families en voorzieningen als eten, drinken, varkens, honden en pluimvee op zee. Door deze zeetochten zijn de Polynesiërs zich waarschijnlijk bewust geworden van de capaciteiten die golven te bieden hebben. De golven stuwden de boten voort en verplaatsten de vaartuigen van de Polynesiërs (Drew Kampion, 2003).
- Naast deze theorie wordt er ook wel gedacht dat de Polynesiërs al surfers waren voordat ze naar Hawaï trokken. Surfers die het risico namen ver van het zuiden naar het noorden te varen met als doel een ontdekkingsreis naar mooie eilanden met perfecte golven (Drew Kampion, 2003).
- Twee andere bronnen geven aan dat de eerste surfers vissers uit Peru waren, die het surfen op de golven ontdekten als een efficiënte manier om met kano en vangst aan land te komen. Uiteindelijk groeide het surfen uit van een deel van de dagelijkse werkzaamheden tot een vrijetijdsbesteding (Extreme Horizon, 2007 en The sport of Kings, z.j.).

Een feit dat zeker is, is dat het golfsurfen ver terug gaat in de Hawaïaanse cultuur. Er is uitvoerig bewijs van surfers door de South Pacific voordat er contact was met de Europeanen, maar nergens was de sport zo verbonden met de cultuur als in Hawaï. Dat heeft mede te maken met de kwaliteit van de Hawaïaanse golven. Logistiek gezien en gezien de bouw van het eiland is het eiland gemaakt om te surfen.

De Polynesiërs die het eiland Hawaï ontdekten, groeiden uit tot een nieuwe cultuur. Een cultuur met wortels uit de Polynesische wereld en de traditionele Polynesische waarden, maar met de mythologie en levenswijze van Hawaï. Tot deze mythologie en levenswijze behoorde het

ontwikkelen van nieuwe manieren om golven te bespelen en berijden. De eerste echte surfcultuur was geboren (Drew Kampion, 2003).

Toch is er nog geen duidelijke tijd aangegeven voor het ontstaan van het surfen. Één van de best overlevende bronnen in de surfgeschiedenis is de '*Hawaiian Almanac and Annual*', geschreven in 1896 door Thomas G. Thrum. Deze man schrijft dat surfen één van de favoriete Hawaïaanse sporten was (Drew Kampion, 2003).

Leidinggevend, mannen, vrouwen en jeugd waren allemaal actief in de golfsurfsport. Zodra er goede surf was, werden de dagelijkse werkzaamheden opzij gezet om de sport te beoefenen.

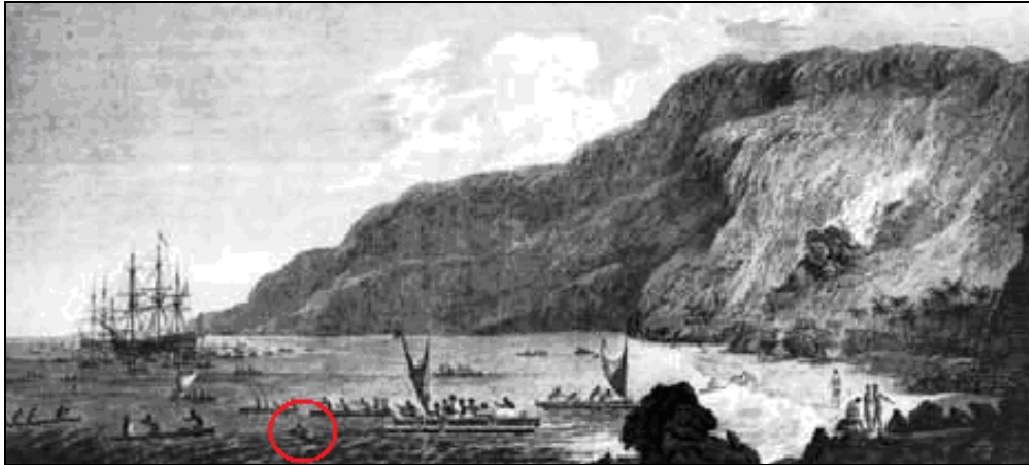
De Koninklijke familie had zich zelfs bevoorrecht tot het reserveren van de betere surflocaties voor privégebruik. Daarnaast vonden er binnen de verschillende lagen van de bevolking dagelijks weddenschappen plaats, waaraan surfen vaak verbonden was. Kano's, netten, vislijnen, varkens, pluimvee en ander bezit werd verwet. In sommige gevallen werd zelfs de persoonlijke vrijheid of zelfs het leven opgeofferd in een weddenschap. De winnaars werden rijk, de verliezers en familie kregen een leven van armoede of moesten de slavernij in (Drew Kampion, 2003).

Er was een duidelijk verschil in het berijden van de grootte van de surfboards, de surfspots en de sociale klasse. Er waren aparte surfspots voor de 'ali'i' – Koninklijke familie – en surfspots waar de burgers terecht konden. De burgers maakten gebruik van paipo of alaia boards. Een paipo board werd meestal door kinderen gebruikt en was twee tot vier feet* lang. Een alaia board was een gemiddelde surfplank van acht feet of langer. De Koninklijke familie had surfplanken speciaal voor deze sociale klasse, boards van achttien tot vierentwintig feet lang. Deze surfplanken werden gemaakt van drie types boom en tijdens het gehele ontwikkelproces werden speciale rituelen uitgevoerd (Surfing for Life, z.j. en The sport of Kings, z.j.).

Over de jonge geschiedenis van het surfen is echter meer bekend. Namen die in bijna alle bronnen terugkomen zijn Captain James Cook, George Freeth en Duke Kahanamoku.

Captain James Cook

Op 18 januari 1778 werd bij zonsopgang het eerste eiland ontdekt door de Brit Captain James Cook. Samen met de bemanning voeren de schepen 'the Resolution' en 'HMS Discovery' richting Oahu. Kort daarna ontdekten de Britten Kauai en Niihau. In de lente namen de Britten het risico naar het Noorden te varen, waar een grote ijsmuur voor verrassing zorgde. Ze voeren terug naar de eilanden die Cook tot Sandwich Islands had vernoemd. Ditmaal benaderden de Britten de eilanden vanuit het oosten, waar Maui het eerste eiland was. Na Maui voeren de Britten naar Hawaii en vervolgens Kealahou Bay waar de boten werden verankerd (Drew Kampion, 2003 en Surfing for Life, z.j.).



Figuur 1.1 Captain James Cook op Kealahou Bay in 1778, in de rode cirkel is een surfer te zien (Surfing for Life, z.j.).

Tijdens deze derde reis rond de wereld zagen Captain Cook en zijn bemanning voor het eerst een surfer. Iemand die herhaaldelijk met zijn kano over de golven surfte, tot aan het strand gelanceerd werd en daar veel plezier aan beleefde. Later zagen de Britten eilanders die op een plank aan het surfen waren. Figuur 1.1 laat een van de surfers zien.

14 februari 1779 werd Captain Cook gedood door de Hawaïianen, hij beging een misstap bij de Hawaïaanse bevolking met de dood tot gevolg. Na het bezoek van Captain Cook viel de surfsport als het ware in het water. Doordat er steeds meer haole – zo noemden de Hawaïianen de blanke mensen – naar de eilanden trokken ontstond er een nieuwe andere cultuur, waarin de oude gebruiken en tradities verloren gingen alsook het surfen. Het beoefenen van de sport was er wel nog, maar alleen door een kleine hoeveelheid mensen (Drew Kampion, 2003 en Surfing for Life, z.j.).

George Freeth

Bij aanvang van de 20^{ste} eeuw kwam er opnieuw interesse in de surfsport. Een groep tieners uit Hawaï genaamd 'the Beach Boys of Waikiki' brachten de sport nieuw leven in. Er werd gedacht dat alleen Hawaïianen konden surfen. Dit veranderde toen George Freeth – een geboren Hawaïiaan, met Iers bloed – naar Californië verhuisde. Deze man werd strandwacht en promootte de surfsport door het geven van demonstraties, hij was werelds beste surfer. In 1907 ontstond er een trio, bestaande uit Alexander Hume Ford, Jack London en George Freeth. Alexander Hume Ford stopte op weg naar Australië op Honolulu en ontdekte de surfsport. Jack London was een beroemd schrijver, verhuisde naar Honolulu en kwam met surfen in aanraking door Ford. Tijdens het surfen kwamen deze mannen Freeth tegen en was het trio compleet. London schreef een artikel over het surfen, waardoor de aandacht voor de sport groeide. Ford startte in 1908 een surfclub genaamd Outrigger Canoe and Surfboard Club om de sport en de eilanden te promoten. Deze club bleek volledig haole*. Drie jaar later ontstond er een nieuwe club met overwegend Hawaïianen, the Hui Nalu, opgericht door een groep zwemmers, surfers en kanoërs. Tussen deze verenigingen werden geregeld vriendschappelijke wedstrijden georganiseerd. Het oprichten van deze surfclubs en de promotie door de mannen leidde in 1911 tot druk bevolkte surfspots. Mede ook door de promotie van spoorwegen, gekoppeld aan de promotie van het surfen, waar Freeth naam aan gaf (Drew Kampion, 2003 en Surfing for Life, z.j.).

Duke Kahanamoku

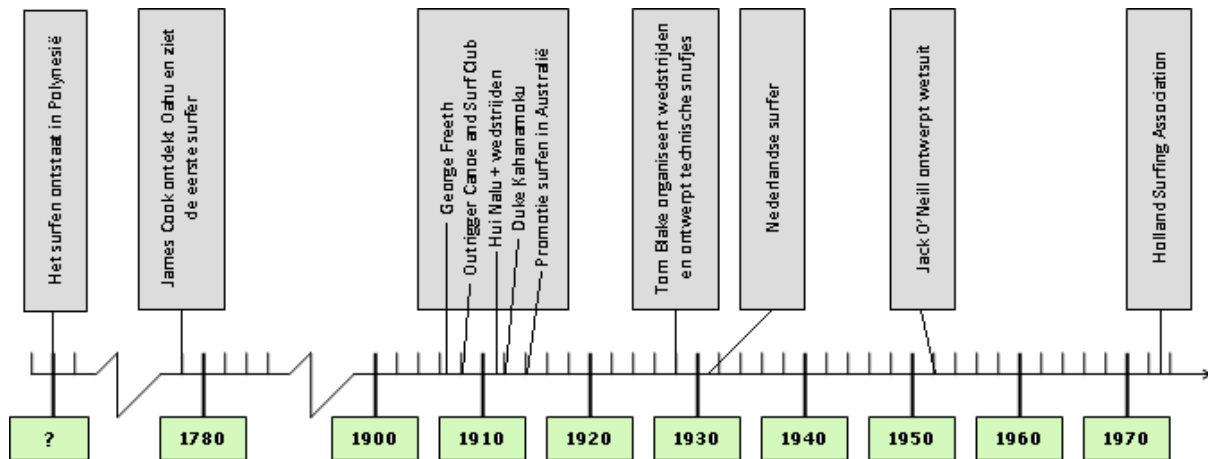
In 1912 werd het surfen meer en meer bekend als sport buiten Hawaï. Hawaïiaan Duke Kahanamoku heeft hierin een grote rol gespeeld. Deze man was een groot watersporter en wordt herinnerd als de vader van het moderne surfen. Naast het surfen haalde Duke verschillende wereldrecords binnen de zwemsport. Op de Olympische Spelen in 1912 te Stockholm Zweden, behaalde Duke goud op de 100 meter vrije slag. In 1916 deed hij dit wederom in Antwerpen, België. Tussen 1912 en 1916 toonde Duke de surfsport aan het grote publiek op verschillende surfstranden langs de Amerikaanse kust, voornamelijk Californië. Na zijn zwemsucces op de Olympische Spelen in Zweden werd Duke in 1914 uitgenodigd door de Zwembond van Australië. Hier verbrak de zwemmer en surfer zijn eigen wereldrecord binnen het zwemmen, maar werd ook de surfsport geïntroduceerd. Duke verzorgde verschillende surfdemonstraties op Manly Beach. Vanaf dit punt ging het heel snel met de surfsport.

De technologische vooruitgang en een groeiende interesse over de hele wereld maakte het dat de sport verder kwam. Verbeteringen in surfplanken en materiaal maakte het surfen in de jaren 20 toegankelijk voor een groter publiek. In 1928 organiseerde Tom Blake een surfwedstrijd op Corona del Mar die tot 1941 jaarlijks terugkeerde. Daarnaast was Blake de eerste fotograaf die surffoto's vanuit het water knipte, maar ook het ontwerp van een holle surfplank en de vin die aan de surfplank werd toegevoegd zijn een ontwerp van Blake. Vervolgens werd in 1952 het meest belangrijke aspect in de surfsport ontworpen, het eerste neopreen wetsuit. Californiër Jack O'Neill zorgde er met het wetsuit voor dat de surfsport het hele jaar door beoefend kon worden (Drew Kampion, 2003, Surfing for Life, z.j. en Club of the waves, z.j.).

De surfsport nam steeds meer vorm aan en ook Nederland werd gegrepen door deze sport. In de jaren 30 ging Jan Coenraads Nederveen als zeiler zijnde op dagen zonder wind met zijn surfplank de zee in. Meer beoefenaars van de golfsurfsport in Nederland waren er echter niet, pas rond 1970 werd er een surfer in Scheveningen gespot door zeiler Go Klap. Klap kwam vervolgens meer surfers tegen en ook Nederveen was nog actief. In 1973 werd de Holland Surfing Association (HSA) als vereniging opgericht, waarin Nederveen en Klap een rol hebben gespeeld (HSA, 2008).

Een ander feit is dat surfen de meest oorspronkelijke vorm van boardsporten is. Windsurfen, wakeboarden, skateboarden, snowboarden en kitesurfen zijn sporten ontstaan uit het golfsurfen (Wikipedia, 2008).

Om aan te geven hoe de sport zich ontwikkeld heeft wordt in figuur 1.2 de golfsurfsport samengevat in een tijdlijn.



Figuur 1.2 Tijdlijn golfsurfen

1.2 GESCHIEDENIS BREAKLOOSE

Één van de grondleggers van Breakloose is Sven Daans die al vanaf de geboorte van Breakloose tot heden erbij is. Op jonge leeftijd begon Sven met snowboarden en windsurfen en al snel volgde het golfsurfen. De passie voor deze sport en de relaxte lifestyle die erbij hoort, bracht Sven naar bekende en onbekende surfplekken in de hele wereld. Zoals surfparadijs Hawaï, waar Sven meer dan negen maanden van zijn leven heeft gewoond. Ook surfte Sven in Nieuw Zeeland, Portugal, Australië, Marokko, Peru, Indonesië, Brazilië en andere, toentertijd, onbekende surfmekka's.

In 1996 is Sven begonnen met het opzetten van het allereerste Breakloose surfcamp in Biarritz Frankrijk. Dit in de hoop surfers dichterbij elkaar te brengen door elkaars ervaringen te delen. De sfeer op het surfcamp vormde voor velen een unieke ervaring. Met als gevolg dat veel surfers zich jaarlijks laten zien op de Breakloose surfcamps. Al snel volgde er meerdere Breakloose surfcamps, o.a. in Lacanau, Mimizan en Moliets aan de zuidwestkust van Frankrijk.

De internationale mix, de saamhorigheid en de gezelligheid maakte van de Breakloose surfcamps al snel de meest gewilde camps van heel Europa. Surfers komen vanuit heel Europa naar de Franse zuidwestkust om te (leren) golfsurfen en/of de relaxte sfeer op het Breakloose camp te proeven. Een camp vóór en door surfers, met dezelfde passie, levensstijl en vooral respect voor de zee.

Anno 2008 zijn er meerdere Breakloose surfcamps opgezet in Spanje en Frankrijk. Sven is nog stevast aanwezig om ervoor te zorgen dat deze "way of life" nooit zal verdwijnen!

Breakloose wordt mede mogelijk gemaakt door Sportura Reizen (Breakloose, z.j.).

2. INVLOEDEN VAN BUITENAF

De surfsport heeft van doen met factoren die een surfer niet altijd kan beïnvloeden. Twee factoren die grote invloed hebben op de veiligheid van een surfer zijn de natuur en het materiaal. Dit zijn invloeden van buitenaf, de een meer beïnvloedbaar als de ander. Beiden zullen in dit hoofdstuk aan bod komen en worden gekoppeld aan de gevaren en veiligheid van de golfsurfsport.

2.1 NATUUR

Golfsurfen en de natuur zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Welke invloeden de natuur op de veiligheid in de golfsurfsport kan hebben wordt in deze paragraaf besproken.

2.1.1 Wind

In Bijlage I wordt het ontstaan van golven beschreven. Wind is in grote lijnen bepalend voor het ontstaan van golven. Ver op zee zorgt een lagedrukgebied voor beweging op het water. Echter is een surfspot in veel gevallen, vooral in Nederland en België, afhankelijk van de lokale wind. Deze zorgt voor de vorm van de golven aan de kustlijn.

Offshore wind maakt de beste golven, deze wind is zeewaarts gericht, waardoor de wind de golven omhoog duwt. Offshore wind verzekert goed opgebouwde golven die clean (in een lijn) breken.

Onshore wind daarentegen is minder goed om te surfen. Deze wind waait vanuit de zee en verstoort de golven door windrimpel met als gevolg vlakke, slecht surfbare en rommelige golven.

Echter veroorzaken offshore en onshore wind stromingen die voor surfers gevaarlijke situaties kunnen opleveren, zoals het afdrijven en niet meer terugkomen aan de kust. Hierover meer bij paragraaf 2.1.4 Stromingen.

De ideale surfsituatie voor Nederland is een flink lagedrukgebied op de Atlantische oceaan, die langs de westkust van Groot-Brittannië naar Noorwegen trekt. Het moment waarop het lagedrukgebied boven Groot-Brittannië ligt, zal na één tot twee dagen zorgen voor geweldige golven aan de kustlijn, vooral als er een offshore wind waait (Adrenalinsports, 2004, Pipodekloon, 2008, Surfreport, 2008).

2.1.2 Breken van golven

Een plaatselijke factor die ervoor zorgt dat golven aan de kustlijn breken is de zeebodem. Wanneer de zeebodem een lichte stijging vertoont, zullen de golven weinig kracht hebben en vlak breken.

Een golf vertraagd bij het voelen van de bodem. Een golf komend uit de diepe zee waarbij de bodem een plotselinge stijging vertoont, zal sneller, holler en hoger zijn. Bij het breken van golven is er sprake van drie "breekpunten". Dit zijn de beach break, de point break en de reef break, waarover een korte uitleg volgt.

- Bij een beach break breken de golven op een zandbank voor het strand. In Nederland bestaat de zeebodem uit zandbanken en loopt de zeebodem bij de kust geleidelijk omhoog. Hierdoor zullen de golven rustig het strand op rollen. Dit type golf is het beste om de basis van het golfsurfen onder de knie te krijgen.
- Een point break is een golf die breekt op de punt van een rots. Doordat de golf op deze rotspunt om zijn middenas draait, zal de buitenkant van de golf minder hard draaien. Hierdoor vertraagt de golf en ontstaat een lange minder holle golf.

- Een reef break is een golf die breekt op een koraalrif of een rotsbed. Dit zijn meestal de golven die op surfvideo's te zien zijn. Het zijn korte golven maar wel hoog, krachtig en mooi hol. Een reef break is vaak een ondiepe golf, waar het koraalrif of rotsbed erg scherp is. Als een surfer een wipe out* op een reefbreak maakt, kan dit lelijke wonden tot gevolg hebben. Dit type golf is niet geschikt voor beginners.

Niet elke zee beschikt over deze breekpunten. Hierdoor is het belangrijk vooraf te controleren bij welke break er gesurft gaat worden. Als een onervaren surfer op een reef break gaat surfen, kan dit ernstige gevolgen hebben. Een beach break is het meest ideaal om het surfen te leren. De surfer kan zich minder bezorgen aan de ondergrond. Een point break vergt enige ervaring, maar is zeer geschikt om te surfen (Ard Krikke, 2007, Australie.nl, 2006, Pipodekloon, 2008, Surfholland, 2008 en Surfreport, 2008).

Naast de genoemde breaks wordt er gesurft op monstergolven. Deze gigantische golven komen in Europa niet voor, maar zijn wel het vermelden waard. 'Bigwave surfers' die de monstergolven bedwingen krijgen te maken met groter gevaar. Bijlage II Monstergolven geeft hierover meer informatie.

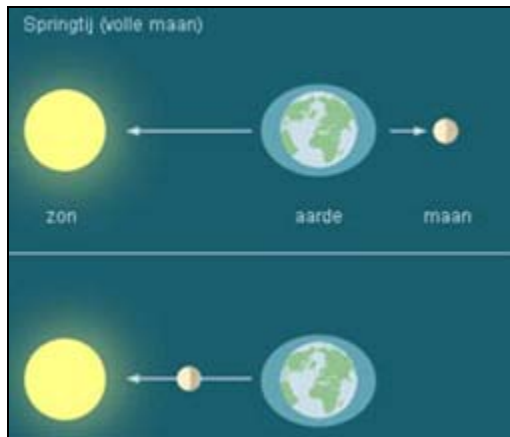
2.1.3 Getij

Het getij kent vier soorten, waarvan eb en vloed de meest bekende zijn. Daarnaast vallen springtij en doodtij tot het getij. Maar wat houden deze getijden precies in?

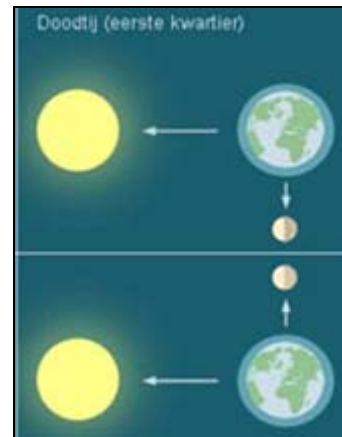
Getij is de beweging van hoog en laag water in de zee. De stijging van de zeewaterspiegel – hoog water – wordt ook wel vloed genoemd. De daling van de zeewaterspiegel – laag water – is hetzelfde als eb. Getijden ontstaan door de aantrekkingskracht van de maan en de zon op de aarde, de maan heeft hierbij de grootste invloed. De oorzaak hiervan is de afstand van de drie hemellichamen. De zon staat 389 keer verder van de aarde dan de maan, waardoor de kracht van de maan 55 procent sterker is. De getijdencyclus beslaat een duur van 24 uur en 50 minuten, waardoor het getij twee keer per dag verandert. De tijdsduur tussen twee keer vloed of twee keer eb is ongeveer 12.25 uur. Voor surfers kan dit een belangrijk gegeven zijn, aangezien de golven bij hoog en laag water veranderen. (Gemeente Katwijk, 2008, Ministerie van Verkeer en Waterstaat, 2008).

Extra aantrekkingskracht ontstaat er wanneer de zon, de maan en de aarde op één lijn liggen, dit verschijnsel heet springtij en is te zien in figuur 2.1. Bij springtij is het niveau van het water bij hoog water hoger en lager bij laag water. De stromingen zijn in dit geval ook sterker.

Springtij komt twee keer per maand voor, twee dagen na nieuwe en volle maan.



Figuur 2.1 Springtij (Surfreport, 2008)



Figuur 2.2 Doodtij (Surfreport, 2008)

Bij doodtij werken de maan en de zon elkaar tegen. Dit is het geval wanneer de zon en de maan haaks ten opzichte van de aarde staan. In figuur 2.2 wordt dit figuurlijk weergegeven. De zon en de maan trekken beiden aan de aarde, waarmee van twee kanten aan het water wordt getrokken. Gevolg hiervan is dat het waterniveau veel minder stijgt dan gemiddeld en er minder stroming staat. Twee dagen na het eerste en laatste kwartier* komt doodtij voor, dit is ongeveer zeven dagen na springtij. Doodtij lijkt minder geschikt om te surfen, aangezien de stroming relatief is en het waterniveau laag blijft (Ministerie van Verkeer en Waterstaat, 2008, Surfreport, 2008, en Pipodekloon, 2008).

Surfen bij hoogtij is aan de Nederlandse kust het meest ideaal. Echter is dit naast het getij afhankelijk van enkele factoren, zoals de stroming en de wind (windrichting en windkracht). Doordat de Noordzee voor de Nederlandse kust ondiep is, verliezen de golven veel kracht. De oorzaak hiervan zijn de zandbanken in zee, die de golven afremmen. Bij hoog water liggen de zandbanken voldoende diep, waardoor hoogwater in de meeste gevallen het beste moment is om te surfen. De golven breken beter, waardoor de condities van de zee perfect zijn. Dit is – naast de ideale omstandigheden van wind en stroming – per surfspot verschillend, waardoor het raadzaam is de getijden vooraf te raadplegen. Een getijdentabel en enige kennis van het gebied zijn daarbij noodzakelijk (Surfreport, 2008, Pipodekloon, 2008 en Ministerie van Verkeer en Waterstaat, 2008).

2.1.4 Stromingen

Stroming hangt samen met het getij van de zee. Naast het getij zorgen twee andere factoren voor stroming, dit zijn de wind en de zeebodem. Voor golfsurfers is het belangrijk de stroming te controleren, het kan zomaar gebeuren dat een surfer afdrijft richting zee en niet meer zelfstandig terug kan komen (Surfholland.nl, 2008).

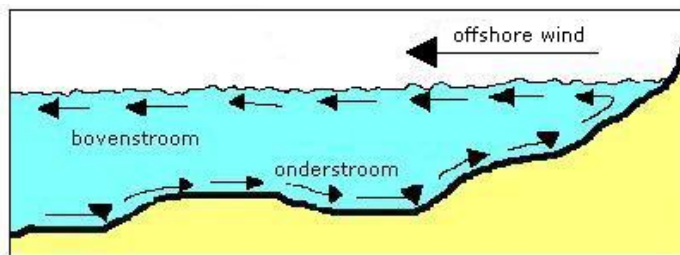
Stroming door wind

Wind is naast het ontstaan van golven verantwoordelijk voor de zeestromingen aan de kust. Stroming door wind is afhankelijk van de windrichting en daaraan gekoppeld zijn ook de gevaren anders. Een golfsurfer maakt vaak gebruik van een channel* om de zee in te paddelen, daar breken de golven normaal niet. De surfer kan hier makkelijk de zee in. Echter is het gevaar van

een channel afhankelijk van de stroming. Er zijn drie fenomenen waardoor stroming door de wind verschilt, dit zijn offshore wind, onshore wind en zoper.

Offshore wind

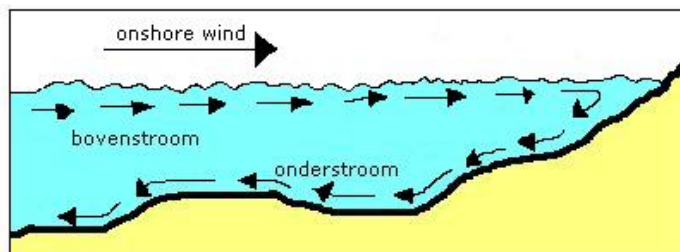
Offshore wind is zeewaarts gericht en wordt ook wel landwind genoemd, de wind waait vanuit het land. De bovenstroom van het water stroomt richting zee. De kracht van de bovenstroom hangt af van de offshore windkracht. Om het water in evenwicht te houden zal de onderstroom via de zeebodem landwaarts gericht zijn. Figuur 2.3 geeft deze stromingen weer. De zee lijkt in dit geval ongevaarlijk en rustig, maar de bovenstroom kan voor surfers gevaarlijk zijn. In een channel is de stroming vaak sterker doordat het water hier de kans heeft makkelijk de zee in te stromen. Een surfer kan hierdoor afdrijven op zee.



Figuur 2.3 Stroming bij offshore wind (Surfholland, 2008)

Onshore wind

Onshore wind waait richting het land en komt vanuit de zee, deze wind wordt daarom ook zeewind genoemd. Onshore wind zorgt ervoor dat de bovenstroom van de zee naar de kust gericht is. Om de balans van het water te behouden, zal de onderstroom via de zeebodem richting zee gaan. Figuur 2.4 laat deze stromingen zien. De kracht en richting van de bovenstroom wordt bepaald door de windkracht en windrichting, waardoor de golven niet altijd recht op de kust staan. Het gevaar van onshore wind zijn beide stromingen op het lichaam. De onderstroom trekt de benen richting zee en de bovenstroom duwt het bovenlichaam richting strand. Een surfer loopt hierdoor het risico – bij een sterke branding – achterover te vallen en onderwater richting zee te stromen.

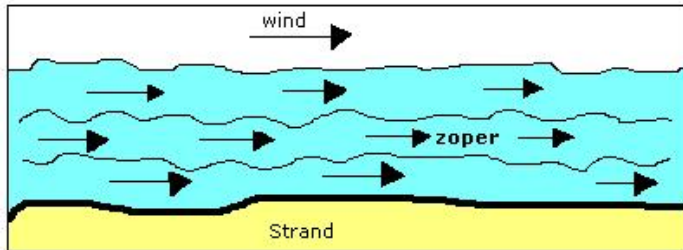


Figuur 2.4 Stroming bij onshore wind (Surfholland, 2008)

Zoper

Een zoperstroming is een waterstroming evenwijdig aan de kust. Wind die evenwijdig aan de kust waait zorgt voor het ontstaan van een zoperstroming. De sterkte van deze stroming is afhankelijk van de windkracht. Er is in dit geval geen tegenwerkende onderstroom, het water hoeft namelijk niet afgevoerd te worden. In figuur 2.5 wordt een zoperstroming afgebeeld. Een zoperstroming kan echter zo sterk zijn, dat een surfer er niet tegenin kan zwemmen of

lopen. Afdrijven evenwijdig aan de kust is hierbij geen vreemde gebeurtenis. Wanneer de zeebodem uit zandbanken bestaat, zal de zoperstroming het zand aan de strandzijde van de zandbank afschaven. Hierdoor ontstaat een hoge afstap van de zandbank naar de zeebodem (Gemeente Katwijk, 2008, Surfholland.nl, 2008 en Surfreport, 2008).



Figuur 2.5 Zoperstroming (Surfholland, 2008)

Stroming en getij

De stroming van de zee staat in relatie met de getijden die de zee beleefd. Zoals bij paragraaf 2.1.3 wordt uitgelegd, veranderen de getijden twee maal per dag. Elke dag verspringt het tijdstip waarop eb en vloed plaatsvinden. Hierdoor veranderen de stromingen met het getij mee. In Nederland lopen de getijdenstromingen evenwijdig aan de kust.

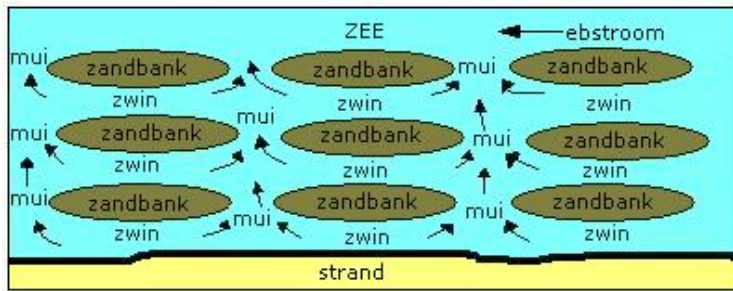
- Twee uur voordat het laagwater is, is de stroming naar het zuiden gericht. Dit kan een zoperstroming zijn.
- Drie uur na laagwater loopt de stroming eveneens naar het zuiden.
- 1,5 uur voor hoogwater is de stroming naar het noorden gericht.
- Vier uur na hoogwater zal de getijdenstroming eveneens naar het noorden gaan.

De stroming is bij deze getijden afhankelijk van de wind, staat er geen wind, dan zullen de stromingen relatief zijn (Provincie Zuid Holland, 2008 en Surfreport, 2008).

Stroming en zeebodem

De Nederlandse zeebodem betreft een zandbodem met zandbanken. Voor België en veel Franse gebieden waar Breakloose actief is gaat dit ook op. Zandbanken zijn altijd aanwezig, maar de positie of afmeting van de banken kan dagelijks verschillen. Zandbanken ontstaan door wind, het getij en stromingen. Het water stroomt over de zandbanken richting strand, maar het water moet ook terug richting zee. Een zandbank is vooral bij eb te hoog en het water stroomt via de muien terug. Een mui is een opening tussen de uiteinden van twee zandbanken en ligt haaks op de kust. In figuur 2.6 wordt dit figuurlijk weergegeven.

In een mui zal een sterke zeewaarts gerichte stroming ontstaan, die voor surfers gevaarlijk kan zijn. Een surfer kan door de stroming in een mui meegetrokken worden, waarbij het moeilijk is terug richting kust te komen. Tijdens springvloed is de stroming in een mui nog sterker. Een mui is daarnaast te herkennen als channel, zoals dit bij stroming door wind wordt uitgelegd. Een andere term voor een mui of channel is ook wel rip.



Figuur 2.6 Stroming bij zandbanken (Surfholland, 2008)

Naast muien heeft de zandbank evenwijdig aan het strand diepe gedeeltes die zwinen worden genoemd. Een zwin ligt tussen twee zandbanken in, zoals figuur 2.6 laat zien. Een zwin is te diep om een golf te laten breken, dit gebeurt alleen op de zandbank zelf. Het water in een zwin stroomt richting de muien, vanwaar het water verder de zee in gaat. Loopt een surfer in een zwin, dan zal deze – net zoals het water – naar de linker of rechter mui getrokken worden. De diepte van een zwin is afhankelijk van het getij, bij vloed kan deze dan ook gevaarlijk zijn. De surfer wordt richting mui getrokken en stroomt naar de open zee.

Als een surfer in nood in een mui terecht komt, kan deze wachten tot de stroming minder wordt en met de ebstroming mee peddelen of zwemmen. Om uit de zeewaartse stroming te komen kan de surfer schuin richting het strand peddelen en proberen een golf te pakken. Indien de leash is gebroken, zal de surfer terug moeten zwemmen. Bij uitputtingsverschijnselen kan een zandbank dienen als rustpunt (Gemeente Katwijk, 2008, Surfholland.nl, 2008 en Surfreport, 2008).

2.1.5 Watertemperatuur

De watertemperatuur speelt een gemiddelde rol bij de veiligheid van surfers. Surfers sporten in zee en de temperatuur van de zee is nogal afhankelijk van de omgevingsfactoren, zoals het getij, de wind, stromingen, luchttemperatuur en het seizoen. Dankzij de aanhoudende verbetering van thermokleding en wetsuits kan er onder steeds koudere omstandigheden gesurft worden. Het gevaar van onderkoeling – in medische termen hypothermie – komt steeds minder voor, maar het blijft een risico.

Verlies van lichaamswarmte betekent niet meteen onderkoeling. Wanneer de warmteafgifte echter groter is dan de aanmaak van warmte, zal de lichaamstemperatuur dalen. In een situatie bij veel wind en een nat lichaam zal afkoeling optreden. In water raakt het lichaam ongeveer twintig keer meer warmte kwijt dan in lucht. Daarbij speelt de temperatuur van het water een grote rol, want hoe kouder het water, hoe groter en sneller de kans op afkoeling.

Overlevingskansen in het water zijn echter afhankelijk van veel factoren, zoals de lichaamsbouw, de hoeveelheid onderhuids vet, gebruik van medicijnen of alcohol, uitrusting, geslacht, windsnelheid, watertemperatuur en de conditie van de surfer. Tabel 2.7 geeft de overlevingskansen in het water weer. Hierbij is rekening gehouden met de uitrusting van de surfer. Met gekleed wordt bijvoorbeeld een boardshort en lycra bedoeld (M.P.C. van der Huls, 2007 en Kano branding team Katwijk, 2005).

Uitrusting	Watertemperatuur in graden Celsius			
	0°C	5°C	10°C	15°C
Wetsuit	15 minuten	3 uur	9 uur	12 uur
Gekleed	9 minuten	1 uur	3 uur	5 uur
Zwemkleding	2 minuten	30 minuten	1 uur	2 uur

Tabel 2.7 Overlevingskansen in water (Kano en branding team Katwijk, 2005)

Er wordt van onderkoeling gesproken bij een lichaamstemperatuur onder 35°C. Een lichaamstemperatuur beneden 32°C heeft bewusteloosheid tot gevolg en rond 28°C kan een spontane hartstilstand optreden. Het gaat hierbij om de kerntemperatuur, extremiteiten* raken eerder afgekoeld.

Voor surfers in Nederland is het belangrijk de symptomen van onderkoeling te herkennen. De winters worden zachter, waardoor surfen in dit seizoen aantrekkelijker wordt. Onderkoeling kan tevens buiten de wintermaanden optreden. Daarmee wordt de uitrusting van een surfer erg belangrijk. Voor echte diehard wintersurfers zal dit bestaan uit een thermolycra, minimaal een 5/4 mm wetsuit, handschoenen, schoentjes en een cap van neopreen materiaal, waarbij de ogen vrij zijn. Onderkoeling is in te delen in drie stadia, welke onderstaand met de daarbij behorende symptomen worden vermeld.

- Milde hypothermie; de kerntemperatuur ligt tussen de 32°C en 35°C. Symptomen van milde hypothermie zijn bibberen, een afname in coördinatie, lichte verwardheid, desoriëntatie, pijn in handen en voeten, een bleke huid en een onregelmatige hartslag.
- Matige hypothermie; de kerntemperatuur daalt naar 28°C – 32°C. De symptomen verslechteren. Dit zijn het verder afnemen van coördinatie en bewustzijn, heftig bibberen met tussenpozen, spierstijfheid, trage hartslag, onregelmatige ademhaling en de pijn in extremiteiten verdwijnt.
- Ernstige hypothermie; de kerntemperatuur is lager dan 28°C. Symptomen bij ernstige hypothermie zijn sporadisch bibberen, bewustzijnsverlies, geen reflexen, spierverslapping, verwijfde oogpupillen, trage ademhaling met wellicht een ademhalingsstilstand tot gevolg (M.P.C. van der Huls, 2007 en Kano branding team Katwijk, 2005).

2.1.6 Zee flora en fauna

De zee is rijk aan flora en fauna. Afhankelijk van het gebied en het soort zee is de flora en fauna verschillend. Aangezien Breakloose een Belgisch Nederlands bedrijf is met bestemmingen in Frankrijk wordt dit kopje beperkt tot deze drie gebieden. Het betreft de Noordzee en de Atlantische Oceaan. De voornaamste zee flora en fauna verbonden met de veiligheid wordt toegelicht.

• Pieterman

Een pieterman is een vissoort die te verdelen is in de kleine pieterman en de grote pieterman. De kleine pieterman leeft in de kustzone op zandbodems tot zo'n vijftig meter diepte. De grote pieterman komt voor op zandbodems met een diepte tot meer dan 100 meter. De pieterman is te zien op figuur 2.8. Ingegraven in het zand wacht de pieterman op zijn prooi, zoals kleine vissen en kreeftachtigen. Figuur 2.9 is hier een voorbeeld van. Surfers en zwemmers lopen daarmee kans op een pieterman te trappen. De pieterman heeft

voor de rugvinnen drie gifstekels zitten, waarmee de vis een verwonding kan veroorzaken, die herkenbaar is aan pijnlijke steken. Het gif uit de stekels tast het zenuwstelsel aan, maar is niet levensbedreigend. De pijn trekt niet vanzelf weg, maar moet behandeld worden met een hete temperatuur. Het gif bestaat uit eiwitten die bij een temperatuur boven de 40°C snel afgebroken worden. Enkele oplossingen zijn het getroffen lichaamsdeel in heet water dompelen of de hitte van een sigaret vlakbij de wond houden. Hierdoor trekt het gif uit de wond en zal de felle pijn snel wegtrekken (Rijkswaterstaat, 2008 en Wikipedia, 2008).



Figuur 2.8 Grote pieterman (Duncan van Vliet, z.j.)



Figuur 2.9 Ingegraven pieterman (Duncan van Vliet, z.j.)

Kwallen

Kwallen komen voor in alle zeeën van de wereld, waarbij surfers een risico lopen met dit zeedier in aanraking te komen. Een kwal kan een stekend of prikkend gevoel veroorzaken als deze in contact komt met de mensenhuid. De tentakels van een kwal bestaan uit netelcellen, die bij aanraking gif afscheiden. Met dit gif proberen kwallen prooidieren te verlammen of zelfs te doden. Bij mensen gaat het gif door de huid en ontstaat er een 'brandplek', een rode, pijnlijke en gezwollen bult op de huid die gaat jeuken. De jeuk kan ongeveer 24 uur aanhouden. In Nederland zijn mensen door aanraking met een kwal nog nooit ernstig ziek geworden. Er zijn echter buitenlandse kwallen die meterslang kunnen worden en dodelijke steken kunnen uitdelen. Een kwallensteek kan het beste behandeld worden met het verwijderen van het gif. Byebites Gif-weg kan hierbij helpen, deze zuigt het gif uit het bloed. Het gif kan daarnaast onschadelijk gemaakt worden met huishoudazijn. De jeuk zal aanhouden, maar kan verzacht worden met een jeuk- en pijnstillende zalf of poeder. Spoelen met water zal de netelcellen activeren, dit zal de jeuk verergeren (Byebites, 2006 en BN De stem, 2008).

Haaien

Er bestaan meer dan 370 soorten haaien, waarvan er vier gevaarlijk zijn voor de mens. Dit zijn de witte haai, de stierhaai, de tijgerhaai en de oceanische witpunthaai. Het leefgebied is per haaiensoort anders, zowel Nederland als België vormen geen risico op signalering. Frankrijk heeft echter meer kans een haai te spotten. De Golf van Biskaje vormt één van de vele leefgebieden van de witte haai.

Haaiaanvallen zijn in de meeste gevallen het gevolg van verwarring. De haai kan een surfer of zwemmer aanzien als prooi en hierdoor de aanval starten. Bloed is daarnaast ook een factor die een haaienaanval kan uitlokken. Er wordt beweerd dat menstruerende vrouwen een verhoogd risico lopen. Een haai staakt de aanval veelal wanneer deze op zijn gevoelige neus wordt geslagen of met de vingers in de ogen wordt geprikt. Hoewel aanvallen van haaien over de hele wereld redelijk gelijk blijven, zijn er plekken waar het risico groter is, zoals Florida en Australië. Tabel 2.10 brengt de geregistreerde haaiaanvallen van 1990 tot en met 2007 in kaart. Deze aanvallen zijn gebaseerd op aanvallen in de natuurlijke leefomgeving van de haai, zonder uitlokking van de mens (Ichthyology, 2008 en Wikipedia, 2008).

Wereld			
Jaar	Totaal aantal aanvallen	Fataal	Niet fataal
1990	36	2	34
1991	36	3	33
1992	49	6	43
1993	42	11	31
1994	60	7	53
1995	69	10	59
1996	46	3	43
1997	51	9	42
1998	51	6	45
1999	56	4	52
2000	79	11	68
2001	68	4	64
2002	62	3	59
2003	57	4	53
2004	65	7	58
2005	61	4	57
2006	62	4	58
2007	71	1	70

Tabel 2.10 Haaiaanvallen over de hele wereld (Ichthyology, 2008)

Zeebodem

De constructie van de zeebodem verschilt per locatie. In Nederland, België en de meeste gebieden in Frankrijk bestaat de zeebodem uit zand. Zand is niet de enige bodemstructuur, het kunnen ook rotsen, rotsbedden of koraalriffen zijn.

Een zandbodem levert weinig gevaar voor surfers. Bij een wipe out* kan de surfer op de bodem slaan, waarbij een zandbodem relatief zacht is. Het zand kan lichte schuurwonden veroorzaken, die vaak te verwaarlozen zijn. Een rots(bed) of koraalrif kan daarentegen flinke verwondingen veroorzaken. Frankrijk heeft gebieden zoals Biarritz met rotsen in zee. Het is hard en scherp van stuk en ligt daarnaast vaak erg ondiep. Bij een wipe out in een zee met rotsen of koraalriffen kan een surfer zich flink bezeeren. Lelijke sneeën en wonden zijn vaak het gevolg. Koraaldeeltjes of stukjes koraalpoliep kunnen in de wond achterblijven, waardoor

een infectie niet te vermijden is. Het komt vooral ook hard aan, waardoor verwondingen als breuken of bijvoorbeeld een gescheurde meniscus kunnen plaatsvinden (Michiel van der Huls, 2008).

Schelpen

Schelpen zijn aan de kustgebieden veel op de zeebodem en het strand te vinden. Indien het hele strand bedekt is met schelpen, kunnen deze bij het in en uit de zee gaan pijnlijk zijn voor de voeten. Naast pijnlijk aanvoelen kunnen schelpen sneeën en scheurwondjes veroorzaken. Aan de Nederlandse en Belgische kust is geen koraalrif of rots te vinden, waardoor er veel schelpen zullen zijn. Deze zorgen bij het schuren over de bodem voor scheurwondjes of sneeën. De wonden zullen klein zijn en geen gevaar vormen. Bij een onshore wind zullen er meer schelpen aan land spoelen (The Surfbuddha, 2008).

2.2 MATERIAAL

Naast de natuur heeft het materiaal invloed op de veiligheid van een surfer. Een surfer kan echter zelf invloed op het materiaal uitoefenen. In deze paragraaf worden de surfboards besproken evenals het gevaar van de verschillende onderdelen en beschermingsmiddelen. De link naar veiligheid wordt daarbij in acht genomen. Bij hoofdstuk 4 zullen de verwondingen zelf aan bod komen.

2.2.1 Surfplanken

Surfplanken zijn er in verschillende soorten en maten. Bij het zoeken naar een surfplank moet er rekening worden gehouden met de lichaamsbouw en het huidige surfniveau van de surfer. Daarnaast met de wendbaarheid, stabiliteit en stevigheid van de surfplank. Om te weten welk type plank bij welk niveau past, worden de surfplanken onderscheiden in drie groepen. Het shortboard, de mini malibu en het longboard.

Shortboard

Een shortboard is een kleine surfplank. De lengtemaat reikt van een hoge vier foot* tot zeven foot en wordt meestal op de surfplank aangegeven als 7' of bijvoorbeeld 4'9", vier foot en negen inch*. De meeste shortboards hebben een puntige nose en drie vinnen. Het is een surfplank waarvoor ervaring van de surfer en snelheid vereist is. Voor een beginner zal surfen met deze surfplank moeilijk zijn, de surfplank is moeilijker te controleren en het peddelen zal een stuk zwaarder zijn. Het is een technische plank en geschikt voor het maken van scherpe bochten en trucjes. Een shortboard wordt gebruikt voor de gemiddelde en snellere golven, maar is ook voor Nederlandse golven geschikt. Een golf kleiner dan een halve meter of groter dan drie meter is minder geschikt voor een shortboard. Het in bedwang houden van het board wordt dan moeilijk. Enkele surfplanken die tot de shortboards behoren zijn de fish en de egg. De fish is 6' t/m 6'4" lang, ideaal voor de slappere golven, heeft drijfvermogen en is redelijk stabiel. De egg is een fish voor gevorderden (Adrenalinsports, 2004, Golfsurfboard, z.j. en Surfreport, 2008).

Mini Malibu

Een mini malibu zit qua lengte tussen de shortboards en de longboards in en is prima te gebruiken als tussenstap of voor de iets grotere en kleinere golven. Deze surfplank heeft een lengte tussen de zeven en negen foot en wordt ook wel gezien als de korte versie van een longboard. In vergelijking met een longboard is de mini malibu minder stabiel en heeft deze surfplank minder drijfvermogen. Ten opzichte van het shortboard creëert een mini malibu meer tijd om te gaan staan en kan deze alsnog scherp door de bocht. Voor beginners is een mini malibu geschikt vanwege de veelzijdigheid van de plank. De surfplank is makkelijk te besturen, geschikt voor kleine tot normale golven en handzaam en praktisch te vervoeren. Een mini malibu heeft over het algemeen een rondere nose dan een shortboard en ook een ronde tail. Enkele planken die afgaande op de lengtemaat tot een mini malibu behoren zijn de gun, geschikt voor hoge steile golven en vergevorderde surfers. Het funboard, een allround board en zeer geschikt voor beginners die net iets extra's willen. Een funboard is net

iets spits in de nose en tail dan een mini malibu, maar de uiteinden behouden wel de ronde vorm. En de hybrid, deze surfplank heeft veel vergelijkingen met de mini malibu, is net iets meer gebogen en instabieler, waarmee de hybrid geschikt is voor kleine en hoge golven. Beginners met doorzettingsvermogen kunnen goed met een hybrid surfen (Adrenalinsports, 2004, Golfsurfboard, z.j. en Surfreport, 2008).

Longboard

Een longboard wordt ook wel malibu genoemd en behoort tot de langste surfplanken. Longboards hebben een lengte vanaf negen foot en zijn door het grote drijfvermogen en de stabiliteit ideaal om te leren surfen. Een longboard heeft een ronde nose en tail en in de meeste gevallen één vin. Door de lengte is een longboard perfect voor de kleinere golven en het schuim, maar vereist het wel een goede techniek. Een longboard is geschikt om lange golven rechtdoor te surfen. Bochten maken op een longboard is pittig, maar wel haalbaar. De lengte van deze surfplank wordt afgestemd op het gewicht van de surfer. Hoe zwaarder de surfer, hoe langer de surfplank. Een longboard heeft zijn grootte ook als nadeel, hij is moeilijker door de golven te krijgen, draait minder makkelijk en is wat transport en opbergen betreft het minst handzaam (Adrenalinsports, 2004, Decathlon, 2008 en Surfreport, 2008).

In tabel 2.11 worden de surfplanken gekoppeld aan het niveau van de surfer. Hierbij wordt gedacht aan gemiddelde surfers met een normaal doorzettingsvermogen. Er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen en mensen die snel en makkelijk leren surfen. Een groene kleur geeft aan dat het board geschikt is bij het surfniveau en rood laat zien dat de surfplank niet geschikt is voor de surfer. Bij de koppeling wordt geen rekening gehouden met de shape* van de plank en het doel van de surfer. Dit is voor professionele of wedstrijdsurfers meer van belang (Decathlon, 2008, Golfsurfboard, z.j. en Surfreport, 2008).

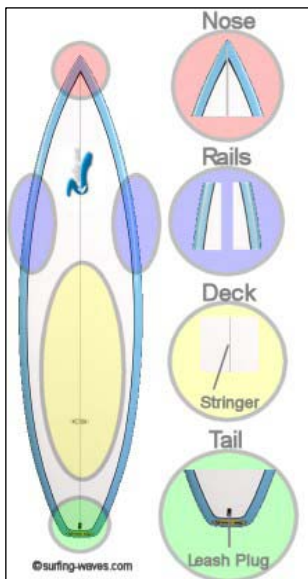
Geschikte golfsurfplank	Beginner	Licht gevorderd	Gevorderd
Shortboard			
Fish			
Egg			
Mini Malibu			
Funboard			
Hybrid			
Gun			
Longboard			

Tabel 2.11 Surfplanken passend bij de niveaus

2.2.2 Gevaren surfplank

Een surfplank brengt vele 'gevaren' met zich mee en op elk niveau vinden er ongelukken met surfplanken plaats. Zeven van de tien surfongelukken worden veroorzaakt door een surfplank. Een surfplank of surfboard bestaat uit verschillende onderdelen die al dan niet gevaar op kunnen leveren. In figuur 2.12 zijn de onderdelen gemarkeerd en wordt duidelijk waar deze zich bevinden.

Surfen met een veilige surfplank zal de gevaren beperken. Per onderdeel wordt aangegeven waar het voor dient en welke veiligheidsmaatregelen er mogelijk genomen kunnen worden.



Figuur 2.12 Onderdelen surfplank (Golfsurfboard, z.j.)

Nose

De nose is de voorkant van het surfboard en steekt bij het surfen uit het water. Surfboards kunnen een puntige nose hebben, zoals in figuur 2.12 te zien is, maar ook een ronde nose. Dit is afhankelijk van de shape. De breedte van de nose speelt een rol bij het type surfen. Een smalle nose laat het surfboard toe scherpe(re) bochten te maken. Een brede nose zorgt ervoor dat de surfer sneller kan peddelen. Bij een puntige neus is het gebruik van een noseguard aan te raden. Een noseguard is een rubberen driehoek die de surfplank beschermt en het risico op schrammen en sneeën bij surfers verkleint (Adrenalinsports, 2004, Golfsurfboard, z.j. en Surfprevention, 2008).

Rails

De rails zijn de zijkanten van de surfplank, die van de nose naar de tail lopen en het deck met de onderkant verbinden. De rails zijn afhankelijk van het type surfplank dikker of dunner. Een dunne rail is scherper, waardoor de surfplank gevoeliger is voor stuurbewegingen. Shortboards zijn uitgerust met een dunne rail. Ronde rails zorgen voor meer weerstand en stabiliteit, waardoor de surfplank moeilijker te draaien is. Dit is het geval bij longboards. De beste keuze voor beginners is een surfplank met soft top, waarbij de rails zacht en rond zijn. Een botsing met de zijkant van de surfplank is in dat geval comfortabeler dan bij een dunne, scherpe rail (Adrenalinsports, 2004, Golfsurfboard, z.j.).

Deck

Het deck is de bovenkant van de surfplank. Hierop ligt de surfer bij het in- en uitpeddelen van de zee en de surfer staat erop bij het nemen van een golf. Voor een beginner is het gebruik van een zacht deck veiliger, een dergelijke surfplank wordt 'soft top' genoemd. Bij een val of botsing met het surfboard, komt een soft top zachter aan en zullen verwondingen minder snel

optreden dan bij een hardboard. Een soft top zorgt daarnaast voor grip, waardoor een surfer er minder snel vanaf glijdt of valt (Golfsurfboard, z.j. en Surfprevention, 2008).

Wax

Bij het surfen van een surfplank zonder soft top is het gebruik van wax op het deck raadzaam. Een waxlaag voorkomt uitglijden en zorgt voor grip. Er zijn verschillende soorten wax, zoals 'cold water wax' voor een watertemperatuur van 15°C of lager. 'Cool water wax' wordt gebruikt bij een watertemperatuur van 14°C - 19°C, 'warm water wax' in water van 19°C - 28°C en als laatste 'tropical wax' bij een watertemperatuur van 24°C of warmer. Er wordt een hardere wax gebruikt naarmate de watertemperatuur stijgt.

Wordt de wax niet afgestemd op de watertemperatuur, dan kan dit vervelende situaties opleveren. Een harde wax bij een koude watertemperatuur vormt een harde ijslaag op het surfboard, waardoor uitglijden gegarandeerd is. Bij gebruik van een zachte wax in warm water, zal de wax smelten en het surfboard wederom zijn grip verliezen (Surfaus, 2008 en Surf wax, 2008).

Tailgrip

Naast het aanbrengen van wax kunnen surfers ervoor kiezen een tailgrip op het surfboard te bevestigen. Met een tailgrip wordt extra grip voor de achterste voet gecreëerd, zodat de voet in positie blijft en beter kan sturen. Het is een sterk stuk foam voorzien van reliëf en ongeveer anderhalf A4 groot. Tailgrip zit zoals de naam al aangeeft op het uiteinde van de surfplank, de tail. Op het gedeelte waar de voorste voet komt wordt wax aangebracht. Hier komt een dubbele laag, vanwege het bewegen van de voorste voet en het bovenlichaam wat in liggende positie over de surfplank 'schuurt'. Wordt er geen tailgrip aangebracht, dan krijgt het achterste gedeelte van de plank een enkele waxlaag (Surfaus, 2008).

Tail

De achterkant van het surfboard wordt tail genoemd. Er zijn veel verschillende types tail, die afgestemd zijn op het soort golven. Zo zijn er de ronde tail, de afgeplatte tail, de spitsere tail en een tail in W-vorm. Elk tailtype heeft verschillende varianten. Het verschil zit hem in de breedte en het volume. Een brede tail pakt makkelijker golven en zorgt voor een snelle start. Een smalle tail geeft meer controle en behoud meer snelheid in voornamelijk steile golven. De vorm van de tail beïnvloed voornamelijk het surfen zelf, maar zal weinig invloed hebben op de veiligheid binnen de surfsport. Om de tail te beschermen kan er een rubberen tail guard bevestigd worden. Deze beschermt de tail van de surfplank tegen beschadiging en surfers tegen schrammen en sneeën (Golfsurfboard, z.j. en Surfaus, 2008).

Leashplug

De leashplug is een klein gedeelte op de surfplank en zit achter op het uiteinde van de surfplank en dient voor het bevestigen van de leash. De leashplug zal en kan weinig verwondingen veroorzaken. Het zit in het surfboard en is erg klein. De leash zelf kan meer gevolgen hebben. Daarover meer bij onderstaand kopje 'Leash'.

Leash

De leash is de verbindingslijn tussen de surfer en het surfboard. De leash wordt in de leashplug bevestigd door middel van een ankersteek*. Het verbindingsstuk zal een surfer over het algemeen niet losmaken, alleen bij vernieuwing van de leash. Aan het andere uiteinde wordt de leash met klittenband aan de enkel van de surfer vastgemaakt. Voor het gemak wordt de leash aan de achterste voet verbonden.

Het doel van de leash is het niet verliezen van de surfplank bij een val. Voordat de leash er was, moesten surfers na een val vaak lange afstanden afleggen om het surfboard te bereiken. Tevens kon de surfplank andere surfers verwonden in zijn weg door de golven.

Er zit verschil in de dikte en lengte van de leash. Het verschil zit hem in het soort golven en surfboard waarop gesurft wordt. Een lange leash behoort tot een longboard en een korte leash past bij een shortboard. Een dikke leash is beter geschikt voor hoge golven en een dunne leash voor kleine golven.

De leash kan weliswaar ook gevaar opleveren. Het touwtje waarmee de leash aan de leashplug wordt bevestigd, is (voor beginners) nogal aantrekkelijk om vast te pakken. Hiermee kan de vinger die vast komt te zitten breken of verbrijzeld raken. Daarnaast kan de leash door de kracht van de golven om lichaamsdelen draaien die daardoor bekneeld kunnen raken. De leash kan knappen en de klittenband kan losschieten. Hierdoor is het belangrijk dat de surfer de kust zwemmend kan bereiken (Surfaus, 2008 en Surfprevention, 2008).

Vinnen

Vinnen veroorzaken zes op de tien sneeën die een surfer oploopt. Het aantal vinnen is per surfplank verschillend en varieert van één tot drie vinnen. De plaatsing is daarbij afhankelijk van het aantal, maar de vinnen zitten altijd aan de onderkant van de tail. Vinnen maken een surfboard controleerbaar en helpen bij het sturen van de plank. Vinnen worden gemaakt van verschillende materialen en kunnen ook verschillen in vorm en grootte. De beste keuze ten opzichte van de veiligheid zijn flexibele vinnen of vinnen met een zachte rand. Deze veroorzaken geen sneeën en verminderen verwondingen ten opzichte van harde vinnen. De Proteck fins zijn een prima voorbeeld hiervan, speciaal ontworpen om 'fin cuts'* te verminderen en het prestatievermogen te vergroten. Proteck fins zijn gemaakt voor beginners tot professionele surfers, afhankelijk van het doel en de hardheid van de kern. Zo bestaat er de 'Super flex safety fin' te zien op figuur 2.13. Deze super flexibele vin heeft zowel een flexibele kern als randen en is daarmee uitermate geschikt voor beginners, surfscholen en materiaalverhuurders. De vin zorgt voor het makkelijk draaien van het surfboard, geeft plezier en veiligheid. Figuur 2.14 laat een set Carbon X fins zien. Deze vinnen hebben een extra harde kern waardoor snelheid en maximale stuwing wordt verkregen. De vinnen zijn door de carbonkern lichtgewicht. Voor de veiligheid zijn de randen van flexibel materiaal. De Carbon X fins worden aanbevolen voor gevorderde tot professionele surfers.



Figuur 2.13 Super flex safety fin (Surfco Hawaii, 2008)



Figuur 2.14 Carbon X fins (Surfco Hawaii, 2008)

Tussen de Super flex fins en de Carbon X fins zitten meerdere modellen, geschikt voor de verschillende types surfplank en het niveau van de surfer. De flexibiliteit is het grootste verschil. De X Foil is zelfs al een verbeterde versie van de 'harde' Proteck fins. De vin is scherper, dunner en met verlengde flexibele randen. De X Foil zorgt ervoor dat er nog sneller en vloeiender gesurft kan worden (Surfaus, 2008, Surfprevention, 2008 en Surfco Hawaii, 2008).

2.2.3 Protectiemiddelen

Surfers komen met factoren in aanraking waarvoor bescherming nodig kan zijn. Koud water, zon, rotsen, maar ook factoren die vooraf niet te voorzien zijn. Een verwonding zit in een klein hoekje. Door het materiaal zo veilig mogelijk te maken worden verwondingen beperkt. Bij bovenstaande kopjes wordt uitgelegd welke veiligheidsmaatregelen het surfboard verbeteren. Beschermmiddelen voor de surfer zelf zullen hier aan bod komen. Het gebruik van deze protectiemiddelen is de veiligste manier om te surfen.

Helm

Het hoofd is een belangrijk deel van het menselijk lichaam. Één op de twee verwondingen betreft het hoofd van de surfer. Tijdens een surfles wordt altijd aangeleerd het hoofd te beschermen bij het maken van een val. Dit moet een surfer zich eigen maken, zodat de beschadigingen beperkt blijven. Het dragen van een helm biedt bescherming, al is het nog niet geïntegreerd in de surfsport. Het dragen van een helm vermindert hoofdverwondingen met 85 procent en vermindert verwondingen aan de hersenen met 88 procent. Nutcase ontwerpt helmen voor watersporten en voorziet deze van een hip printje. Het dragen van een helm maakt de surfsport veiliger, terwijl het er ook trendy uitziet. Naast het dragen van een helm is het belangrijk altijd alert te blijven bij een val (Nutcase, z.j. en Surfprotection, 2008).

Oordoppen

Aandoeningen die een surfer snel kan oplopen zijn oorklachten zoals surfersoor en oorontstekingen als zwemmersoor. Deze klachten komen onder surfers veel voor, al weten veel surfers niet dat de kwaal bestaat en wat de ernst van de ziekte is. Surfersoor wordt verkregen over meerdere jaren en leidt tot botvorming in de oorbuis. Het vernauwt de doorgang van het oor en kan leiden tot gedeeltelijk of zelfs volledig gehoorverlies. In koude vuile wateren ontstaat surfersoor sneller dan in warme oorden, wind is daarbij een extra bepalende factor. In Europa is de kans daarmee zes keer groter surfersoor op te lopen dan bijvoorbeeld op Hawaï.

Uit onderzoek is gebleken dat bij Nederlandse surfers die langer dan tien jaar surfen slechts 1,7 procent van de doelgroep geen tekenen van surfersoor vertonen. Klachten die veel voorkomen bij deze surfers zijn achterblijvend water in de oorbuis, een verstopt gevoel, jeuk of pijn in de oren. In de meeste gevallen doen deze oorklachten zich voor wanneer de oorbuis voor meer dan 80 procent vernauwd is. Surfersoor kan verholpen worden middels een antibioticum. Bij ernstige vergroeiing zal de oorgang operatief geopend worden. Deze ingreep heeft als gevolg dat er enkele weken tot maanden niet gesurft mag worden. Surfersoor is te voorkomen door het gebruik van oordopjes in het water. 'Doc's Proplugs vented' zijn oortjes voorzien van een luchtventiel. Het water kan niet door de oortjes en het gehoor blijft optimaal werken. Bij een eerste gebruik kunnen er voor het gevoel evenwichtsproblemen ontstaan, dit verdwijnt echter na enkele surfsessies (Doc's Proplugs, z.j., Michiel van der Huls, 2006 en Surfbuddha, 2008).

Zonnebril

De ogen van een surfer worden blootgesteld aan UV-straling. Het water weerkaatst deze straling, waardoor het risico op oogziektes als bindvliesontsteking – of op lange termijn – staar, wordt vergroot. Daarnaast kunnen wind en het zoute zeewater uitdroging van de ogen veroorzaken, wat het risico op oogschade versterkt.

Het dragen van een zonnebril met 100% UV-bescherming voorkomt het risico op oogschade. Er zijn speciale zonnebrillen voor watersporters ontwikkeld. Daarnaast bestaat er speciale weerkaatsende zonnecrème die een surfer onder de ogen kan smeren, zoals zinkzalf (Surfbuddha, 2008 en Surfprevention, 2008).

Zinkzalf

Surfers liggen vaak uren achter elkaar in het water en hebben daar geen tube zonnebrandcrème bij de hand. Daarom is het verstandig een zonnecrème uit te zoeken die lange bescherming tegen UV-straling biedt. Verbranding door de zon kan huidverbranding of zelfs huidkanker veroorzaken. In Australië is verbranding door de zon een ernstig probleem voor surfers, met vergroot risico op bovengenoemde ziekte. Zinkzalf is een sunblock die voor surfers prima uitkomst biedt. Het bevat de stof zinkoxide en is daarmee een van de meest krachtige sunblockers. Het reflecteert UV-stralen en is waterafstotend. Zinkzalf is verkrijgbaar bij drogisterijen. Daarnaast is er voor surfers een speciale uitvoering zoals Zinka. Zinka is gemaakt op natuurlijke basis en verkrijgbaar in twee varianten, de nosecoat en zonnecrème. De nosecoat is bestemd voor de neus en wangen en verkrijgbaar in negen verschillende kleuren. De zonnecrème biedt keuze uit beschermingsfactor 15 en factor 30 en te gebruiken op het hele lichaam (Surfprevention, 2008 en Zinka, 2008).

Lycra

Wanneer een surfer ervoor kiest geen wetsuit aan te trekken is het raadzaam een lycra te gebruiken. Een lycra is een T-shirt verkrijgbaar met lange en korte mouwen. Een lycra beschermt voornamelijk tegen verbranding van de zon, maar kan ook prettig zijn in andere situaties. Het zoute zeewater en zeezand kunnen schuurvorming tussen surfplank en buik veroorzaken, een lycra voorkomt hierbij een pijnlijke, rode buik of pijnlijke tepels bij mannen.

Daarnaast kan een surfer een lycra onder het wetsuit dragen als extra warmtelaag of het tegengaan van uitslag onder het wetsuit. Ook kan een lycra over het wetsuit gedragen worden met herkenning als doel, bijvoorbeeld tijdens een surfles.

Wetsuit

Het wetsuit is een van de belangrijkste uitvindingen in de watersport. Het maakt surfen in de koude wintermaanden van Nederland mogelijk, waardoor surfers niet alleen tot de zomerperiode beperkt worden. Een wetsuit staat een surfer toe lange surfsessies te rijden en gaat onderkoeling tegen, afhankelijk van het soort pak, de weersomstandigheden en watertemperatuur. Zo bestaat er een 'shorty', een wetsuit met korte mouwen en korte pijpen en een dikte van 2 tot 4 millimeter. Een shorty is geschikt voor de zomermaanden of surfen in warmer water. In de wintermaanden wordt de 'steamer' gebruikt, deze heeft lange mouwen en pijpen en heeft een dikte van 4 tot 6 millimeter. Doordat het pak dikker is heeft deze een betere isolerende werking. Sommige steamers zijn voorzien van een cap, een capuchon die zorgt voor warmte op het hoofd en in de nek.

De werking van het wetsuit begint als de surfer het water in gaat. Er ontstaat een waterlaag tussen lichaam en wetsuit met een isolerende functie. De waterlaag wordt opgewarmd door de lichaamswarmte van de surfer. Hiervoor is een nauw aansluitend wetsuit vereist. Zit het wetsuit te los, dan vindt er watercirculatie plaats en daarmee ook verlies van warmte.

Het stof waarvan wetsuits worden gemaakt heet neopreen. Neopreen is een waterdichte en rekbare rubbersoort met een grote isolatiewaarde. Deze stof zorgt ervoor dat een wetsuit bijna iedereen past. Het wetsuit bestaat uit twee verschillende diktes, de extremiteiten zijn meestal van dunner neopreen dan de romp. Het voordeel hiervan is dat de romp goed warm wordt gehouden en de ledematen makkelijk kunnen bewegen.

Het wetsuit beschermt tegen onderkoeling, maar heeft daarbij meerdere beschermende functies. Zo worden schadelijke zonnestralen tegengehouden en beschermt het neopreen tegen kleine verwondingen (Adrenalinsports, 2004, Surfaus, 2008 en Surfprevention, 2008).

3. INVLOEDEN GOLFSURFER

Naast de invloeden van de natuur en het materiaal zijn er ook invloeden van de golfsurfer zelf die de veiligheid al dan niet beïnvloeden. Het gedrag met daarbij de leefstijl komen aan bod, net zoals het nemen van golfsurflessen en het kennen van de 'ongeschreven' surfregels.

3.1 GEDRAG

Gedrag is de manier waarop een surfer zich gedraagt. Surfen is voor velen een levenswijze, met uitdagingen in de zee. Naarmate de vaardigheden van een surfer beter worden zal deze surfer kiezen voor spannendere omstandigheden. Golfsurfen is een extreme, grensverleggende sport en daarom is het belangrijk altijd alert te blijven. Een surfer met jaren ervaring, de beste vaardigheden en een geweldige techniek kan alsnog een foutje maken.

Daarnaast is het handig als een surfer zijn grenzen kent en volgt. Gebeurt dit niet, dan kan het nare gevolgen hebben. Bij vermoeidheid is het verstandig de golven te verlaten en uit te rusten. Professionele surfers weten hun grenzen goed te bepalen, het zijn de beginnend surfers die deze nogal eens overschrijden. Zorg ervoor dat die overschrijding gering blijft en de veiligheid hierbij altijd overdacht wordt. Kan de surfer het wel of niet aan? Bij twijfel is het verstandig nog even te wachten en het gezonde verstand te gebruiken.

Wederzijds respect zorgt er bij surfers voor dat de sport leuk en veilig blijft. Hiervoor is geduld vereist, aangezien de echte surfcracks vaak het water moeten delen met de nog 'onervaren' surfers. Het kan zijn dat niet alle beginnend surfers op de hoogte zijn van de surfregels waardoor misverstanden kunnen ontstaan. Vandaar dat de surfregels bij paragraaf 3.3 Surfregels aan bod komen. Echter is het vervelend voor surfers wanneer iemand anders de golven 'afpakt' of er op elkaar ingedropt* wordt. Onsportiviteit en agressief gedrag kunnen leiden tot onnodige blessures of kapot materiaal, zowel bij de gedupeerde als bij de veroorzaker. Vandaar dat de surfregels erg belangrijk zijn (Consument en veiligheid, 2008, Drew Kampion, 2003 en Surfholland, 2008).

3.1.1 Leefstijl

Naast het gedrag op en rondom het water is de leefstijl van de surfer belangrijk. Om als surfer goed te presteren en fit in het water te verschijnen moet er rekening worden gehouden met de dagelijkse voeding, drinken en roken.

-  Voeding bevat brandstoffen die essentieel zijn voor een sportieve prestatie in de golven. De meeste surfers kunnen goed uit de voeten met een ontbijt, lunch en diner. Het is daarentegen verstandig geen zware maaltijd te nemen vlak voor het surfen. Het kan een vervelend gevoel in de buik veroorzaken, waardoor goed presteren lastig wordt.
-  Tijdens het surfen gaat er veel vocht verloren door middel van transpiratie. Daarnaast zorgt het zoute zeewater en de zon ervoor dat een surfer snakt naar een frisse mond. Voldoende drinken is daardoor erg belangrijk en vult het vochtverlies weer aan. Vochtverlies kan leiden tot een daling van de prestaties die een surfer kan leveren.

- Wees voorzichtig met alcohol. Neem geen alcohol voor of tijdens het surfen. Alcohol beïnvloedt het waarnemingsvermogen, coördinatievermogen, concentratievermogen en daarmee het reactievermogen, waardoor de kans op blessures, verwondingen of verdrinking een stuk groter wordt. Alcohol zorgt er daarnaast voor dat het lichaam sneller afkoelt, waarmee de kans op onderkoeling wordt vergroot. Ook verhoogt het de kans op spierpijn, omdat de lever in plaats van melkzuur alcohol afbreekt.
- Roken in combinatie met sport is niet verstandig. Het belemmert de zuurstofopname en zuurstoftransport in het lichaam. Bij het beoefenen van de surfsport heeft het lichaam juist zuurstof nodig, waarmee rokers een mindere surfprestatie zullen leveren (Consument en veiligheid, 2008).

3.2 GOLFSURFLESSEN

Als beginnend surfer is het verstandig een surfles of surfcursus te volgen alvorens de golven zelfstandig te bedwingen. Tijdens een surfles worden de basisbeginselen van het surfen aangeleerd, met daarbij theoretische informatie. Door deze basiskennis leren surfers beter om te gaan met materiaal en omgeving. Respect is in de surfwereld een groot begrip en dat leert een surfer zeker waarderen tijdens een surfles. Bij de theorie wordt uitgelegd waar golven vandaan komen en wat de getijden, wind en stroming voor invloed hebben op de golven. Daarnaast wordt het materiaal en de veiligheid besproken. Bij Breakloose staat vooral veiligheid en fun centraal tijdens de surflessen. Op die manier blijft het altijd leuk een les te nemen of een opfriscursus te volgen.

Naast beginnerslessen bestaan er surflessen voor de meer ervaren surfers. Hierbij wordt over het algemeen dieper ingegaan op de technieken. Er wordt gestart met een korte herhaling van de basis met vervolgens het surfen van hogere golven en het aanleren van bochten.

Door het nemen van een surfles blijft het surfen voor iedereen veilig en leuk en weet iedereen hoe te handelen in de zee. De surfregels worden tijdens de les natuurlijk niet vergeten en zijn te vinden bij 3.3 Surfregels.

3.3 SURFREGELS

Zoals bij 3.1 Gedrag al is vermeld, is het kennen van de surfregels erg belangrijk. Zodra een surfer niet op de hoogte is van deze regels, zullen er eerder ongelukken ontstaan waarbij er materiaalschade of verwondingen optreden. Het kennen van de surfregels komt de veiligheid zeker ten goede. Er zijn echter nog geen definitieve surfregels bekend, wel bestaan er de 'ongeschreven surfregels', waarop meerdere varianten berusten. De belangrijkste surfregels op een rijtje.

De surfer die het dichtst bij het brekende gedeelte van de golf zit, heeft voorrang –
Wanneer er meerdere surfers een golf nemen, heeft de surfer het dichtst bij het brekende gedeelte

van de golf voorrang. Als deze surfer valt, maken de andere surfers nog kans om de golf af te rijden. Valt de surfer niet, dan moet er geweken worden. Indroppen* wordt niet gewaardeerd.

Één surfer per golf – De eerste surfer op een golf heeft voorrang voor de duur van de golfrit. De surfer neemt zijn take off* dieper in de zee, dichterbij het breekpunt of de surfer maakt zijn take off sneller dan de andere surfer(s), waardoor hij de voorrang verdient.

De surfer op de golf heeft voorrang op een surfer die nog naar buiten peddelt – De surfer die op de golf surft heeft voorrang. Alle andere surfers moeten wijken, ook degenen die peddelen of de zee in gaan. Laat surfers hun rit afmaken en probeer te stoppen met de actie of uit te wijken in de richting van de surfer.

Surfers op een golfpiek die twee kanten op breekt – De surfer links van de golf, surft zijn rit naar links en de surfer rechts van de golf, surft zijn rit naar rechts. De surfers hinderen elkaar niet en hebben beiden voorrang in hun golfrit. Communicatie is in deze situatie erg belangrijk, zodat er niet op elkaar ingesurft wordt.

Surfers met voorrang op twee verschillende golven en naar elkaar toe surfend – Twee surfers hebben voorrang op hun golf. De linkse surfer surft zijn golf naar rechts en de surfer op de rechtse golf surft zijn golf naar links. De surfers rijden daardoor op elkaar af, maar hebben wel voorrang op hun golf. Beiden surfers moeten hun golf verlaten voordat er een botsing ontstaat.

Verlies het surfboard niet – Wees altijd bewust van de andere surfers in het water. Laat het surfboard tijdens een val of op andere momenten nooit zomaar los, tenzij er zeker niemand in de buurt is. Door een 'los' surfboard kan iemand zich behoorlijk bezeeren of het materiaal beschadigen.

Rode vlag – Wanneer de reddingsbrigade de rode vlag de lucht in hijst, is baden, zwemmen en surfen verboden. De zee is dan te gevaarlijk en mag niet 'betreden' worden.

De surfregels gelden in alle landen en zullen niet van elkaar verschillen. Er zijn hoogstens extra regels waarmee surfers rekening moeten houden. Gebruik altijd het gezonde verstand, respecteer en help elkaar waar nodig. Gun elkaar een mooie surfrit, wil niet alle golven zelf hebben, maar deel de golven met de andere surfers (Extreme Horizon, 2007, HSA, z.j., Renate Moerman, 2007 en Surfprevention, 2008).

Een surfer zal naast de surfregels kennis over de vlaggen van de plaatselijke strandwacht moeten hebben. De kleur van de vlag wordt aangepast op de veiligheid in de zee en wordt mede bepaald door de wind en zeestroming. Een gele vlag geeft een gevaarlijke zee weer. De rode vlag weerspiegelt een zwemverbod. Een geel met rode vlag laat zien waar zwemmers mogen baden, deze zone wordt gemarkeerd met twee van deze vlaggen en er is bewaking aanwezig. In deze zone vindt geen hinder van overige recreatiesporten plaats. Als laatste is er de zwart-wit geblokte vlag. Deze markeert het gebied waar watersporten zijn toegestaan (Gemeente Katwijk, 2008).

4. BLESSURES EN VERWONDINGEN

Golfsurfen is een sport behorend tot de trend- en extreme sporten. Aangezien steeds meer mensen deze sport beoefenen wordt het drukker in het water. In de vorige hoofdstukken zijn de invloeden van de natuur, de materialen en de surfers gericht op de veiligheid besproken. Deze factoren dragen bij aan het wel of niet voorkomen van ongelukken. In dit hoofdstuk worden de meest voorkomende blessures en ongelukken bij het golfsurfen besproken.

Golfsurfen is een eeuwenoude sport, maar pas in de 20^{ste} eeuw Europa binnengedrongen. Ondanks dit gegeven en het feit dat de sport groeit, is er weinig bekend over verwondingen bij het surfen. In Amerika wordt de surfsport echter langer en meer beoefend dan in Europa, vandaar dat er in dit werelddeel meer onderzoek en meer gegevens bekend zijn betreffende surfblessures en verwondingen.

4.1 VEEL VOORKOMENDE VERWONDINGEN

In Amerika hebben meerdere onderzoeken plaatsgevonden met als doel het achterhalen van het aantal blessures of verwondingen bij wedstrijdsurfers en recreatieve surfers.

- Dr. Nathanson heeft van mei 1998 tot augustus 1999 surfblessures onderzocht middels een multiple choice onderzoek. 1348 mensen namen deel aan dit onderzoek, waarbij 1237 hevige verwondingen en 477 chronische verwondingen werden geconstateerd. 42% van de verwondingen betrof een snee, 13% kneuzingen, 12% verzwikte en verrekke gewrichten en 8% van de verwondingen betrof een breuk. Er vonden evenveel verwondingen plaats aan het onderlichaam als aan het hoofd en de nek, namelijk 37%. De grootste veroorzaker van de verwondingen bleek het eigen surfboard, gevolgd door contact met de zeebodem en het surfboard van iemand anders. Tot de risicogroep behoren oudere surfers, professioneel surfers en surfers van hoge golven (Pubmed 2002).
- Een ander onderzoek van Dr. Nathanson verzamelde gegevens tijdens 32 surfwedstrijden tussen 1999 en 2005. Hiervan behoorden er tien wedstrijden tot de amateurs en 22 wedstrijden werden georganiseerd door de ASP. Uit dit onderzoek blijkt dat het aantal verwondingen afhankelijk is van verschillende factoren, zoals de golfhoogte, het type zeebodem en het aantal surfsessies. Van de 116 geregistreerde verwondingen, hadden zich 89 verwondingen voorgedaan tijdens een wedstrijdheat. De overige 27 verwondingen deden zich voor vlak voor de start, tijdens de warming up of na de heat. Het risico op blessures kwam hierbij op 13 per 1000 wedstrijd surfuren. Dr. Nathanson verdeelde de verwondingen echter in lichte incidentjes en serieuze ongevallen. Onder serieuze ongevallen vielen verwondingen die het surfen onmogelijk maakten, waarbij transport naar een ziekenhuis nodig was of het ter plekke gehecht moest worden. Lichte incidentjes waren alle andere verwondingen. Uiteindelijk bleek dat 45 van de 116 verwondingen tot de categorie 'serieuze ongevallen' werden geteld, waarmee de kans op grote verwondingen daalt naar 6,6 per 1000 wedstrijd surfuren. Van de 45 serieuze letsels waren er 21 snijwonden, vijf aangezichtsfracturen, één oogverwonding en vijf schouderdislocaties. Twee surfers moesten hoofdletsel bekopen met een reddingsactie van

de verdrinkingsdood en bij tien surfers was een ziekenhuisbezoek noodzakelijk. Het risico op een verwonding wordt meer dan verdubbeld bij het surfen van grote golven en het surfen over een rotsbodem of koraalrif ten opzichte van een zandbodem. De kans op een verwonding was niet afhankelijk van het geslacht en ook was er geen duidelijk verschil tussen amateursurfers of wedstrijdsurfers. Tijdens deze wedstrijden waren verrekkingen en verstuikingen de grootste blessure, gevolgd door snijwonden, kneuzingen en botbreuken. Het onderlichaam werd met 39% het meest getroffen, de bovenste ledematen en het hoofd of hals staan op een gedeelde tweede plek met 25%. De oorzaak van de blessures was in 29% van de gevallen het surfboard, gevolgd door contact met de oceaanbodem met 24%. In 16% van de gevallen was een eigen lichaamsbeweging de boosdoener en 12% van de ongevallen was te wijten aan hydraulische krachten* van de golf. Kwallen en botsingen met andere surfers kwamen minder voor (M.P.C. van der Huls, 2007 en Pubmed, 2007).

- Weer een ander onderzoek – onderzocht op acht Victoriaanse stranden door Dr. Taylor – geeft aan dat de meeste verwondingen worden veroorzaakt door het contact met een surfboard of een andere surfer, een wipe out of contact met de zeebodem. De verwondingen betroffen net als voorgaand onderzoek sneeën, verstuikingen en breuken, maar dit keer ook ontwrichting. Het onderlichaam en het hoofd werden wederom genoemd als meest verwonde lichaamsdelen. Enkele surfers vermeldde lange termijn blessures als stijve en pijnlijke gewrichten. Zeven maal zoveel surfers gaven aan chronische gezondheidsproblemen te ondervinden anders dan zwemmersoor, surfersoor, spierpijn of gewrichtspijn en bindvliesontsteking (Pubmed, 2004).

Naast bovenstaande onderzoeken hebben er in Amerika meerdere onderzoeken plaatsgevonden en worden bijna overal dezelfde verwondingen en lichaamsdelen als meest verwond beschreven. Naast de verwondingen die al genoemd zijn worden ook vergiftiging door zee flora en fauna, zoals kwallen aangegeven. Een pijlstaartrog en koraalriffen zorgen voor extra gevaar. Als laatste is surfersoor en zwemmersoor een belangrijke verwonding die niet vergeten mag worden. Professionele surfers en surfers die overwegend in koud water surfen lopen een verhoogd risico op deze aandoeningen. De leeftijd van de surfer heeft hier geen invloed op, wel het aantal surfjaren (Pubmed, 1983, Pubmed 2002, Pubmed 2005 en Pubmed 2006).

De meeste verwondingen worden veroorzaakt door contact met het surfboard en de zeebodem. Andere oorzaken zijn factoren uit de natuur, zoals de zon en de zee flora en fauna, zie ook hoofdstuk 2 'Invloeden van buitenaf'. De beste remedie tegen verwondingen is surfen met gezond verstand, het kennen van de regels, eigen grenzen bepalen, zonnebrand en aangepast materiaal. Om de blessures en verwondingen onder Nederlandse surfers te onderzoeken is een online enquête opgezet. De enquête en resultaten worden beschreven in hoofdstuk 6 Onderzoeksmethode en hoofdstuk 7 Resultaten.

5. OPLEIDINGSKADER

Om – veel voorkomende – blessures te voorkomen en het surfen op een juiste manier aan te leren is opleidingskader voor deze sport erg belangrijk. Tijdens een surfles komen alle aspecten aan bod waar een surfer aandacht aan moet of kan besteden. Een surfles is er om de veiligheid op en rond het water te verbeteren, vandaar dat de relatie van het opleidingskader tot de veiligheid aan bod komt. Iemand die surft zonder het nemen van een surfles, mist de basiskennis die behoort tot de kennis van een surfer.

5.1 AANBOD VAN NEDERLANDSE OPLEIDINGEN IN DE GOLFSURFSPORT

In Nederland wordt er één instructeursopleiding aangeboden door de HSA, de Holland Surfing Association. De opleiding bestaat uit twee onderdelen; de opleiding tot RNLI Surf Coach Lifeguard / Beach Lifeguard en de opleiding tot surfinstructeur en is internationaal erkend. De lifeguard cursus is afkomstig uit Engeland en is Engelstalig. RNLI staat synoniem aan Royal National Lifeboat Institution. In de cursus komen EHBO, een zwemtest, bevrijdingsgrepen, boardrescue, signalen en meer aan bod. Na een duur van drie jaar verliest het diploma zijn geldigheid.

Bij de instructeurscursus wordt de theorie behorende bij het geven van surfles verder uitgediept. Stage bij een surfschool en een examen geven de cursist kans van slagen. De eis om met deze cursus te starten is het bezitten van een geldig lifesaving diploma en minimaal drie jaar surfervaring (HSA, 2009).

Organisaties die surfreizen aanbieden hoeven deze opleiding niet per definitie te volgen. Elk bedrijf zal zijn eigen beleid op het gebied van surfinstructeurs volgen. In paragraaf 5.3 wordt het opleidingssysteem van Breakloose beschreven.

Een andere surforganisatie is Board X uit België, waarbij de instructeurs twee verschillende cursussen bezitten. De oudere garde heeft de surfcursus gevolgd van de Baskische (Franse) surffederatie. Deze duurde vijf dagen en werd door de lokale overheden erkend. Tegenwoordig volgen de instructeurs de cursus van de BSA, the British Surf Association.

Deze opleiding bestaat uit twee aparte delen, de redderscursus (NARS beach lifeguard award of de NARS surfcoach lifesaver award) en BSA Surfcoach Level 1. De redderscursus duurt vier dagen, waarvan de laatste dag het examen wordt afgenomen. In de drie voorgaande dagen wordt de surfer opgeleid op het gebied van reanimatietechnieken, bevrijdingstechnieken, vervoersgrepen, specifieke theorie en meer. De praktijk bestaat uit het zwemmen van 400 meter in negen minuten en dertig seconden voor de surfcoach lifesaver award en voor de beach lifeguard award in zeven minuten en dertig seconden. Het laatste diploma wordt wereldwijd erkend. Daarnaast wordt er 200 meter hardlopen in maximaal veertig seconden verwacht. Het BSA surfcoach diploma kan iemand alleen behalen wanneer deze ook het reddersdiploma bezit en duurt nog eens drie dagen. Het BSA diploma is surfspecifiek en daarvoor wordt verwacht dat de surfer op een ongebroken golf kan surfen voorafgaand door het uitpeddelen op een gecontroleerde en veilige manier. Het surfen gebeurt zowel backside als frontside (BoardX, 2009).

Het BSA diploma staat garant voor het wereldwijd lesgeven aan beginnend surfers.

Ripstar is net als Breakloose en BoardX een organisatie waar mensen mee op surfreis kunnen. De instructeurs van Ripstar worden eveneens opgeleid als BSA Level 1 of Level 2 instructeur. Met de Level 2 instructeurscursus mag worden gestart indien diegene minimaal zes maanden in het bezit is van BSA Level 1 en minimaal vijf jaar surfervaring heeft. Het geeft recht op het lesgeven aan beginnend en gevorderd surfers (Ripstar, 2009).

Bovenstaand maakt duidelijk dat de meeste organisaties een opleiding tot surfinstructeur in samenwerking met de British Surf Association aanbieden.

5.2 AANDACHT VEILIGHEID IN DE LESSEN

In de surflessen staat veiligheid van de deelnemers centraal. Een aankomend surfinstructeur is verplicht in het bezit te zijn van een lifeguard certificaat, waarmee veiligheid voor een gedeelte wordt uitgedragen. Kennis van de zee en stromingen, reddingsgrepen en EHBO maken het dat een surfles veilig wordt. Een surfinstructeur moet ten alle tijden alert zijn op zijn cursisten en de deelnemers optimaal van (veiligheids)informatie voorzien. Zo zal een instructeur de cursisten aangeven wat te doen bij verschillende 'gevaarlijke' situaties en kenbaar maken welk lichaamsdeel als eerste en hoe te beschermen. Informatie over stromingen, golven en de surfregels behoren tot de theoretische kennis van een deelnemer.

Bij een surfles wordt in het theoretische gedeelte aandacht besteed aan de veiligheid, maar ook in de praktijk. Herhaling zorgt ervoor dat een cursist de belangrijkste zaken het beste onthoudt.

5.3 TRAJECT OPLEIDINGSKADER BREAKLOOSE

Instructeurs voor Breakloose moeten in het bezit zijn van een BSA surfdiploma en een RSLA level 1 diploma of vergelijkbaar. De BSA cursus is een Engeltalige cursus en internationaal erkend. Indien een toekomstig instructeur deze diploma's niet bezit, verzorgt Breakloose een Golfsurf Instructor Course in samenwerking met de Holland Surfing Association, de British Surf Association en Outerreef Surfschool (Engeland). Niet iedereen komt echter in aanmerking voor deze cursus. De cursist moet minimaal twee jaar surfervaring hebben en zijn vaardigheden kunnen tonen. Het surfen van een groene golf* links en rechts en een afstand van 400 meter kunnen zwemmen in een tijd van maximaal 9 minuten en 30 seconden zijn enkele eisen.

Het diploma wordt internationaal door de International Surf Association erkend en bestaat uit twee onderdelen:

- 🌀 NARS Surf Coach Life Saving Award (SLSA)
- 🌀 BSA Level 1 Surf Coach Award

SLSA is een onderdeel van het BSA Level 1 Surf Coach certificaat en duurt zes dagen. De eerste vijf dagen bestaan uit lifeguard trainingen en op de zesde dag vindt het examen plaats. Het examen bestaat uit een fitheidstest en bevrijdingsgrepen, levensreddende vaardigheden met bijbehorende kennis, signalen en reddingsacties, EHBO (theorie en praktijk) en het beademen van een drenkeling.

In de BSA Level 1 Surf Coach Award staat veiligheid, coachen van surfers, communicatie op en rond het water en het geven van juiste informatie over techniek, materiaal en de golven centraal. Dit gedeelte is van surfinhoudelijk niveau.

Beide diploma's zijn afzonderlijk te behalen, maar moet een surfinstructeur wel bezitten bij het geven van golfsurflessen.

Door de cursus krijgt een surfinstructeur optimale kennis en vaardigheden om een surfles op een zo veilig mogelijke wijze te laten verlopen. Een surfinstructeur zal vervolgens ervaring opdoen in de praktijk, alvorens zelfstandig te mogen werken. Veiligheid van de gasten staat bij Breakloose centraal, een surfleraar heeft daarmee een grote verantwoordelijkheid (Breakloose, 2009 en Sven Daans, 2008).

6. ONDERZOEKSMETHODE

Hoofdstuk zes behandelt de keuze van onderzoek binnen het scriptieonderwerp 'Wat maakt golfsurfen een (on)veilige sport?'. Als eerste worden het plan en de opzet van de vragen besproken. Vervolgens wordt de uitvoering van het onderzoek besproken. Voor de onderzoeksresultaten wordt verwezen naar hoofdstuk zeven.

6.1 PLAN EN OPZET ONDERZOEK

Uit de informatiezoektocht – beschreven in het Voorwoord – kunnen twee conclusies worden getrokken. Op de eerste plaats kan het zijn dat de golfsurfsport een relatief veilige sport is en er weinig ongelukken gebeuren. Een tweede conclusie kan zijn dat golfsurfen in Nederland een jonge sport is, waarvan te weinig bekend is of bekend gemaakt wordt betreffende blessures en verwondingen.

Deze gegevens resulteren tot een opzet voor het onderzoek, een online enquête. Met een online enquête wordt een groot aantal mensen – waaronder de doelgroep golfsurfers – bereikt. Hierdoor zal de bruikbare respons in tegenstelling tot een schriftelijke enquête beter verlopen.

Voorafgaand aan het online plaatsen van de enquête heeft er goedkeuring van de scriptiebegeleider en scriptiedocent plaatsgevonden. De scriptiedocent – toen nog Jack de Rijk – verzocht de enquête pas online te zetten bij een verder gevorderd stadium van het theoretisch kader. Het theoretisch kader heeft voor extra interessante enquêtevragen gezorgd.

Vervolgens is de enquête met inleidende tekst op verschillende manieren verspreid. Email, druk bezochte surfforums (Nederland en België), berichten op netwerksite Hyves, Fontys Portal, Snowholland en vrienden hebben ervoor gezorgd dat de enquête door veel mensen werd ontvangen. Daarbij werd in de inleidende tekst aangegeven dat de enquête bedoeld is voor mensen die golfsurfen of de sport beoefend hebben.

6.2 METHODE

Als onderzoeksmethode is voor een online enquête gekozen vanwege de digitale snelweg waarmee veel mensen worden bereikt. De vragenlijst is voor iedereen toegankelijk, maar de doelgroep zijn mensen die de golfsurfsport beoefenen. Tevens geeft een online enquête de optie vragen over te slaan wanneer de respondent een bepaald antwoord invoert. Dit komt twee maal in de enquête voor.

De keuze voor de online vragenlijst is het verkrijgen van informatie over de golfsurfsport en verschillende veiligheidsaspecten hierbinnen. Het doel is enerzijds het verkrijgen van een duidelijk beeld over de veiligheid binnen het golfsurfen. Anderzijds wordt getracht een duidelijk beeld te vormen van blessures en verwondingen die veel voorkomen onder de Nederlandstalige golfsurfers.

De enquête bestaat voornamelijk uit gesloten vragen. Gesloten vragen in de vorm van multiple choice of meerkeuze antwoorden. Enkele gesloten vragen bieden de optiemogelijkheid zelf een antwoord in te voeren middels het keuzeantwoord 'Anders, nl' of 'Anders of meerdere, nl'. Hier is

bewust voor gekozen, zodat er geen relevante informatie over het hoofd wordt gezien. Aan de andere kant is er voor gesloten vragen gekozen vanwege de kwantitativiteit. De meningen van golfsurfers kunnen hiermee statistisch weergegeven worden en het zorgt voor duidelijke conclusies bij de vragen.

Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van open vragen. Open vragen vallen onder de categorie kwalitatieve vragen, waardoor deze moeilijker te analyseren zijn. Echter wordt er met open vragen waardevolle informatie verkregen, waardoor deze erg nuttig zijn voor het totaalbeeld.

Door gebruik te maken van open en gesloten vragen kan er een heldere conclusie over de veiligheid bij het golfsurfen ontstaan (Scriptieoverzicht, 2007).

Voor het opstellen van de vragenlijst is gebruik gemaakt van het theoretisch onderzoek met extra aanvullingen uit de praktijk. De vragenlijst is in overleg met de scriptiebegeleider en scriptiedocent opgesteld en door hen goedgekeurd. Door de goedkeuring is de enquête niet getest alvorens deze definitief online is gezet. De vragenlijst is opgenomen in Bijlage III Vragenlijst enquête.

Nadien vroeg de nieuwe scriptiedocent – René Boom – zich af of het niet interessant is om te weten of een surfer wel eens in aanraking is geweest met een ongeval, al dan niet van zichzelf. Het levert extra informatie op. Er is gekozen deze vraag niet toe te voegen vanwege de kans op dubbele informatie in de uitslag, van degene die het ongeluk ervoer en de bekende. Daarnaast kan het zijn dat een bekende van iemand die een verwonding heeft gehad, niet over de juiste informatie beschikt. Het is weggelaten vanwege de betrouwbaarheid van de respons.

6.3 UITVOERING

De enquête is online gemaakt via de site van Student en Onderzoek www.thesistools.nl. Deze site zorgt ervoor dat de enquête voor drie maanden online beschikbaar is. De enquête is door meer dan 300 respondenten ingevuld, 325 om precies te zijn. Dit geeft een positief beeld van het onderwerp, het leeft onder de surfers.

De eerste respondenten hebben in het opmerkingenvak en op de surfforums commentaar over de enquête gegeven. Er waren drie zaken die meerdere keren naar voren kwamen.

De respondenten konden bij de gesloten vraag *'Welke verwonding of blessure heeft u overgehouden aan een surfsessie?'* (zie Bijlage III Vragenlijst enquête) maar één antwoord aanvinken door de multiple choice opzet. De reden om deze vraag multiple choice te maken was het verkrijgen van informatie over welke verwonding een surfer heeft gehad bij het betreffende lichaamsdeel. Tenslotte stond de optie 'Anders, namelijk' als keuzeoptie vermeld, waarbij de respondenten – uit eigen overweging – meerdere opties konden geven. Dit bleek voor de surfers geen handige manier. De ervaren surfers werden naar hun mening gedwongen te kiezen, terwijl dat niet gewild was. Het type vraag kon op dat moment niet veranderd worden naar een meerkeuze antwoordcategorie. Om de 'meerdere antwoorden optie' duidelijk te maken, is de optie 'Anders, namelijk' veranderd naar 'Meerdere of anders, namelijk'.

Een ander commentaar op de enquête betrof de open vragen. Mensen vinden open vragen vervelend. Waarschijnlijk kosten deze vragen iets meer tijd dan een gesloten vraag, waarbij er

gemakkelijk doorgeklikt kan worden. Op de forums is vervolgens vermeld dat open vragen niet te vermijden zijn om het beeld zo duidelijk en objectief mogelijk te houden.

Als laatste werd enkele malen gevraagd wat Breakloose met de enquête te maken had. De enige vraag over Breakloose was de volgende: *'Heeft u in 2008 surfles gehad bij Breakloose?'*. Als deze vraag met nee beantwoord werd, zou dat het einde van de enquête betekenen. Toch werden degenen die een nee als antwoord gaven, vervolgvragen over Breakloose voorgelegd. Na een aanpassing aan de link die verkeerd stond ingesteld, kregen de respondenten geen extra vragen over Breakloose. Ondanks dat sommigen deze vragen als vervelend ervoeren, hebben andere surfers alsnog nuttige antwoorden gegeven. Deze antwoorden worden niet bij de procentuele resultaten genomen, maar kunnen voor Breakloose wel als referentie gelden.

Om een duidelijk overzicht van de verkregen resultaten te krijgen, zijn de antwoorden zorgvuldig in een verwerkingstabel verwerkt. Deze zijn opgenomen in Bijlage IV Verwerkingstabellen enquêteresultaten. Vervolgens zijn de antwoordpercentages berekend en ingevoerd in Excel, waarvan de grafieken te vinden zijn in Bijlage V Resultaten in grafieken. Wanneer de grafieken de procentuele waardes laten zien, wordt het %-teken weergegeven. Indien er alleen een waarde wordt gegeven, dan betreft het de aantallen. De meest opmerkelijke resultaten worden beschreven in hoofdstuk 7. Resultaten.

7. RESULTATEN

Het hoofdstuk resultaten beschrijft de analyse van de resultaten met alleen de belangrijkste en opmerkelijkste resultaten. De overige resultaten worden in Bijlagen IV en V weergegeven in tabellen en grafieken. Bij het hoofdstuk discussie worden deze resultaten vervolgens vergeleken en samengevoegd met de resultaten uit het theoretisch onderzoek, waarvan de informatie in hoofdstuk twee tot en met vijf is terug te vinden. Bij het hoofdstuk Conclusie wordt vervolgens het eindresultaat van deze scriptie weergegeven.

7.1 RESULTATENANALYSE

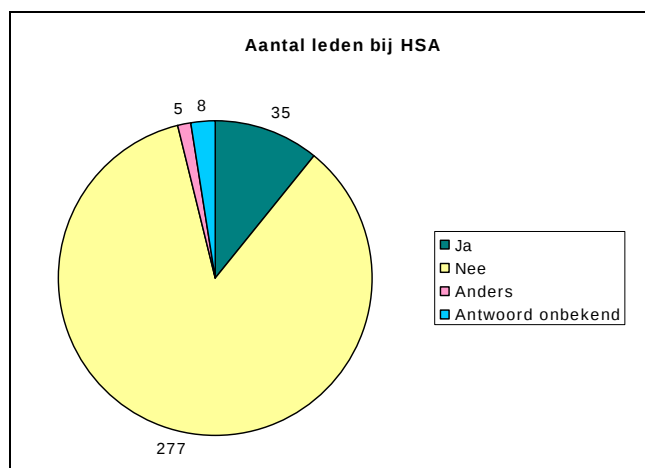
Tijdens het verwerken en analyseren van de resultaten is gebleken dat niet alle respondenten de enquête volledig hebben ingevuld. Sommige respondenten hebben vragen open gelaten. De rede hiervoor kan zijn dat de vraag over het hoofd is gezien, de respondent geen antwoord weet te geven of geen zin heeft gehad de vraag in te vullen. Toch kan er met de verkregen antwoorden een duidelijk beeld worden geschetst. Bij de tabellen worden deze respondenten weergegeven als 'Antwoord onbekend'.

Onderzoekspopulatie

Uit de eerste vraag blijkt dat het aantal mannelijke surfers meer dan twee keer zo groot is dan de vrouwelijke surfers. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 23,67 jaar, met dertien jaar als jongste deelnemer en vijftig jaar als oudste respondent. De 22-jarigen zijn het meest vertegenwoordigd.

De grootste groep geeft aan één jaar surfervaring te hebben, dit zijn 71 van de 325 respondenten. 58 respondenten staan met twee jaar surfervaring op de tweede plek, gevolgd door 47 respondenten met drie jaar surfervaring. 35 surfers geven aan meer dan tien jaar surfervaring te hebben, met zelfs een uitschieter van 23 jaar.

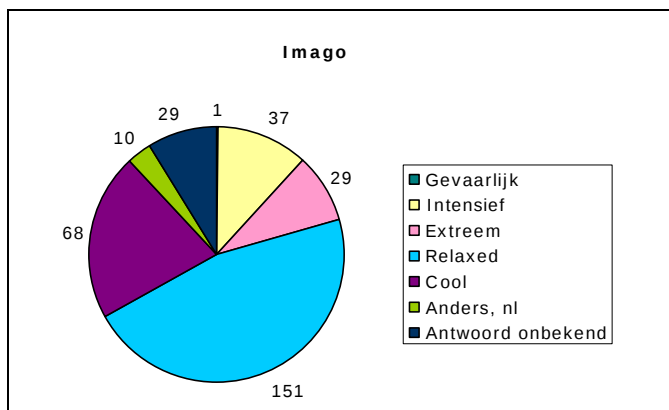
Ondanks de ervaring van de surfers zijn slechts 35 personen lid van de HSA, de Nederlandse golfsurfbond. Figuur 7.1 geeft de verdeeldheid van de HSA leden weer. Hiervan zijn zestien personen licht gevorderd en achttien personen gevorderd, degene die deze 35 personen compleet maakt is een beginner. Alle HSA leden geven aan over kennis van surfregels en de gevaren van de zee te beschikken. De leden op dit gebied blijken de individuele surfers.



Figuur 7.1 Leden bij HSA, de Nederlandse golfsurfbond

Imago

Iets minder dan de helft van de respondenten geeft de golfsurfsport een relaxed imago. 20,9 procent zegt de golfsurfsport een cool imago toe, gevolgd door een intensief imago met 11,4 procent. Slechts één persoon geeft de golfsurfsport een gevaarlijk imago, te zien in figuur 7.2. De indruk over het surfen hebben de meeste surfers – 153 personen – opgedaan door eigen ervaring. De media zorgt als tweede voor de indruk op het golfsurfen en de mening en reacties van anderen staat op een derde plek. 62,5 procent geeft toe dat er binnen het imago ruimte is voor de veiligheid. Zestien surfers geven aan het erg belangrijk te vinden dat er aan de veiligheid wordt gewerkt tegenover 29 surfers die vinden dat er binnen het imago geen ruimte is voor veiligheid. De grootste reden hiervoor is de reden dat het veilig genoeg is en er weinig risico bestaat een ongeluk te krijgen.

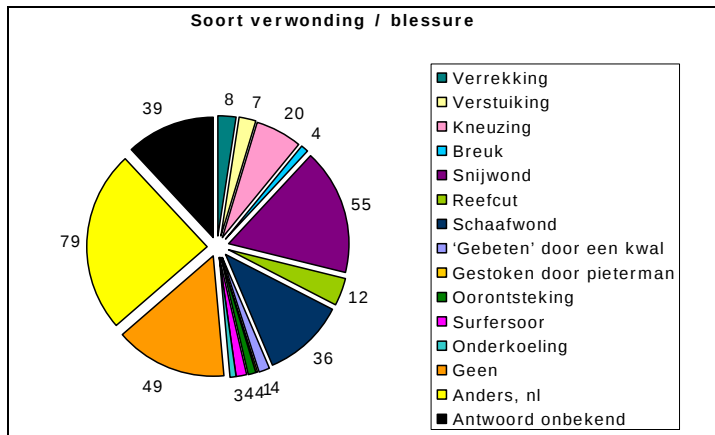


Figuur 7.2 Imago golfsurfen

Blessures en verwondingen

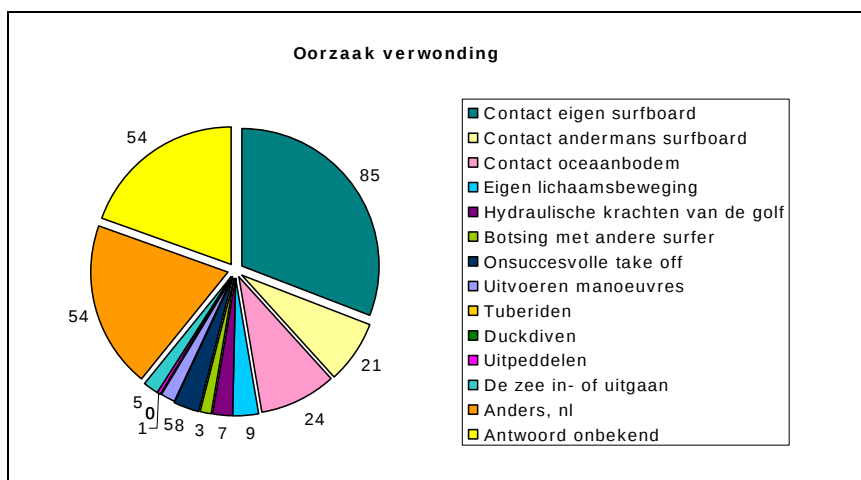
Als er wordt gekeken naar het aantal blessures en verwondingen, dan heeft 66,5 procent een verwonding bij het surfen opgelopen. 38,4 procent geeft aan door het surfen blessureleed te hebben gehad. Wordt er gekeken naar de verdeling man-vrouw, dan lopen de mannen meer kans op een letsel. Van de mannen heeft 70,2 procent een verwonding opgelopen en 43 procent een blessure. Bij de vrouwen ligt dit aantal iets lager, 59 procent heeft een verwonding gehad en 28 procent een blessure. Een opmerkelijk detail is dat 59 respondenten hebben aangegeven nog nooit iets te hebben opgelopen, geen blessure en ook geen verwonding. Van deze personen hebben twaalf surfers verkoudheid, een blauwe plek of geen antwoord gegeven bij vraag vijftien, waardoor het aantal personen met als antwoord geen verwonding of blessure op 49 respondenten ligt. Figuur 7.3 geeft de verwondingen en blessures grafisch weer.

Wanneer het aantal verwondingen wordt toegepast op het niveau van de surfers, blijkt dat de groep die zich als gevorderd en professioneel aanmerkt, de meeste blessures en verwondingen oploopt. De professionele surfers hebben zelfs allemaal eens een blessure en verwonding gehad. Tevens bevinden zich onder de doelgroep gevorderd, maar vier personen die nog nooit een verwonding en nooit een blessure hebben gehad.



Figuur 7.3 Verwondingen / blessures golfsurfers

In totaal zorgen 237 respondenten voor een aantal van 327 letsels, dat is 1,4 letsel per persoon. Bij het onderzoek van Dr. Nathanson, zie paragraaf 4.1, wordt een verschil gemaakt in serieuze ongevallen en lichte incidenten. 56 gevallen uit de online enquête kunnen tot lichte incidenten worden gerekend. Een verwonding is een serieus ongeval wanneer surfen onmogelijk wordt of een hechting of ziekenhuisbezoek noodzakelijk is. 225 verwondingen worden tot de serieuze ongevallen gerekend. Snijwonden en schaafwonden komen het meeste voor, gevolgd door kneuzingen, verrekkingen en reefcuts. Vraag 15 uit Bijlage IV laat de categorie 'Anders, nl' zoals bij figuur 7.3 in een tabel zien. 54,4 procent van alle letsels waren aan het onderlichaam. In 45,6 procent van de gevallen is het bovenlichaam getroffen, waarvan het hoofd alleen al 18,7 procent betreft. Contact met het eigen en andermans surfboard blijken de grootste boosdoeners als het gaat om de oorzaak van de blessure of verwonding. Bij elkaar opgeteld zijn deze in 151 gevallen verantwoordelijk geweest voor letsel, waarvan 101 keer de vin als hoofdoorzaak wordt genoemd. Het deck staat op een tweede plek, gevolgd door de nose en rails als derde onderdeel van het surfboard. 45 keer wordt de oceaانبodem reden van het letsel aangegeven, gevolgd door een onsuccesvolle take-off, de zee in of uit gaan en een eigen lichaamsbeweging. De oorzaken van de letsels brengt figuur 7.4 in beeld.



Figuur 7.4 Oorzaken verwondingen

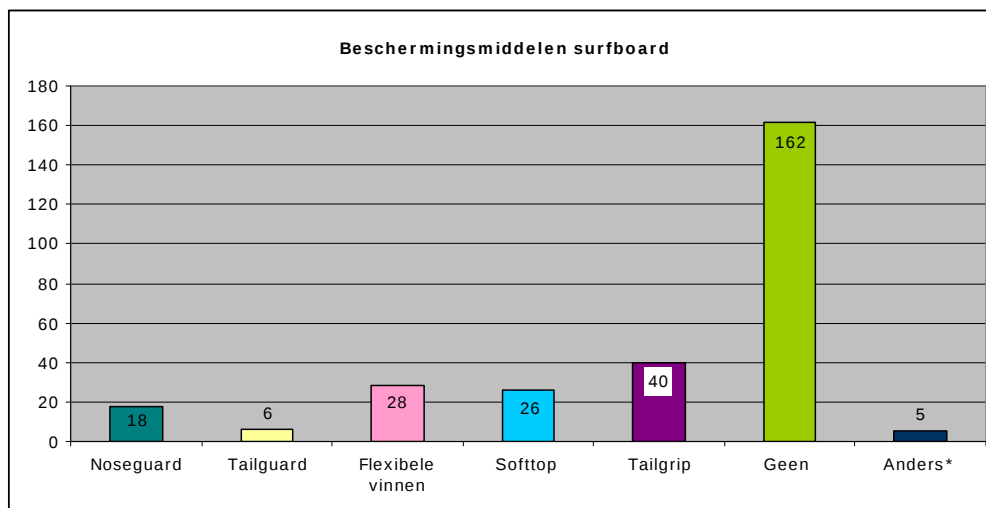
De meeste surfers laten zich echter niet afschrikken door een verwonding of blessure. 211 respondenten geven aan na hun letsel de golven wederom te bedwingen. De tijd voordat dit

gebeurt verschilt echter wel per persoon en is afhankelijk van de herstelperiode. Opmerkelijk is wel dat de herstelperiode in de meeste gevallen respectievelijk twee weken, 1 week en drie weken bedraagt. Terwijl 106 surfers aangeven niet te wachten met het oppakken van het surfen.

Beschermingsmiddelen

De meeste surfers zorgen goed voor zichzelf, 68,9 procent van de respondenten reageren positief op het gebruik van een wetsuit. Een lycra wordt door 28,3 procent van de respondenten gedragen en 10,2 procent maakt gebruik van zinkzalf ter bescherming van de huid. Het minste wordt er gebruikt van een helm, slecht 0,6 procent draagt deze tijdens het surfen.

Voor het surfboard wordt echter minder gebruik gemaakt van beschermende middelen, zoals de tabel in figuur 7.5 duidelijk maakt. De helft van de respondenten voorziet het surfboard niet van beschermende middelen. De andere helft maakt het meeste gebruik van een tailgrip met 12,3 procent. Gevolgd door flexibele vinnen en het soft top surfboard. Van de surfers die geen gebruik maken van beschermend materiaal voor het surfboard behoren 17 surfers tot de HSA.

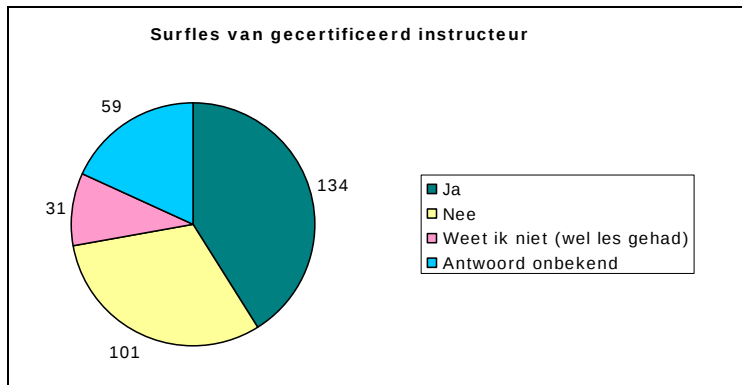


Figuur 7.5 Beschermingsmiddelen surfboard

Surfles

Bij de vraag of de respondenten surfles hebben gehad van een gecertificeerd instructeur geeft 31,1 procent een negatief antwoord. In figuur 7.6 worden de overige antwoorden weergegeven. Van deze respondenten heeft 1,2 procent na het opgelopen letsel surfles genomen of is nog van plan dit te doen.

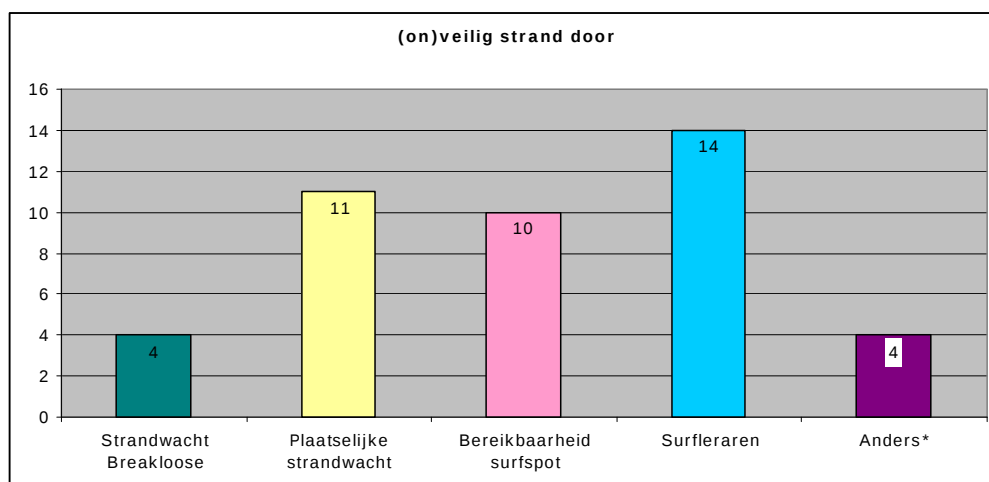
16,3 procent geeft aan niet of gedeeltelijk op de hoogte te zijn van de surfregels, waarvan toch 47 respondenten aangeeft de surfregels erg belangrijk te vinden, voor zichzelf en anderen. Zeven personen zouden de surfregels niet willen weten, het lukt prima zonder of de regels worden niet allemaal als relevant bevonden. 81,2 procent geeft aan volledig of gedeeltelijk op de hoogte te zijn van de gevaren van de zee tegenover 36,3 procent van de respondenten die graag meer informatie willen ontvangen over de stromingen van de zee en wat te doen bij gevaar. Iets minder dan een derde van de surfers is bereid daarvoor een theorieles te nemen. Binnen de respondenten hebben alle HSA leden kennis van de regels en gevaren van de zee. Wel zijn er vier HSA leden die hun kennis via een theorieles willen opkrikken. De overige surfers behoren tot de individuele surfers.



Figuur 7.6 Surfles instructeur

Breakloose

Onder alle respondenten zijn er 25 surfers die in 2008 surfles bij Breakloose hebben gehad, waarvan 22 respondenten theorieles hebben gevolgd. 64 procent zou de vertelde informatie graag nalezen op het camp of er een eigen exemplaar van willen ontvangen. Één respondent vond de veiligheid op het strand slecht vertegenwoordigd en dat was de oorzaak van de plaatselijke strandwacht. De overige respondenten vonden de veiligheid op het strand matig of goed met als hoogste oorzaak de aanwezigheid van de surfleraren. De invloed van factoren op de veiligheid zijn in figuur 7.7 zichtbaar. De surfleraren hebben namens 64 procent van de respondenten de veiligheid in de surflessen herhaald. En wanneer er naar het surfmateriaal van Breakloose wordt gevraagd, dan vond een dikke meerderheid het gebruikte materiaal geschikt. Drie personen vinden dat er materiaalverbetering nodig is. Redenen hiervoor zijn de te zware soft tops, meer diversiteit in materiaal en het willen dragen van lange wetsuits.



Figuur 7.7 Veiligheidsfactoren strand

Van de respondenten die onterecht de vragen over Breakloose hebben ontvangen, geven alsnog 33 surfers aan surfles te hebben gevolgd, 38 respondenten hebben geen les gehad. 36 personen hebben gedeeltelijk of volledige informatie over onder andere stromingen, surfregels en veiligheid gehad, zes personen geven toe hiervan niet op de hoogte te zijn. Bij de vraag om informatie na te lezen geven 28 surfers aan dat dit erg handig en belangrijk is, vanwege afleidgevaar tijdens de les. Het wordt gewaardeerd als geheugensteun en naslagwerk. Elf respondenten willen geen informatie nalezen en vinden alleen een theorieles voldoende.

8. DISCUSSIE

Bij de discussie worden de resultaten vergeleken met het beeld dat vooraf werd verwacht. De schrijver van deze scriptie zal een oordeel vellen op de bevonden resultaten.

Golfsurfbond

Een opmerkelijk resultaat behorende tot de algemene vragen is het gegeven dat 'maar' 35 respondenten lid zijn van de HSA, de golfsurfbond van Nederland. Vooral vanwege het gegeven dat 70,2 procent van de respondenten aangeeft tot de categorie licht gevorderd, gevorderd of professioneel te behoren. Hieruit kan geconcludeerd worden dat surfen voornamelijk op eigen houtje wordt beoefend en de sport weinig verenigingen telt. Als een surfer contributie aan een vereniging betaalt, zal deze waarschijnlijk automatisch lid worden van de HSA. Dit kan ook een verkeerde gedachte zijn, mede omdat de respondenten niet per se aan de kust wonen of elke week of elke maand actief zijn. Als lid van de HSA geniet een surfer echter wel voordelen, zoals een verzekering die een en ander dekt en andere surftechnische zaken.

Imago

Daarnaast geven de meeste respondenten de golfsurfsport een relaxed imago, gevolgd door een cool imago. Dit is een te verwachten reactie, mede door de surfvakanties en de levensstijl van surfers. Deze dragen meestal de 'niets moet alles mag' mentaliteit, waardoor surfen als relaxed wordt gezien en ervaren. Het geeft een gevoel van vrijheid om op het water de dobberen en tot laat te genieten van de zee en omgeving. Één persoon geeft de golfsurfsport direct een gevaarlijk imago en twee respondenten indirect, via de optie 'Anders'. Uit 325 respondenten is dit erg weinig, waarmee de golfsurfsport blijkbaar een ongevaarlijk imago verdient, ondanks de ongelukken die gebeuren.

Verwondingen

Onder de respondenten bevinden zich 49 surfers die nog nooit een letsel hebben opgelopen. Dit is een verbazingwekkende reactie, er werd verwacht dat dit aantal hoger zou liggen. Bijna elke surfer heeft daarmee in zijn surfcarrière eens een blessure of verwonding gehad. Hierbij horen natuurlijk ook de te verwaarlozen letsels, zoals een blauwe plek, een schram of iets dergelijks, maar deze horen er toch bij. Zoals verwacht komen snijwonden het meeste voor onder de respondenten. Snijwonden zijn snel gevormd, door bijvoorbeeld de broze huid die vanwege het water soepel wordt en snel een kwetsbaar gedeelte vormt. Wanneer er dan bijvoorbeeld een vin langs de huid gaat, is een snee al snel het gevolg. De online enquête bevestigt voornamelijk wat de theorie over de meest voorkomende blessures en verwondingen ook al schetst. Hierin zit weinig verrassing, hoewel er ook enkele respondenten niet vermeldde letsels uit de theorie hebben ervaren, zoals onderkoeling en infecties. Pietermannen werden echter meer als boosdoener verwacht. In de zomer van 2008 zijn er op surfbestemming Moliets in Frankrijk aardig wat surfers geweest die gestoken werden door een pieterman. In drie weken tijd zijn er minimaal vijf surfers geweest die op een pieterman zijn gaan staan. Blijkbaar valt deze verwonding toch wel mee. De resultaten uit de online enquête bevestigen de resultaten uit eerdere onderzoeken in Amerika. Wanneer de drie meest voorkomende letsels, de meest getroffen lichaamsdelen en de oorzaken

van de letsels worden vergeleken, is er een duidelijke overeenkomst te zien. De onderzoeken waarmee de enquêteresultaten worden vergeleken, zijn te vinden in hoofdstuk 4 Blessures en verwondingen. In Bijlage VI is hiervan in figuur VI.2 een overzicht te vinden. Dit is vrij bijzonder, aangezien de surfsport in Amerika veel langer en meer beoefend wordt en onder andere omstandigheden dan de meeste Nederlandse surfers. Denk hierbij aan hogere golven, andere dan volledige zandbodems, rotsen, etc.

Behandeling

Ondanks dat er onder de respondenten aardig wat verwondingen hebben plaatsgevonden, is het opmerkelijk dat 25 procent aangeeft geen behandeling nodig te hebben. Een verwonding, hoe klein ook, lijkt toch verzorgd te moeten worden. Oorzaak hiervan kan de interpretatie van het woord behandeling zijn. Een infectie ligt zo op de loer en schoonmaken is dan een prima optie, 8,7 procent van de respondenten doet dit overigens wel. Zout zeewater lijkt als ontsmettingsmiddel te kunnen dienen, maar is niet goed voor een wond. In de zee leven veel bacteriën en ander gespuis, waardoor het zoute zeewater niet de meest verzorgende oplossing is. Bij Breakloose wordt ontsmetting wel eens vermeden, vandaar dat dit aangehaald wordt. Ontsmetten heeft echter alleen nut als de surfer erna niet meer door het zand hoeft te lopen en niet de zee in gaat, of de surfer moet de wond goed inpakken.

Bescherming van het hoofd

Uit de enquête blijkt overigens dat maar twee van de 276 respondenten met een letsel een helm gebruiken. Een wetsuit is veel meer geïntegreerd in de surfsport. Jammer, want uit meerdere onderzoeken blijkt dat het hoofd in de top drie van de meest getroffen lichaamsdelen behoort. Een helm kan dan optimale bescherming bieden, dus daar zou meer aandacht naar uit kunnen en moeten gaan. Van andere beschermingsmiddelen voor het hoofd wordt ook maar weinig gebruik gemaakt. Hierbij valt te denken aan oordoppen, die surfersoor of zwemmersoor tegen gaan. Waarschijnlijk weten te weinig surfers dat deze aandoening bestaat, waardoor het nut van oordoppen niet ingezien wordt.

Surfregels

64,9 procent van de respondenten beweert op de hoogte te zijn van de surfregels. Dit is een erg goede zaak en het is de bedoeling dat dit zo blijft of eigenlijk nog verbeterd. De surfregels zijn erg belangrijk en het is goed deze duidelijk naar voren te brengen. Eveneens 64 procent zegt de gevaren van de zee te kennen. Echter zijn er waarschijnlijk meer gevaren dan de meeste surfers denken te weten. Zo speelt de wind een grote rol bij het ontstaan en de richting van stromingen die gevaar kunnen opleveren, zoals afdrijven op zee. Afhankelijk van het type zeebodem is er kans op kleine of grotere verwondingen. Daarnaast zijn er nog andere gevaren van de zee, die bij paragraaf 2.2 worden uitgelegd. Waarschijnlijk is niet iedereen op de hoogte van deze informatie.

Breakloose

Als Breakloose kwaliteit van het surfspecifieke gedeelte wilt nastreven, dan zullen alle vragen positief beantwoord moeten worden. Er ontstaat verbazing wanneer er gevraagd wordt naar het nalezen van theoretische informatie. Een mens wordt er nooit slechter van deze informatie te

kunnen nalezen. Twintig procent geeft namelijk aan dat mondelinge uitleg voldoende is. Echter kan iemand tijdens een theorieles gemakkelijk afgeleid worden en is het mogelijk dat diegenen niet alle informatie onthouden. Het nalezen van surfregels, stromingen en dergelijke is daarom geen slecht idee. Het kan natuurlijk met de instelling van de personen te maken hebben, op vakantie zijn surfers met iets anders bezig dan het nalezen van regels. Toch zal het de veiligheid bevorderen.

Veiligheid op het strand

Verder werd verwacht dat de surfers de veiligheid op het strand slechter zouden beoordelen. Gelukkig vindt een dikke meerderheid van de surfers de veiligheid matig tot goed. Niettemin bevinden zich op de surfspots geen strandwachten en dat lijkt een kwalijke zaak. Hoewel er op surfspots niet gezwommen mag worden – dat is op eigen risico – gebeuren er regelmatig ongelukken. Dit kan te wijten zijn aan de onervarenheid van sommige surfers, maar ook de natuur doet zijn werk. De kracht van een golf kan met gemak een surfer tegen de grond smakken. Daarnaast bevinden zich vaak wél baders bij de surfgedeeltes die niet op de hoogte zijn van de surfregels, waardoor botsingen niet te voorkomen zijn. Directe hulp van een strandwacht is in meerdere gevallen zeer gewenst, maar die is er niet. De strandwacht bevindt zich bij het gedeelte van de badende bezoekers.

CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

Dit hoofdstuk behandelt de conclusies en aanbevelingen naar aanleiding van de doel- en vraagstelling. De bevonden informatie uit het theoretisch kader en de online enquête worden hierop toegepast. Eerst wordt de conclusie besproken en vervolgens komen de aanbevelingen aan bod.

CONCLUSIE

Het onderzoek is gebaseerd op twee onderdelen, de doelstelling en de vraagstelling. In onderstaand kader worden deze nogmaals weergegeven. Vervolgens wordt er een antwoord op de vraagstelling gevormd.

Doelstelling

Het onderzoeken en optimaliseren van de veiligheid binnen de golfsurfsport.

Vraagstelling

In hoeverre is het aspect veiligheid vertegenwoordigd in de golfsurfsport?

Het aspect veiligheid is over het algemeen goed geïntegreerd in de golfsurfsport. Hierbij wordt geen verschil gemaakt in golfsurfers lid van de HSA of individuele surfers.

Het onderzoek maakt duidelijk dat er al aardig wat aan de veiligheid wordt gedaan. Niet iedereen maakt gebruik van alle mogelijke opties, maar er zijn maar weinig surfers die nergens van op de hoogte zijn en geen beschermende middelen gebruiken. Binnen de doelgroep HSA leden gebruikt vijftig procent geen beschermingsmateriaal voor het surfboard. Er zijn geen HSA leden die niet op de hoogte zijn van de surfregels of de gevaren van de zee. Wel zijn er vier personen die een theorieles zouden nemen om hun kennis op te krikken. De grootste groep met onwetendheid zijn de individuele surfers.

De verdeling van verwondingen, oorzaken en getroffen lichaamszones onder alle surfers is als volgt. De meest voorkomende verwondingen zijn snijwonden, schaafwonden en kneuzingen. Het onderlichaam wordt het vaakst getroffen, gevolgd door hoofd/hals/nek en de bovenste ledematen. Contact met het surfboard maakt de meeste verwondingen met als opvolger contact met de zeebodem en contact met andermans board.

Optimale veiligheid wordt door bijna iedereen nagestreefd en een surfer kan natuurlijk zelf beslissen of deze eraan meewerkt of niet. Echter kan er wel meer aandacht uitgaan naar optimale veiligheid, waarbij bedrijven als Breakloose en de HSA een grote rol kunnen spelen.

Specifieke veiligheidsaandacht kan besteed worden aan de punten die uit de enquête het laagst scoren. Dit zijn het gebruik van beschermende middelen voor het surfboard, maar ook zeker beschermende middelen ter protectie van het hoofd. Gebruik van flexibele vinnen staat hoog in de rij van beschermende middelen tegen snijwonden.

Wat betreft kennis moet er meer aandacht uitgaan naar de theoretische kennis van een surfer. Dertig procent is niet of gedeeltelijk op de hoogte van de surfregels en bijna twintig procent is niet op de hoogte van de gevaren van de zee. Enkele opties zijn te vinden bij de aanbevelingen.

De Nederlandse golfsurfbond start dit jaar – 2009 – voor het eerst een opleiding tot golfsurfinstructeur. Voorheen waren de surfers op de BSA, de British Surf Association aangewezen. In hoofdstuk 5 wordt hierover meer informatie gegeven. Bij de cursus staat veiligheid centraal, zodat beginnend surfers op een veilige manier les krijgen. Een surfinstructeur moet in het bezit zijn van een lifeguard diploma en theoretische informatie zoals bij hoofdstuk 2 wordt gegeven.

Er zijn veel punten waarop de veiligheid van een golfsurfer wordt geschaad. De natuur speelt hierin een grote rol (paragraaf 2.1), maar ook het materiaal kan de veiligheid belemmeren of optimaliseren (paragraaf 2.2). De surfer zelf heeft hier de meeste invloed op, maar bedrijven kunnen er ook alles aan doen de sport zo veilig mogelijk te maken. Dit komt achtereenvolgens in hoofdstuk 3 en hoofdstuk 5 aan bod. Tot de natuur behoren onvoorspelbare boosdoeners, als pietermannen, kwallen en haaien. Deze drie behoren tot de zee fauna, waarvan een surfer niet altijd op de hoogte is. Daarnaast kunnen de zeebodem, stromingen van de zee, het getij en de wind een rol spelen bij de natuurfactoren. Het materiaal is een factor waarop een surfer meer invloed kan uitoefenen.

In Bijlage VI wordt antwoord gegeven op alle deelvragen om een duidelijk beeld te vormen.

AANBEVELINGEN

In de conclusie wordt aangegeven dat de veiligheid in een goede mate vertegenwoordigd is in de golfsurfsport. Toch zijn er altijd punten waardoor een surfer betreffende de veiligheid optimaal op de hoogte gesteld kan worden. Het betreft hier de groep individuele surfers die naar bedrijven als Breakloose gaan om te surfen. Deze punten komen onderstaand aan bod, met een betere en veiligere toekomst voor de golfsurfers.

Het bijhouden van een blessuresysteem betreffende de golfsurfsport

De eerste aanbeveling geldt zowel voor Breakloose als bijvoorbeeld voor de Holland Surfing Association en andere surf(reis)organisaties. Bij het zoeken naar informatie over blessures en verwondingen onder de surfers in Nederland bleek hierover geen informatie te vinden. Voor Nederland zou het goed zijn als ook van deze sport een blessuresysteem wordt bijgehouden. Deze informatie kan bijvoorbeeld naar TNO of voorkomblessures.nl worden doorgespeeld. Breakloose kan hier een start mee maken door tijdens de surfcamps in de zomer een map bij te houden. Elk camp krijgt een map waarin de lichte verwondingen tot eventueel zwaardere verwondingen en blessures ingevuld kunnen worden. Hierbij wordt er rekening gehouden met de oorzaak, de verwonding zelf en het getroffen lichaamsdeel. Extra informatie over de datum en bestemming, zoals de plaats en het breken van golven zijn belangrijk om te vermelden. Informatie over het moment waarop de verwonding gebeurde, zoals tijdens een les, tijdens het zelf oefenen, een surfer zonder les of tijdens de wedstrijd kan relevant zijn.

Het materiaal aanpassen om blessures te voorkomen

Contact met het eigen surfboard is de grootste oorzaak van verwondingen bij surfers. Breakloose kan het materiaal zo veilig mogelijk maken door de surfboards te voorzien van beschermende middelen. Het meest ideaal voor beginners zijn soft top surfboards met flexibele vinnen. De hardboards zullen ook flexibele vinnen moeten krijgen om fincuts te voorkomen. Fincuts staan hoog in de lijst van verwondingen.

Er moet meer aandacht komen voor het dragen van een helm en het gebruik van oordoppen

Het hoofd staat in de top drie meest verwondde lichaamsdelen en surfersoor en zwemmersoor behoren tot een kwaal die veel voorkomt onder surfers. Breakloose kan proberen meer initiatief te nemen op het gebruik van bijvoorbeeld een helm en oordoppen. Tijdens informatiedagen (selectiedagen of introductiedagen Breakloose reisleiding) en andere evenementen georganiseerd door Breakloose, kan informatie worden gegeven over deze zaken. Misschien is het een idee om een samenwerking aan te gaan met een producent van oordoppen, zoals Doc's Proplugs. Dit kan natuurlijk ook gelden voor een producent van watersporthelmen.

Rekening houden met het type zeebodem op de surfbestemming

Breakloose kan vooraf informeren naar het type zeebodem op de bestemmingen die aangeboden worden. Contact met de zeebodem staat op de tweede plek als oorzaak van veel voorkomende verwondingen. Een beach break is het meest ideaal om het surfen te leren en is ook het meest

veilig. Bij een beach break breken de golven op zandbanken, een zandbodem. Een zandbodem veroorzaakt de minste verwondingen als het gaat om het type zeebodem.

Het ontwikkelen van een map en folder met daarin theoretische informatie

Breakloose kan zijn gasten op de hoogte stellen van de gevaren bij het golfsurfen. Dit gebeurt voor een gedeelte tijdens de theorieles, maar niet iedereen zal deze informatie onthouden. Het ontwikkelen van een folder met theoretische informatie over de zee en het golfsurfen kan voor iedereen uitkomst bieden. Elke surfer kan een exemplaar ophalen bij de reisleiding van Breakloose. Zo kan de informatie ook thuis nagelezen worden.

Een informatiemap voor elk surfcamp is ook handig. Naast de plaatselijke informatie kan hierin ook surfspecifieke informatie vermeld worden. Het vermelden van de meest voorkomende blessures en hoe deze te voorkomen is daarbij geen gek idee. Informatie over de theorie, gevaren van de zee, waterstromingen, surfregels en meer zal voor iedereen handig zijn.

Het ophangen van een poster met de surfregels

Breakloose doet er goed aan de belangrijke surfregels aan iedereen duidelijk te maken. Surfers die les nemen zullen hierover informatie ontvangen, maar niet iedereen neemt les. Het kenbaar maken van de surfregels is erg belangrijk, iedere surfer hoort deze te weten. Een grote poster met uitleg en beeldmateriaal van de surfregels zal iedereen op de hoogte stellen. Hierdoor kunnen ongelukken en irritaties voorkomen worden.

Strandwacht bij surfgedeeltes

Om de surfgasten van Breakloose een veilig gevoel te geven zal er ten alle tijden een strandwacht van Breakloose op het strand aanwezig moeten zijn. Hierbij kan bijvoorbeeld een maximumtijd worden afgesproken tot wanneer het surfmateriaal ingeleverd moet worden. Dit gebeurt (uit eigen ervaring) al op enkele bestemmingen. Toch mag dit benadrukt worden, vanwege het feit dat er bij de surfgedeeltes vaak geen plaatselijke strandwacht aanwezig is. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van de expertise van de surfinstructeurs van Breakloose, die allemaal in het bezit zijn van een lifeguard diploma. Indien er algemene reisleiding op ingezet wordt, is het verstandig deze een EHBO cursus aan te bieden alvorens als reisleiding aan de slag te moeten.

LITERATUURLIJST

Adrenalinsports (2004). *Board & gear, board typen*. Maastricht, van het World Wide Web gehaald op 20 november 2008: <http://www.adrenalinsports.nl/surf/item/board-typen>

Adrenalinsports (2004). *Board & gear, shape en vinnen*. Maastricht, van het World Wide Web gehaald op 20 november 2008: <http://www.adrenalinsports.nl/surf/item/shape-en-vinnen>

Adrenalinsports (2004). *Weer, het ontstaan van golven*. Maastricht, van het World Wide Web gehaald op 7 november 2008: <http://www.adrenalinsports.nl/surf/item/het-ontstaan-van-golven>

Australie.nl (2006). *Avontuur, surfen Australië*. Amsterdam, van het World Wide Web gehaald op 8 november 2008: http://www.australie.nl/id/1/82/surfen_australie.html

BN De Stem (2008). *Kwallen rukken op*. Breda, van het World Wide Web gehaald op 17 november 2008: <http://www.bndestem.nl/algemeen/binnenland/3555359/Kwallen-rukken-op.ece>

BoardX (2009). *BSA Level 1 surfcoach-opleiding i.s.m. BoardX: EXTRA INFO!*. Leuven, van het World Wide Web gehaald op 28 januari 2009: <http://www.boardx.be/news.php?newsid=1159>

Breakloose (z.j.). *Over Breakloose*. Maastricht, van het World Wide Web gehaald op 26 september 2008: http://www.breakloose.nl/?ct=text&page=over-breakloose&nav_active=1

Breakloose (2009). *Vacatures, surfleraar*. Maastricht, van het World Wide Web gehaald op 6 januari 2009: http://www.breakloose.nl/?ct=text&page=Surfleraar&nav_active=422

Byebites (2006). *Kwallen*. Wolvega, van het World Wide Web gehaald op 17 november 2008: <http://www.byebites.nl/page.php?id=16>

Club of the waves (z.j.). *History of surfing*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 21 oktober 2008: <http://www.clubofthewaves.com/culture.php>

Consument en veiligheid (2008). *Sport, gedrag*. Amsterdam, van het World Wide Web gehaald op 4 december 2008: <http://www.veiligheid.nl/csi/veiligheid.nsf/wwwVwContent/l2gedrag.htm>

Cultkanaal (2004). *Big wave surfing*. z.p. van het World Wide Web gehaald op 30 januari 2009: <http://www.cultkanaal.nl/Sport/big-wave-surfing.html>

Decathlon (2008). *Tips voor de juiste keuze van een golfsurfplank*. Moerskroen, van het World Wide Web gehaald op 18 november 2008: <http://www.decathlon.be/NL/files/assets/41253794-08-be-nl-cs-golfsurfplank/08-be-nl-cs-golfsurfplank.pdf>

Doc's Proplugs (z.j.). *Surfersoor*. Rotterdam, van het World Wide Web gehaald op 28 november 2008: <http://proplugs.eu/NL/Intro.html>

Extreme horizon (2007). *Surf History*. Louth, van het World Wide Web gehaald op 21 oktober 2008: <http://www.extremehorizon.com/surfhistory.asp>

Extreme horizon (2007). *Surfing safety*. Louth, van het World Wide Web gehaald op 12 december 2008: http://www.extremehorizon.com/surfing_safety.asp

Gemeente Katwijk (2008). *Informatie over zee met nuttige tips*. Katwijk, van het World Wide Web gehaald op 4 november 2008: <http://www.katwijk.nl/>

Golfsurfboard (z.j.). *Gratis golfsurfboard guide*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 18 november 2008: www.golfsurfboard.nl

Hickoksports (2008). *Surfing 1: Tahitian Origins*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 21 oktober 2008: <http://www.hickoksports.com/history/surfing01.shtml>

Holland Surfing Association (2008). *Historie*. Scheveningen, van het World Wide Web gehaald op 22 oktober 2008: <http://www.hsa.nl/content/holland-surfing-association/historie>

HSA (z.j.). *Etiquette*. Scheveningen, van het World Wide Web gehaald op 12 december 2008: <http://www.hsa.nl/content/holland-surfing-association/etiquette>

HSA (2009). *De instructeursopleiding*. Scheveningen, van het World Wide Web gehaald op 5 januari 2009: <http://www.hsa.nl/content/opleidingen/de-instructeursopleiding>

Huls, Michiel van der (2006). OORzaken. *6 Surf mag*, 2, 4, (52-53).

Huls, Michiel van der (2008). Reef cuts, de prijs voor perfectie. *6 Surf mag*, 4, 4, (58-59).

Huls, M.P.C. van der (2007). Onderkoeling. *6 Surf mag*, 3, 1, (52-53).

Huls, M.P.C. van der (2007). Surfscience surfen en veiligheid: de statistieken. *6 Surf mag*, 3, 3, (52-53).

Ichthyology (2008). *International shark attack file*. Florida, van het World Wide Web gehaald op 17 november 2008: <http://www.flmnh.ufl.edu/fish/sharks/statistics/statsw.htm>

Kampion, Drew (2003). *Stoked, a history of surf culture*. Layton, Gibbs Smith Publishers.

Kano branding team Katwijk (2005). *Onderkoeling*. Katwijk aan Zee, van het World Wide Web gehaald op 13 november 2008: <http://www.kbt-katwijk.nl/xtra/onderkoeling.pdf>

Krikke, Ard (2007). Monsters, de aantrekkingskracht van 's werelds grootste golven. *Salt*, 2, 3, (14-19).

Ministerie van Verkeer en Waterstaat (2008). *Uitleg over het getij*. Delft, van het World Wide Web gehaald op 4 november 2008: <http://www.getij.nl/index.cfm?page=uitleg>

Moerman, Renate (2007). Crowdsurfen, over regels en surfetiquette. 6 *Surf mag*, 3, 4, (58-59).

Nutcase (z.j.). *Helmet safety stats*. Essen, van het World Wide Web gehaald op 28 november 2008: <http://www.nutcase-helmets.de/getSmart.html>

Pipodekloon (2008). *Het ontstaan van golven*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 3 november 2008: http://www.pipodekloon.nl/artikels/ontstaan_golven/index.htm

Provincie Zuid Holland (2008). *Veiligheid en veilig zwemmen in zee*. Den Haag, van het World Wide Web gehaald op 10 november 2008: http://www.zuid-holland.nl/overzicht_aller_themas/water/zwemwater/content_veiligheid_en_veilig_zwemmen_in_zee.htm

Pubmed (2002). *Surfing injuries*. United States, van het World Wide Web gehaald op 20 oktober 2008: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11992332?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=1&log\\$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11992332?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=1&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)

Pubmed (1983). *Surfboard-riding injuries*. Australia, van het World Wide Web gehaald op 20 oktober 2008: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6669124?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=4&log\\$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6669124?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=4&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)

Pubmed (2002). *Surfer's ear: external auditory exostoses are more prevalent in cold water surfers*. United States, van het World Wide Web gehaald op 20 oktober 2008: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12075223?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=2&log\\$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12075223?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=2&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)

Pubmed (2004). *Acute injury and chronic disability resulting from surfboard riding*. United States, van het World Wide Web gehaald op 20 oktober 2008:

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15712498?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=1&log\\$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15712498?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=1&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)

Pubmed (2005). *Health issues for surfers*. United States, van het World Wide Web gehaald op 20 oktober 2008:

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15999868?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=1&log\\$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15999868?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DiscoveryPanel.Pubmed_Discovery_RA&linkpos=1&log$=relatedarticles&logdbfrom=pubmed)

Pubmed (2006). *Medical illnesses and injuries encountered during surfing*. United States, van het World Wide Web gehaald op 20 oktober 2008:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16934209?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum

Pubmed (2007). *Competitive surfing injuries: a prospective study of surfing-related injuries among contest surfers*. United States, van het World Wide Web gehaald op 20 oktober 2008:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17021312?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum

Rijkswaterstaat (2008). *Kleine pieterman*. Rijswijk, van het World Wide Web gehaald op 8 september 2008: <http://www.rijkswaterstaat.nl/nz/kinderpagina/zeebeestje/kleinepieterman.jsp>

Ripstar (2009). *Instructor, surf, BSA Level 2 Surf Instructor*. Amsterdam, van het World Wide Web gehaald op 28 januari 2009: <http://www.ripstar.nl/>

Scriptieoverzicht (2007). *Hoe maak je een enquête*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 8 december 2008: <http://www.scriptieoverzicht.nl/enquete/>

Surfaus (2008). *Surfboards en Accessories*. Australië, van het World Wide Web gehaald op 21 november 2008: <http://www.surfaus.com.au/surfboard-info/surfboards-7.html>

Surfco Hawaii (2008). *Pro Teck fins*. Pearl City, van het World Wide Web gehaald op 25 november 2008: <http://www.surfcohawaii.com/SearchResults.asp?Cat=26>

Surfermagazine (2008). *Mammoth Ghost Tree turns horrific as local surfer drowns*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 10 november 2008: <http://www.surfermag.com/features/onlineexclusives/peter-davi-ghost-tree/>

Surfersvillage (2009). *Underwater breathing device launched for use in surfing*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 30 januari 2009: <http://www.surfersvillage.com/surfing/38701/news.htm>

Surfholland (2008). *Surfscholen, online surfschool*. Wassenaar, van het World Wide Web gehaald op 10 november 2008: <http://www.surfholland.nl/content/view/149/187/>

Surfing For Life (z.j.). *From Polynesia, with love, History of Surfing from Captain Cook to the Present*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 21 oktober 2008:
<http://www.surfingforlife.com/history.html>

Surfprevention (2008). *Guide surf prévention*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 11 november 2008: <http://www.surf-prevention.com/guide-sante-surf-prevention.php>

Surfreport (2008). *Surf info, de Noordzee*. België, van het World Wide Web gehaald op 3 november 2008: <http://www.surfreport.be/surfinfo/noordzee.php>

Surfreport (2008). *Surf info, golven*. België, van het World Wide Web gehaald op 3 november 2008: <http://www.surfreport.be/surfinfo/golven.php>

Surfreport (2008). *Surf info, Surfboards*. België, van het World Wide Web gehaald op 18 november 2008: <http://www.surfreport.be/surfinfo/board.php>

Surfreport (2008). *Surf info, Surfen*. België, van het World Wide Web gehaald op 21 oktober 2008: <http://www.surfreport.be/surfinfo/lerensurfen.php>

Surfwax (2008). *Wax!*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 21 november 2008:
<http://www.surfwax.nl/wax.htm>

The Sport of Kings (z.j.). *History, the origins of surfing*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 21 oktober 2008: <http://iml.jou.ufl.edu/projects/Spring04/Britton/history.htm>

The Surfbuddha (2008). *Blessures en ongevallen bij golfsurfen*. België, van het World Wide Web gehaald op 31 oktober 2008: <http://surfbuddha.blogspot.com/2008/10/blessures-en-ongevallen-bij-golfsurfen.html>

Vliet, Duncan van (z.j.). *De onderwaterwereld*. Oosterhout, van het World Wide Web gehaald op 8 september 2008: www.underwaterwereld.net

We Got AIR (2008). *Water Safety*. Longs, van het World Wide Web gehaald op 30 januari 2008: <http://www.wegotair.com/category/water-safety/>

We Got AIR (2008). *Why AIR?*. Longs, van het World Wide Web gehaald op 30 januari 2008:

<http://www.wegotair.com/2008/12/why-air/>

Wikipedia (2008). *Grote pieterman*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 8 september 2008:

http://nl.wikipedia.org/wiki/Trachinus_draco

Wikipedia (2008). *Haaïen*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 17 november 2008:

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Haaïen>

Wikipedia (2008). *SPSS*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 21 januari 2009:

<http://nl.wikipedia.org/wiki/SPSS>

Wikipedia (2008). *Surfen*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 21 oktober 2008:

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Surfen>

Wikipedia (2009). *Microsoft Office Excel*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 21 januari

2009: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Excel>

Zinka (2008). *Products*. z.p., van het World Wide Web gehaald op 28 november 2008:

<http://www.zinka.com/index.php?page=sunscreen>

BIJLAGEN

Bijlage I	Het ontstaan van golven
Bijlage II	Monstergolven
Bijlage III	Vragenlijst enquête
Bijlage IV	Verwerkingstabellen enquêteresultaten
Bijlage V	Resultaten in grafieken
Bijlage VI	Antwoorden op deelvragen

Bijlage I Het ontstaan van golven

Het ontstaan van golven

Een lagedrukgebied midden op zee zorgt in de meeste gevallen voor het ontstaan van golven. Een lagedrukgebied veroorzaakt winden die energie afstaan aan het wateroppervlak. Deze winden zorgen voor rimpels op het water en zodra het hard en lang genoeg waait worden deze rimpels groter. De wind die steeds meer grip op het water en de rimpels krijgt, creëert golven. Hiermee is de wind grotendeels verantwoordelijk voor het ontstaan van golven. Een andere factor die voor de opbouw van golven zorgt, wordt fetch genoemd. Fetch is de tijdsduur van de wind in combinatie met de grootte van het zeeoppervlak. Het ontstaan van grote golven heeft daarom een krachtige wind nodig die voor een lange periode over een groot zeeoppervlak waait (Adrenalinsports, 2004, Ard Krikke, 2007, Pipodekloon, 2008 en Surfreport, 2008).

De golven verspreiden zich vervolgens weg van het lagedrukgebied en zullen gaan rollen. Het rollen van de golven gebeurt in groepjes die ook wel sets worden genoemd. Deze sets bij elkaar worden swell, ofwel deining, genoemd. Swell is onder te verdelen in drie soorten, dit zijn de groundswell, de windswell en tropische stormen.

- Groundswell komt van lagedrukgebieden ver op de oceaan, wel honderden tot duizenden kilometers van de kust. Als de swell over een lange afstand reist, zal er meer afstand tussen de sets ontstaan, de periode wordt groter. Door het verre reizen verliezen de golven hun hoogte, maar niet hun snelheid. Het voordeel is echter dat de golven in dit geval beter geordend worden en daarmee cleaner zijn, dus makkelijker te surfen.
- Windswell is de meest voorkomende swell aan de Nederlandse en Belgische kust. Voor een groundswell aan deze kustgebieden ligt Groot-Brittannië in de weg. Windswell ontstaat puur door de lokale wind en komt niet van kilometers ver. Hierdoor missen de golven vaak kracht en hoogte. Als de wind langer en krachtiger waait, zullen de golven hoger zijn.
- Tropische stormen ontstaan in bepaalde seizoenen en gebieden. Het orkaanseizoen leent zich hier goed voor, het verschil tussen lucht en zeewatertemperatuur is dan het grootst. Tropische stormen produceren golven die krachtig zijn en lang blijven hangen (Adrenalinsports, 2004, Pipodekloon, 2008, Surfreport, 2008).

Zodra de golven aan de kust komen is de stormachtige wind – die het ontstaan van golven mogelijk maakt – verdwenen. Hierdoor is de lokale wind mede bepalend voor de vorm van de golven aan de kustlijn.

Bijlage II Monstergolven

Monstergolven

In paragraaf 2.1 Natuur wordt een en ander verteld over de invloed van de wind op de golven en het breken van golven. Bijlage I beschrijft het ontstaan van golven. De invloed van monstergolven op de veiligheid van surfers is echter erg groot, maar voor Europa in mindere mate van toepassing. De media laat in veel gevallen beelden zien van surfers op monstergolven en dit maakt indruk op mensen. Deze bijlage beschrijft monstergolven en mogelijke gevolgen ervan.

Monstergolven zijn ontzettend hoge golven van tien meter of hoger. 'Big wave' surfers surfen deze golven. Monstergolven zijn echter zeldzaam en komen minder vaak voor dan 'big wave' surfers zouden willen. Tachtig procent van alle golven zijn kleiner dan vier meter, waarvan 45 procent slechts 1,5 meter hoog is. De oorzaak hiervan is de aanloop die een monstergolf nodig heeft. Net zoals bij een groundswell heeft een monstergolf een lange reisafstand nodig. Een monstergolf heeft een aanloop van minimaal 600 tot 1000 kilometer nodig om te kunnen ontstaan. Eenmaal aan de kust kan deze golf – door de snelheid opgebouwd in een fetch* – een kracht van meer dan drie ton uitoefenen. Op Hawaï zijn monstergolven te vinden, waarvan 'Jaws' op het eiland Maui een bekend voorbeeld is. Veel surfers ontdekken door de media-aandacht het 'big wave surfen', ook al beschikken deze surfers niet de vereiste ervaring en vaardigheden. Jaws is een statussymbool geworden en is veranderd in een soort Mount Everest voor surfers (Ard Krikke, 2007, Surfermagazine, 2008).

De gevaren waaraan 'big wave' surfers zich blootstellen zijn enorm, het is zeker geen afdeling voor beginners. Na een wipe out in een monstergolf worden surfers met een enorme kracht en snelheid onder water geduwd. Door het plotselinge drukverschil kunnen oortrommels en bloedvaten in de longen knappen. Daarnaast kunnen ledematen uit elkaar worden getrokken en botten – door het hardhandige contact met de zeebodem – breken. Het grootste risico van big wave surfing is verdrinking. In de meeste gevallen veroorzaakt door de gigantische stroming waardoor de surfer onder water wordt getrokken of doordat de surfer in botsing komt met een verborgen rots. Daarnaast komt het regelmatig voor dat een surfer door de kracht van de golf tegen zijn surfboard klapt, bewusteloos raakt en verdrinkt.

Naast ernstige verwondingen door monstergolven zijn er ook surfers die de dood als gevolg hebben. De meest recente surfer gedood door de gevolgen van een monstergolf is Peter Davi in 2007. Peters leash was geknapt waardoor de surfer naar de kust probeerde te zwemmen, helaas met de verdrinkingsdood als gevolg (Cultkanaal, 2004, Ard Krikke, 2007 en Surfermagazine, 2008).

Een oplossing voor verdrinking is gevonden door een surfer die zelf bijna verdronken was. Deze surfer heeft AIR ontworpen, Always In Reach. Een zuurstofflesje om in noodgevallen onderwater te kunnen ademen. De AIR is te zien op figuur II.1. Het is een innovatief, lichtgewicht apparaatje en levert snel zuurstof wanneer nodig. AIR is door de Hawaïaanse Lifeguard and Safety Fund recentelijk erkend als een waardevol redmiddel. (Surfersvillage, 2009).



Figuur II.1 AIR in gebruik (We Got AIR, 2008)

Het overleven van een verdrinking kan hersenbeschadiging tot gevolg hebben met op lange termijn geheugenverlies of leerproblemen tot permanent verlies van de basisfuncties. Verdrinking staat in Amerika op de derde plaats bij onbewuste doodsoorzaken en op de tweede plaats bij mensen tussen de vijf en 44 jaar.

AIR biedt zuurstof in nood en is met klittenband om de arm te bevestigen. Het is ontworpen voor gebruik in het water, het AIR flesje zit middels een spiraalvormige leash aan de neopreen band bevestigd. De zuurstoffles komt aan de achterkant van de bovenarm te zitten, waardoor het bij surfen niet in de weg zit, maar wel 'Always In Reach'. Het lijkt een prima oplossing wanneer een surfer na een wipe out gespoeld wordt door de golven. De surfer kan zichzelf voorzien van lucht voordat deze zijn surfessie met de verdrinking moet bekopen (We Got AIR, 2008).

Bijlage III Vragenlijst enquête**Is golfsurfen echt zo gevaarlijk?**

Golfsurfen een gevaarlijke sport? Tell me about it!

Voor mijn studie Sporttoerisme & Natuursport ben ik bezig met mijn afstudeerscriptie, waarbij de veiligheid binnen de golfsurfsport centraal staat.

In de enquête komen diverse vragen aan bod die in verbanding staan met de veiligheid van het golfsurfen. Als je extra informatie kwijt wilt, kun je dit aan het einde van de enquête bij 'Opmerkingen' invullen. De enquête neemt ongeveer 5 minuten van je tijd in beslag, afhankelijk van je verbindingssnelheid en stof tot nadenken.

De antwoorden worden strikt vertrouwelijk behandeld en je zult geen extra informatie ontvangen.

Alvast hartelijk bedankt voor het invullen!

1.	Wat is uw geslacht?
	☐ Man ☐ Vrouw

2.	Wat is uw leeftijd in jaren?

3.	Kunt u uw golfsurniveau aangeven?
	☐ Beginner ☐ Licht gevorderd ☐ Gevorderd ☐ Professioneel

4.	In welk verband surft u?
	☐ Recreatief surfer ☐ Wedstrijd surfer

5.	Hoelang surft u al? (gemiddeld aantal jaren)

6.	Bent u lid van de HSA, oftewel de golfsurfbond van Nederland?
	☐ Ja ☐ Nee ☐ Anders, nl

7.	In welke landen surft u het meeste?
	☐ Nederland ☐ België ☐ Andere landen binnen Europa ☐ Landen buiten Europa ☐ Anders, nl

8.	Hoe gaat u in de meeste gevallen op golfsurfvakantie?
	☐ Ik regel mijn vakantie zelf ☐ Soms regel ik het zelf, andere keren ga ik via een organisatie ☐ Via een organisatie, nl

Volgende

IMAGO

Het imago betreft de indruk die de buitenwereld heeft over de golfsurfsport.

9.	Welk imago heeft de golfsurfsport volgens u?
	☐ Gevaarlijk imago ☐ Intensief imago ☐ Extreem imago ☐ Relaxed imago ☐ Cool imago ☐ Anders, nl
10.	Hoe heeft u deze indruk over het golfsurfen opgedaan?
11.	Is er binnen dit imago ruimte om aan de veiligheid te werken en waarom vindt u dat?
	☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet ☐
12.	Waarom zal een golfsurfer geen aandacht besteden aan de veiligheid denkt u?

Volgende

BLESSURES / VERWONDINGEN

Blessures en verwondingen komen bij alle sporten voor. Binnen de golfsurfsport is er weinig bekend over veel voorkomende blessures en verwondingen. Ik hoop via u extra informatie te ontvangen.

13.	Heeft u al eens een verwonding aan een surfsessie over gehouden?
	☐ Ja ☐ Nee

14.	Heeft u al eens een blessure opgelopen door het golfsurfen?
	☐ Ja ☐ Nee

15.	Welke verwonding of blessure heeft u overgehouden aan een surfsessie?
	☐ Verrekking (1) ☐ Verstuiking (2) ☐ Kneuzing (3) ☐ Breuk (4) ☐ Snijwond (5) ☐ Reefcut (6) ☐ Schaafwond (7) ☐ Gebeten door een kwal (8) ☐ Gestoken door een Pieterman (9) ☐ Oorontsteking (10) ☐ Surfersoor (11) ☐ Onderkoeling (12)

	☐	Geen	
	☐	Meerdere of anders, nl	

Verder...

16.	Aan welk lichaamsdeel heeft u de verwonding of blessure opgelopen?

17.	Is een hechting noodzakelijk geweest?
	☐ Ja ☐ Nee

18.	Waardoor is de verwonding of blessure veroorzaakt?
	☐ Contact eigen surfboard (1) ☐ Contact andermans surfboard (2) ☐ Contact oceaانبodem (3) ☐ Eigen lichaamsbeweging (4) ☐ Hydraulische krachten van de golf (5) ☐ Botsing met andere surfer (6) ☐ Onsuccesvolle take off (7) ☐ Uitvoeren manoeuvres (8) ☐ Tuberiden (9) ☐ Duckdiven (10) ☐ Uitpeddelen (11) ☐ De zee in of uit gaan (12) ☐ Meerdere of anders, nl

19.	Welk onderdeel van het surfboard heeft - bij een verwonding of blessure door contact met een surfboard - de verwonding veroorzaakt?
	☐ Nose ☐ Deck ☐ Rails (zijkant)en ☐ Tail ☐ Vinnen ☐ Leash ☐ Niet van toepassing ☐ Weet ik niet

20.	Welke behandeling heeft u nodig gehad? Kunt u dat kort en duidelijk uitleggen?

21.	Bent u voor de behandeling bij een dokter of ziekenhuis geweest?
	☐ Ja, de dokter ☐ Ja, het ziekenhuis ☐ Beiden ☐ Nee ☐ Anders, nl

22.	Hoelang duurde het herstel? Geef de periode aan, bijvoorbeeld 4 dagen of 6 weken.

23.	Heeft u de verwonding of blessure en de bijkomende kosten doorgegeven aan de verzekering?
	☐ Ja ☐ Nee

24.	Was u verzekerd voor de benodigde behandeling en zo ja, hoe?
	☐ Nee ☐ Niet verzekerd ☐ Ja, verzekerd bij

25.	Heeft u na de verwonding of blessure weer gesurft?
	☐ Ja ☐ Nee

26.	Hoelang heeft u gewacht met het oppakken van het surfen?

Verder...

27.	Welke beschermingsmiddelen gebruikt u om zo veilig mogelijk te surfen?
	☐ Wetsuit ☐ Lycra ☐ Helm ☐ Zonnebril ☐ Zinkzalf ☐ Oordoppen ☐ Geen ☐ Anders, nl

28.	Van welke beschermingsmiddelen is het surfboard waarop u surft voorzien?
	☐ Noseguard ☐ Tailguard ☐ Flexibele vinnen of vinnen met een rubberen flexibele rand ☐ Softtop ☐ Tailgrip ☐ Geen ☐ Anders, nl

29.	Heeft u surfles gehad van een gecertificeerde instructeur?
	☐ Ja ☐ Nee ☐ Weet ik niet (wel les gehad)

30.	Indien nee, heeft u na uw 'nare ervaring' surfles genomen of bent u van plan dit te doen?
	☐ Ja

	☐ Nee
	☐ Niet van toepassing

31.	Bent u op de hoogte van de surfregels?
	☐ Ja ☐ Nee ☐ Niet allemaal

32.	Zo niet, zou u deze willen weten en waarom wel of niet?

33.	Bent u op de hoogte van de gevaren van de zee?
	☐ Ja ☐ Nee ☐ Gedeeltelijk

34.	Zou u meer theoretische informatie willen krijgen over de stromingen van de zee en wat te doen bij gevaar?
	☐ Ja ☐ Nee ☐ Ik ben al op de hoogte

35.	Bent u bereid daarvoor een (theorie)les te nemen?
	☐ Ja ☐ Nee ☐ Niet van toepassing

36.	Heeft u in 2008 surfles gehad bij Breakloose?
	☐ Ja ☐ Nee

[Volgende](#)

BREAKLOOSE

Als u in 2008 surfles heeft gehad via Breakloose, wilt u dan de volgende vragen beantwoorden. Hiermee kan Breakloose zijn service verbeteren.

37.	Op welke bestemming bent u geweest?
	☐ Mimizan ☐ Moliets ☐ Saint Girons Plage ☐ Labenne ☐ Andere bestemming, nl
38.	Heeft u theorieles gehad?
	☐ Ja ☐ Nee
39.	Is er tijdens de theorieles informatie verteld over de surfregels, veiligheid, stromingen, materiaal, etc.?
	☐ Ja ☐ Nee ☐ Gedeeltelijk ☐ Niet van toepassing
40.	Zou u deze informatie op papier willen nalezen (op het camp ter inzage of een exemplaar voor uzelf) en waarom?
	↑ ↓ ↶ ↷

41.	Wat vond u van de veiligheid op het strand?
	☐ Goed ☐ Matig ☐ Slecht

42.	Waarom vond u dit? Had het te maken met de:
	☐ Strandwacht van Breakloose ☐ Plaatselijke strandwacht ☐ Bereikbaarheid surfspot ☐ Surfleraren ☐ Anders, nl

43.	Heeft de surfleraar tijdens de praktijkles(sen) de veiligheid herhaald?
	☐ Ja ☐ Nee

44.	Werd tijdens de lessen materiaal gebruikt passend bij uw surfniveau?
	☐ Ja ☐ Nee

45.	Denkt u dat er iets aan het materiaal verbeterd kan worden en waarom denkt u dat?

Verder...

OPMERKINGEN

46.	Als u nog extra opmerkingen heeft, dan kunt u deze in onderstaand vak vermelden.
	

Einde enquête, verstuur!

Bedanktekst

Super dat je de tijd hebt genomen mijn enquête in te vullen. Heel erg bedankt!

Sportieve groeten,

Rianne Slabbers
Sporttoerisme & Natuursport

Bijlage IV Verwerkingstabellen enquêteresultaten**ALGEMEEN****1. Wat is uw geslacht?**

Geslacht	Aantal	%
Man	225	69,2
Vrouw	100	30,8
Totaal	325	100

2. Wat is uw leeftijd in jaren?

Leeftijd in jaren	Aantal	%
10 - 15 jaar	11	3,4
16 - 20 jaar	84	25,9
21 - 25 jaar	127	39,1
26 - 30 jaar	66	20,3
31 - 35 jaar	24	7,4
36 - 40 jaar	7	2,1
41 - 45 jaar	4	1,2
46 - 50 jaar	1	0,3
Antwoord onbekend	1	0,3
Totaal	325	100

3. Kunt u uw golfsurfniveau aangeven?

Golfsurfniveau	Aantal	%
Beginner	96	29,5
Licht gevorderd	134	41,2
Gevorderd	92	28,3
Professioneel	3	0,9
Totaal	325	100

4. In welk verband surft u?

Surfverband	Aantal	%
Recreatief	306	94,2
Wedstrijd	18	5,5
Antwoord onbekend	1	0,3
Totaal	325	100

5. Hoelang surft u al? (gemiddeld aantal jaren)

Surfervaring in jaren	Aantal	%
Minder dan 1 jaar	12	3,7
1	71	21,8
2	58	17,8
3	47	14,5
4	30	9,2
5	29	8,9
6	14	4,3
7	11	3,4
8	11	3,4
9	3	0,9
10 jaar of langer	35	10,8
Antwoord onbekend	4	1,2
Totaal	325	100

Surfervaring 10 jaar of langer	Aantal
10	13
11	3
12	3
13	2
14	1
15	5
16	1
17	4
18	-
19	-
20	2
21	-
22	-
23	1
Totaal	35

6. Bent u lid van de HSA, oftewel de golfsurfbond van Nederland?

Lid HSA	Aantal	%
Ja	35	10,8
Nee	277	85,2
Anders	5	1,5
Antwoord onbekend	8	2,5
Totaal	325	100

Andere bonden / organisaties	Aantal
België	1
BSA	3
VYF	1
Totaal	5

7. In welke landen surft u het meeste?

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Surft u in Nederland? Ja of Nee.' Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

Land	Aantal	%
Nederland	150	46,2
Belgie	79	24,3
Andere Europese landen	214	65,8
Landen buiten Europa	54	16,6
Anders, nl	-	-

8. Hoe gaat u in de meeste gevallen op golfsurfvakantie?

Organiseren vakantie	Aantal	%
Ik regel mijn vakantie zelf	194	59,7
Soms zelf, soms met organisatie	74	22,8
Via een organisatie, nl	53	16,3
Antwoord onbekend	4	1,2
Totaal	325	100

Organisaties	Aantal
Breakloose	26
Board X	5
O'Neill	4
Globevents	4
Opvakantie.nl	2
Flowtrack	2
Ripstar	2
Brunotti	2
Jongerentravel	1
Do it	1
Beaches	1
Eventure events	1
Vinea	1
Labyrinth	1
Totaal	53

IMAGO**9. Welk imago heeft de golfsurfsport volgens u?**

Imago surfsport	Aantal	%
Gevaarlijk	1	0,3
Intensief	37	11,4
Extreem	29	8,9
Relaxed	151	46,5
Cool	68	20,9
Anders, nl	10	3,1
Antwoord onbekend	29	8,9
Totaal	325	100

Ander imago surfsport	Aantal
Trend	1
Intensief met relaxgehalte	1
Allemaal	2
Commercieel	1
Freedom	2
Relaxed en cool	1
Afhankelijk van surfcondities	2
Totaal	10

10. Hoe heeft u deze indruk over het golfsurfen opgedaan?

De respondenten hebben deze vraag naar eigen idee ingevuld. De antwoorden worden opgesplitst in zes categorieën.

Indruk surfen opgedaan door	Aantal	%
Ervaring	153	47,1
Mening en reacties van anderen	37	11,4
Media	46	14,2
Lifestyle van surfers	25	7,7
De benaming surfdudes	1	0,3
Trend	5	1,5
Antwoord onbekend	58	17,8
Totaal	325	100

11. Is er binnen dit imago ruimte om aan de veiligheid te werken en waarom vindt u dat?

Ruimte voor veiligheid	Aantal	%
Ja	203	62,5
Nee	29	8,9
Weet ik niet	61	18,8
Antwoord onbekend	32	9,8
Totaal	325	100

12. Waarom zal een golfsurfer geen aandacht besteden aan de veiligheid denkt u?

De ingevulde reacties zijn ondergebracht in 9 categorieën.

Aandacht voor veiligheid	Aantal	%
Een surfer besteedt wel aandacht aan veiligheid	69	21,2
De surfer gaat teveel op in het surfen, waardoor geen ruimte voor veiligheid	22	6,8
Past niet bij het imago	23	7,1
Niet bewust van de gevaren en risico's	83	25,5
Kost moeite aan veiligheid te doen	15	4,6
Luiheid, nonchalance, egotripperij	24	7,4
Overschatting eigen kunnen	14	4,3
Surfen is ongevaarlijk	9	2,8
Geen middelen voor veiligheid (les, geld)	6	1,8
Antwoord onbekend	60	18,5
Totaal	325	100

BLESSURES / VERWONDINGEN**13. Heeft u al eens een verwonding aan een surfessie over gehouden?**

Verwonding opgelopen	Aantal	%
Ja	216	66,5
Nee	65	20
Antwoord onbekend	44	13,5
Totaal	325	100

14. Heeft u al eens een blessure opgelopen door het golfsurfen?

Blessure opgelopen	Aantal	%
Ja	125	38,4
Nee	165	50,8
Antwoord onbekend	35	10,8
Totaal	325	100

15. Welke verwonding of blessure heeft u overgehouden aan een surfessie?

Verwonding of blessure	Aantal	%
Verrekking	8	2,5
Verstuiking	7	2,2
Kneuzing	20	6,2
Breuk	4	1,2
Snijwond	55	16,9
Reefcut	12	3,7
Schaafwond	36	11,1
'Gebeten' door een kwal	4	1,2
Gestoken door pieterman	1	0,3
Oorontsteking	4	1,2
Surfersoor	4	1,2
Onderkoeling	3	0,9
Geen	49	15,1
Anders, nl	79	24,3
Antwoord onbekend	39	12
Totaal	325	100

De 79 respondenten die 'Anders' als antwoord geven verzamelen in totaal nog eens 169 verwondingen. De meerderheid van deze respondenten heeft meerdere verwondingen gehad.

Andere of meer verwondingen of blessures	Aantal	%
Verrekking	20	11,7
Verstuiking	3	1,8
Kneuzing	17	10,1
Breuk	5	2,9
Snijwond	32	18,9
Reefcut	12	7,1
Schaafwond	20	11,7
'Gebeten' door een kwal	8	4,7
Gestoken door pieterman	8	4,7
Oorontsteking	6	3,6
Surfersoor	4	2,4
Onderkoeling	6	3,6
Infectie	2	1,2
Hoofdwond	2	1,2
Hersenschudding	2	1,2
Knieschijf uit kom	1	0,6
Arm uit de kom	1	0,6
Gekneusde nek	1	0,6
Verkouden	1	0,6
Oorpijn	1	0,6
Blauwe plekken	4	2,4
Bulten	2	1,2

Overbelasting ellebogen	2	1,2
Gestoken door zee-egel	1	0,6
Brandwond van surfpak	1	0,6
Tand kwijt	1	0,6
Meerdere	6	3,6
Totaal	169	100

16. Aan welk lichaamsdeel heeft u de verwonding of blessure opgelopen?

209 respondenten hebben deze vraag beantwoord. Deze 209 surfers zijn verantwoordelijk voor in totaal 364 lichaamsdelen met een letsel.

Lichaamsdeel	Aantal	%
Bovenlichaam	166	45,6
- waarvan hoofd, hals, nek	(68)	(18,7)
Onderlichaam	198	54,4
Totaal	364	100

17. Is een hechting noodzakelijk geweest?

Hechting	Aantal	%
Ja	30	10,9
Nee	198	71,7
Antwoord onbekend	48	17,4
Totaal	276	100

18. Waardoor is de verwonding of blessure veroorzaakt?

Oorzaak verwonding	Aantal	%
Contact eigen surfboard	85	30,8
Contact andermans surfboard	21	7,6
Contact oceaanbodem	24	8,7
Eigen lichaamsbeweging	9	3,3
Hydraulische krachten van de golf	7	2,4
Botsing met andere surfer	3	1,1
Onsuccesvolle take off	8	2,9
Uitvoeren manoeuvres	5	1,8
Tuberiden	0	-
Duckdiven	0	-
Uitpeddelen	1	0,4
De zee in- of uitgaan	5	1,8
Anders, nl	54	19,6
Antwoord onbekend	54	19,6
Totaal	276	100

54 respondenten hebben een andere dan bovenstaande reden opgegeven voor de oorzaak van hun verwonding. In totaal hebben deze 54 respondenten 140 oorzaken opgegeven.

Oorzaak verwonding	Aantal	%
Contact eigen surfboard	32	22,9
Contact andermans surfboard	13	9,3
Contact oceaanbodem	21	15
Eigen lichaamsbeweging	6	4,3
Hydraulische krachten van de golf	6	4,3
Botsing met andere surfer	8	5,7
Onsuccesvolle take off	9	6,4
Uitvoeren manoeuvres	4	2,9
Tuberiden	2	1,4
Duckdiven	3	2,1
Uitpeddelen	4	2,9
De zee in- of uitgaan	11	7,9
Meerdere	6	4,3
Paalhoofden	1	0,7

Slecht wetsuit	1	0,7
Rotsen	3	2,1
Rif	4	2,9
Vis	1	0,7
Pier	1	0,7
Zeewater	2	1,4
Koude	1	0,7
Grote golven	1	0,7
Totaal	140	100

19. Welk onderdeel van het surfboard heeft – bij een verwonding of blessure door contact met een surfboard – de verwonding veroorzaakt?

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Heeft de nose van uw surfboard de verwonding veroorzaakt? Ja of Nee.' Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

Onderdeel surfboard	Aantal	%
Nose	30	10,9
Deck	34	13,3
Rails	30	10,9
Tail	14	5,1
Vinnen	101	36,6
Leash	12	4,3
Niet van toepassing	31	11,2
Weet ik niet	13	4,7

20. Welke behandeling heeft u nodig gehad? Kunt u dat kort en duidelijk uitleggen?

Behandeling	Aantal	%
Geen behandeling nodig	70	25,3
Rust	35	12,7
Ontsmetten, schoonmaken	24	8,7
Koelen	8	3,0
Pijnstillers, antibiotica	5	1,8
Smeren met zalf	8	3,0
Pleisters, zwaluwstaartje	12	4,3
Dokter, specialist	45	16,3
Operatie	4	1,4
Overig*	15	5,4
Antwoord onbekend	50	18,1
Totaal	276	100

* Overig = Contact zout water vermijden, oordruppels, warmte bij onderkoeling, oordoppen, keelpastilles, heet zand/water, mitella, blijven bewegen tegen stijfheid, oefeningen, natuur

21. Bent u voor de behandeling bij een dokter of ziekenhuis geweest?

Behandeld bij	Aantal	%
De dokter	26	9,5
Het ziekenhuis	15	5,4
Dokter en ziekenhuis	9	3,3
Niet	161	58,3
Anders, nl	5	1,8
Antwoord onbekend	60	21,7
Totaal	276	100

Andere behandeling	Aantal
Kraker	1
Strandwacht	1
Alternatieve genezer	1
Gehecht op het strand	1
EHBO post	1

22. Hoelang duurde het herstel?

Herstelperiode	Aantal	%
1 dag	11	3,9
2 dagen	17	6,2
3 dagen	14	5,0
4 dagen	14	5,0
5 dagen	9	3,3
1 week	30	10,9
8 dagen	1	0,4
10 dagen	1	0,4
2 weken	35	12,7
3 weken	23	8,3
4 weken	13	4,7
6 weken	8	2,9
2 maanden	3	1,1
3 maanden	5	1,8
5 maanden	1	0,4
6 maanden	2	0,7
9 maanden	1	0,4
1,5 jaar	1	0,4
5 jaar	1	0,4
Antwoord onbekend	86	31,1
Totaal	276	100

23. Heeft u de verwonding of blessure en de bijkomende kosten doorgegeven aan de verzekering?

Doorgegeven aan verzekering	Aantal	%
Ja	29	10,5
Nee	188	68,1
Antwoord onbekend	59	21,4
Totaal	276	100

24. Was u verzekerd voor de benodigde behandeling en zo ja, hoe?

Verzekerd voor behandeling	Aantal	%
Ja	87	31,5
Nee	28	10,1
Niet verzekerd	88	31,9
Antwoord onbekend	73	26,5
Totaal	276	100

Welke verzekering	Aantal	%
Ziektekosten	32	36,8
Reisverzekering	9	10,4
Aansprakelijkheid	3	3,4
Sportverzekering	8	9,2
Geen idee	35	40,2
Totaal	87	100

25. Heeft u na de verwonding of blessure weer gesurft?

Na verwonding gesurft	Aantal	%
Ja	211	76,5
Nee	5	1,8
Antwoord onbekend	60	21,7
Totaal	276	100

26. Hoelang heeft u gewacht met het oppakken van het surfen?

Hoelang gewacht met surfen	Aantal	%
Niet	106	38,4
1 dag	22	7,9
2 dagen	13	4,7
3 dagen	3	1,1
4 dagen	5	1,8
5 dagen	3	1,1
1 week	13	4,7
10 dagen	1	0,4
2 weken	15	5,4
3 weken	4	1,4
4 weken	5	1,8
5 weken	1	0,4
6 weken	4	1,4
2 maanden	1	0,4
5 maanden	1	0,4
6 maanden	1	0,4
9 maanden	1	0,4
Antwoord onbekend	77	27,9
Totaal	276	100

27. Welke beschermingsmiddelen gebruikt u om zo veilig mogelijk te surfen?

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Gebruikt u een wetsuit tijdens het surfen? Ja of nee?'. Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

Beschermingsmiddelen	Aantal	%
Wetsuit	224	68,9
Lycra	92	28,3
Helm	2	0,6
Zonnebril	7	2,2
Zinkzalf	33	10,2
Oordoppen	23	7,1
Geen	19	5,8
Anders, nl	27	8,3

Andere beschermingsmiddelen	Aantal
Schoenen	11
Zonnebrand	10
Handschoenen	5
Cap	5
Leash	2
Kennis	2
Surfshort	1
Lippenbalsem	1
Afhankelijk van omstandigheden	1

28. Van welke beschermingsmiddelen is het surfboard waarop u surft voorzien?

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Is uw surfboard voorzien van een noseguard? Ja of nee?'. Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

Beschermingsmiddelen surfboard	Aantal	%
Noseguard	18	5,5
Tailguard	6	1,8
Flexibele vinnen	28	8,6
Softtop	26	8,0
Tailgrip	40	12,3
Geen	162	49,8
Anders*	5	1,5

* Tot anders behoort vier maal een leash en 1 maal een boardbag.

29. Heeft u surfles gehad van een gecertificeerde instructeur?

Surfles van gecertificeerde instructeur	Aantal	%
Ja	134	41,2
Nee	101	31,1
Weet ik niet (wel les gehad)	31	9,5
Antwoord onbekend	59	18,2
Totaal	325	100

30. Indien nee, heeft u na uw 'nare ervaring' surfles genomen of bent u van plan dit te doen?

Surfles na 'nare ervaring'	Aantal	%
Ja	4	1,2
Nee	105	32,3
Niet van toepassing	110	33,9
Antwoord onbekend	106	32,6
Totaal	325	100

31. Bent u op de hoogte van de surfregels?

Op de hoogte van surfregels	Aantal	%
Ja	211	64,9
Nee	12	3,7
Niet allemaal	41	12,6
Antwoord onbekend	61	18,8
Totaal	325	100

32. Zo niet, zou u deze willen weten en waarom wel of niet?

Op de hoogte van surfregels	Aantal	%
Belangrijk, veilig en handig om te weten	47	87,0
Nee, het lukt prima zonder regels	3	5,6
Nee, niet alle regels zijn belangrijk	4	7,4
Totaal	54	100

33. Bent u op de hoogte van de gevaren van de zee?

Op de hoogte van de gevaren van de zee	Aantal	%
Ja	208	64
Nee	2	0,6
Gedeeltelijk	56	17,2
Antwoord onbekend	59	18,2
Totaal	325	100

34. Zou u meer theoretische informatie willen krijgen over de stromingen van de zee en wat te doen bij gevaar?

Meer theoretische informatie verkrijgen	Aantal	%
Ja	118	36,3
Nee	19	5,8
Ik ben al op de hoogte	126	38,8
Antwoord onbekend	62	19,1
Totaal	325	100

35. Bent u bereid daarvoor een (theorie)les te nemen?

Bereid een theorieles te nemen voor meer informatie	Aantal	%
Ja	104	32
Nee	72	22,2
Niet van toepassing	86	26,4
Antwoord onbekend	63	19,4
Totaal	325	100

36. Heeft u in 2008 surfles gehad bij Breakloose?

Surfles Breakloose 2008	Aantal	%
Ja	25	7,7
Nee	241	74,1
Antwoord onbekend	59	18,2
Totaal	325	100

BREAKLOOSE**37. Op welke bestemming bent u geweest?**

Bestemming Breakloose	Aantal	%
Mimizan	7	28
Moliets	5	20
Saint Girons Plage	2	8
Labenne	9	36
Lacanau	1	4
Antwoord onbekend	1	4
Totaal	25	100

38. Heeft u theorieles gehad?

Theorieles gehad	Aantal	%
Ja	22	88
Nee	3	12
Totaal	25	100

39. Is er tijdens de theorieles informatie verteld over de surfregels, veiligheid, stromingen, materiaal, etc.?

Informatie theorieles	Aantal	%
Ja	15	60
Nee	-	-
Gedeeltelijk	7	28
Niet van toepassing	3	12
Totaal	25	100

40. Zou u deze informatie op papier willen nalezen (op het camp ter inzage of een exemplaar voor uzelf) en waarom?

Informatie nalezen	Aantal	%
Ja, eigen exemplaar	10	40
Ja, op het Breakloosecamp	6	24
Nee, uitleg is voldoende	5	20
Antwoord onbekend	4	16
Totaal	25	100

41. Wat vond u van de veiligheid op het strand?

Veiligheid op het strand	Aantal	%
Goed	17	68
Matig	7	28
Slecht	1	4
Totaal	25	100

42. Waarom vond u dit? Had het te maken met de:

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Zorgt de strandwacht van Breakloose voor veiligheid op het strand? Ja of nee?'. Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

Veiligheid op het strand door:	Aantal	%
Strandwacht Breakloose	4	16
Plaatselijke strandwacht	11	44
Bereikbaarheid surfspot	10	40
Surfleraren	14	56
Anders	4	16

Andere reden voor veiligheid op het strand	Aantal
Matig door afwezigheid EHBO bij de stranddienst	1
Matig door drukte	2
Goed door sociale controle	1

43. Heeft de surfleraar tijdens de praktijkles(sen) de veiligheid herhaald?

Veiligheid herhaald tijdens praktijkles	Aantal	%
Ja	16	64
Nee	6	24
Antwoord onbekend	3	12
Totaal	25	100

44. Werd tijdens de lessen materiaal gebruikt passend bij uw surfniveau?

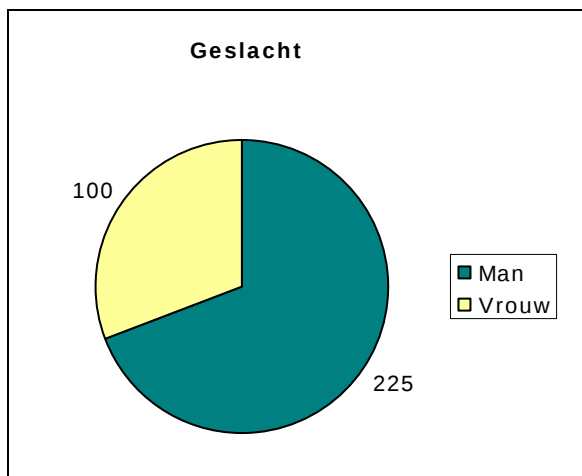
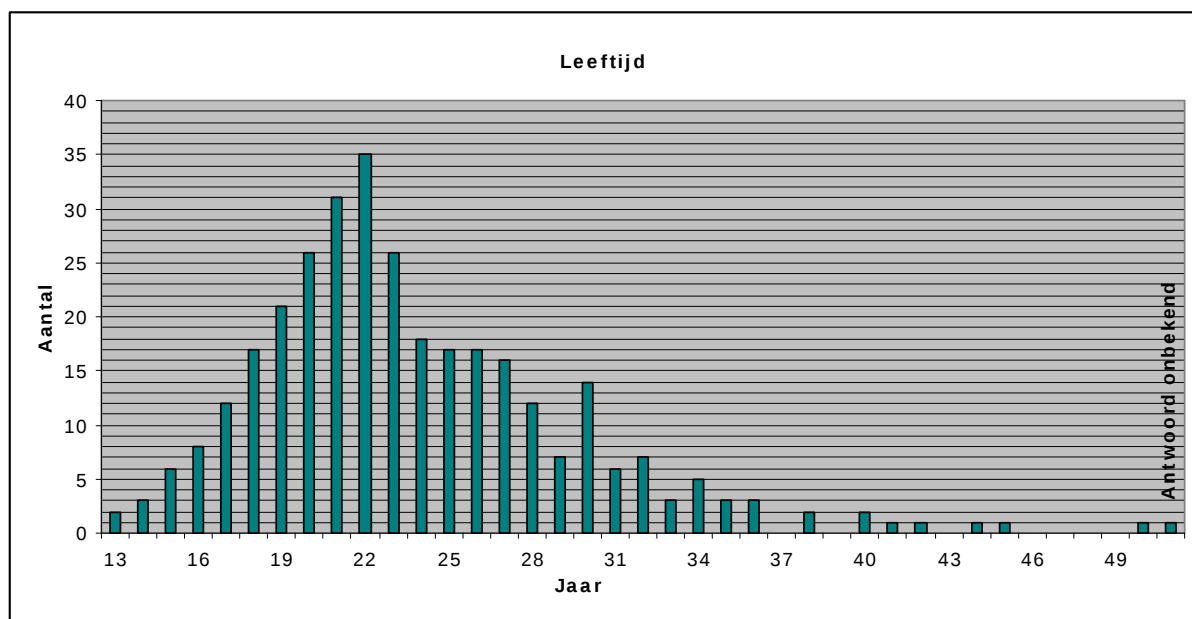
Geschiedt surfmateriaal	Aantal	%
Ja	22	88
Nee	2	8
Antwoord onbekend	1	4
Totaal	25	100

45. Denkt u dat er iets aan het materiaal verbeterd kan worden en waarom denkt u dat?

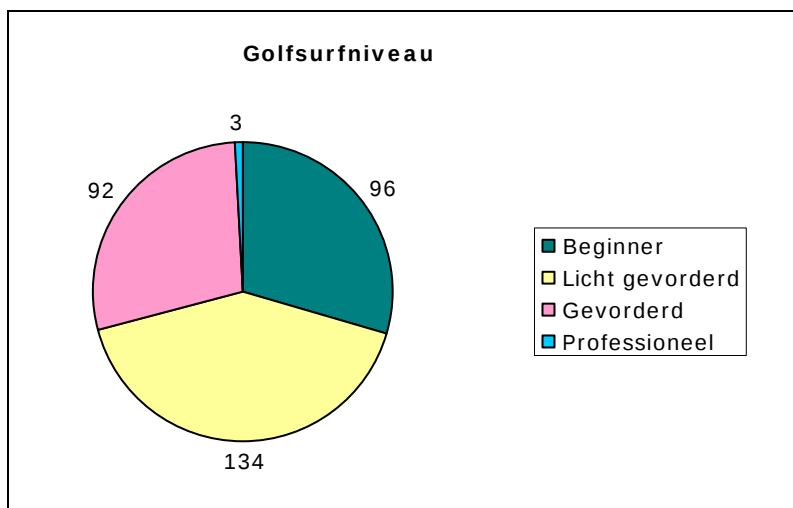
Verbetering surfmateriaal	Aantal	%
Ja, verschillende surfboards	1	4
Ja, lange wetsuits	1	4
Ja, lichtere softtops	1	4
Nee	10	40
Antwoord onbekend	12	48
Totaal	25	100

OPMERKINGEN**46. Als u nog extra opmerkingen heeft, dan kunt u deze in onderstaand vak vermelden.**

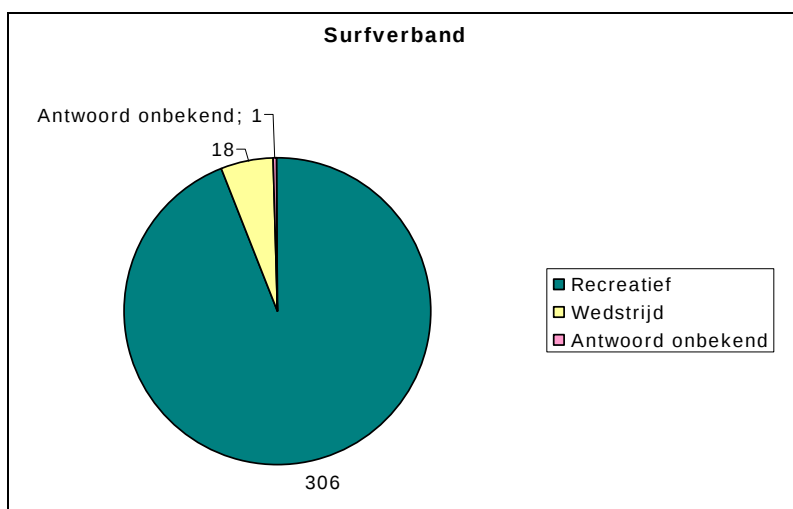
Opmerkingen	Aantal
Zeer matige service van Breakloose op bestemming Lacanau	1
Reünie Breakloose gemist	1
Als mensen niet bewust zijn van de gevaren, dan wordt het gevaarlijk	2
Veiligheid heeft te maken met de kennis en het niveau van de surfer	2
Extra bescherming is geen optie, dat zit in de weg tijdens het surfen	1
Het niveau van de Breakloose surflessen is onvergelijkbaar met anderen uit Europa, zoals Portugal	1

Bijlage V Resultaten in grafieken**ALGEMEEN****1. Wat is uw geslacht?****2. Wat is uw leeftijd in jaren?**

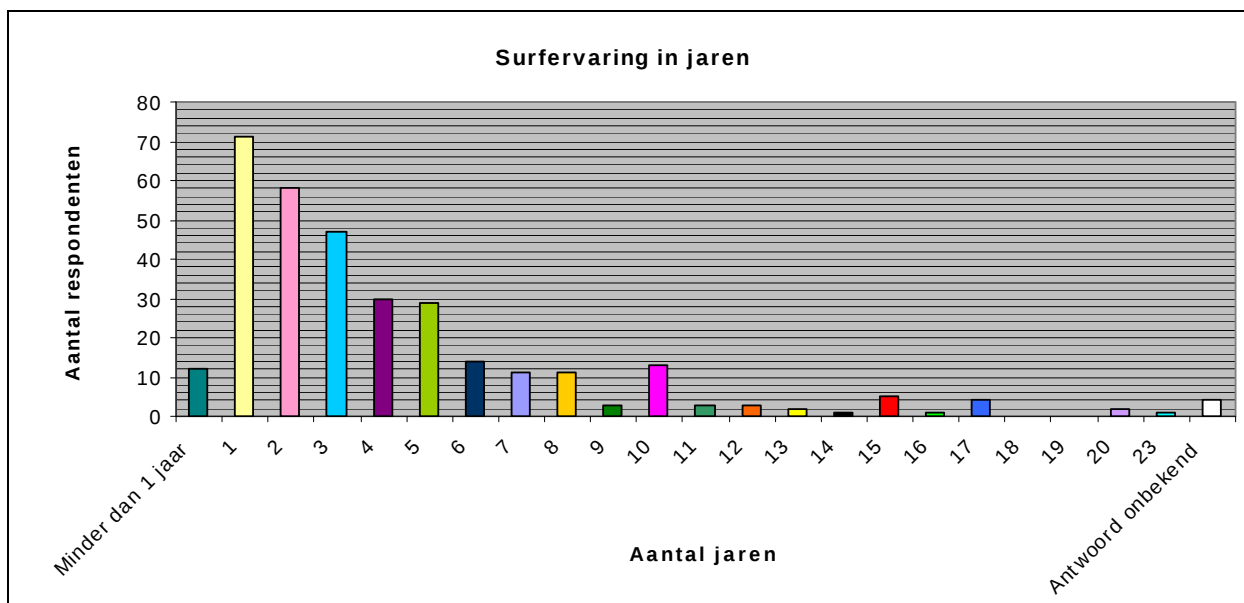
3. Kunt u uw golfsurfniveau aangeven?



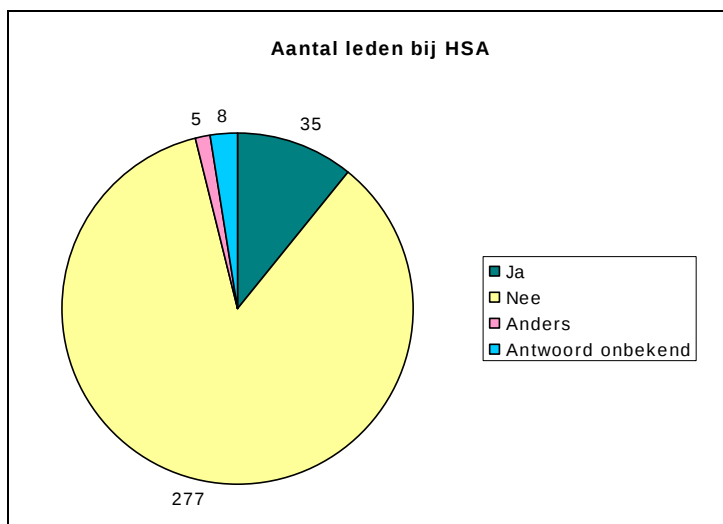
4. In welk verband surft u?



5. Hoelang surft u al? (gemiddeld aantal jaren)

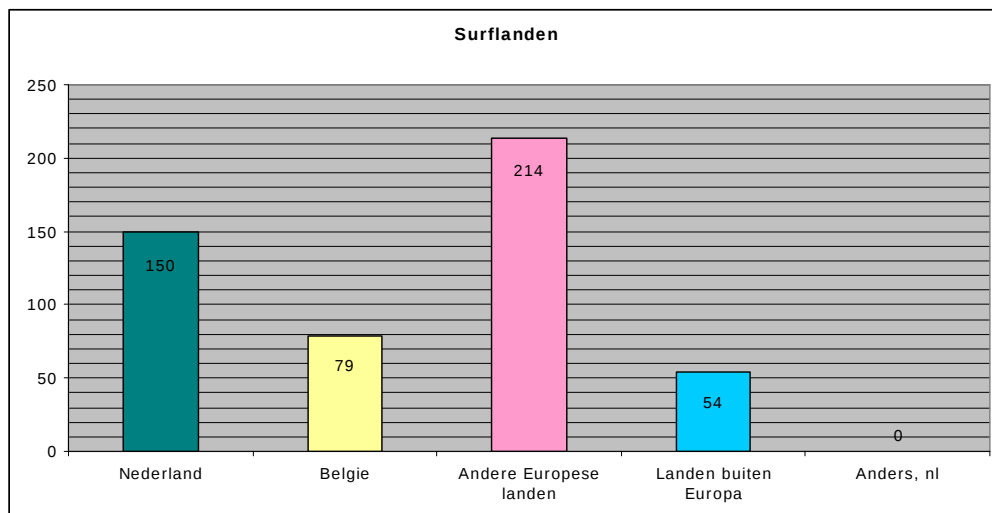


6. Bent u lid van de HSA, oftewel de golfsurfbond van Nederland?

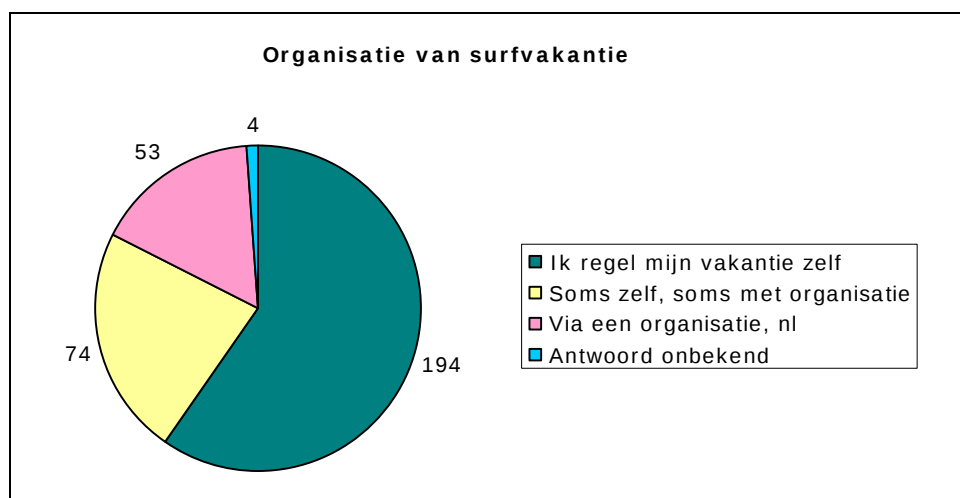


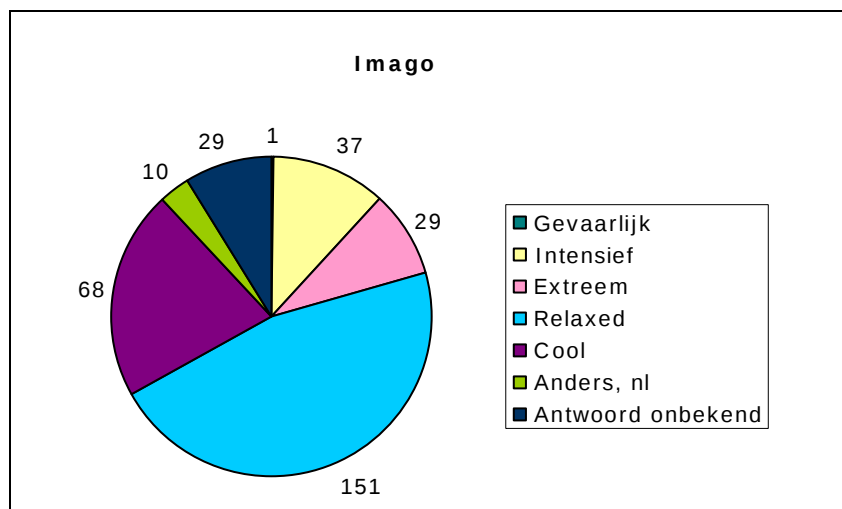
7. In welke landen surft u het meeste?

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Surft u in Nederland? Ja of Nee.' Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

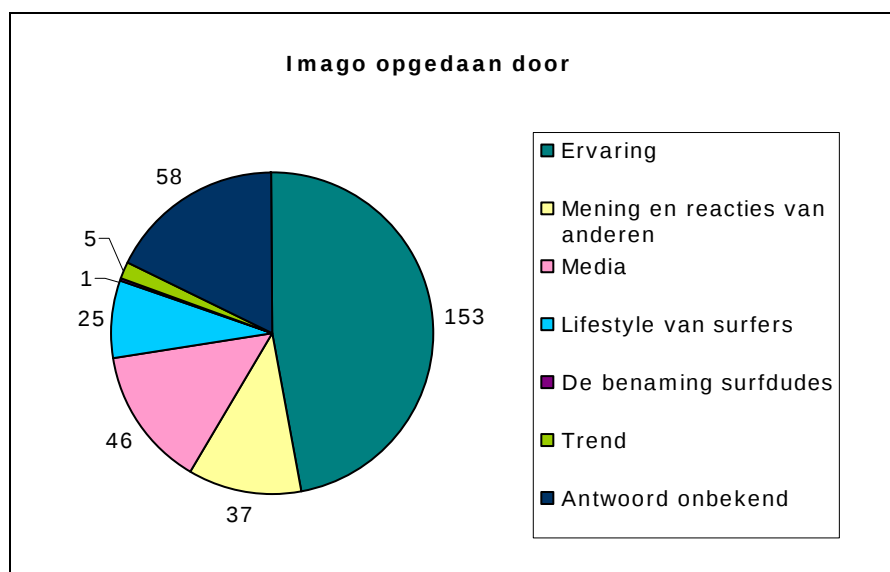


8. Hoe gaat u in de meeste gevallen op golfsurfvakantie?

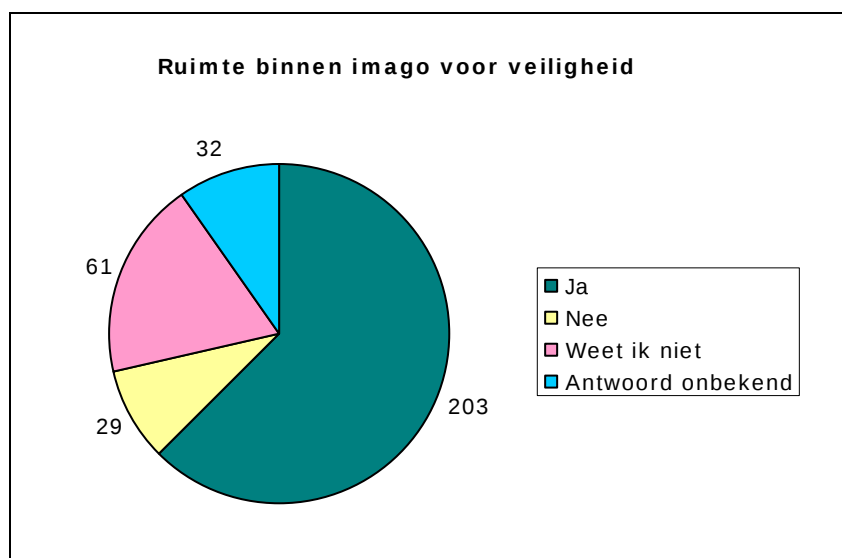


IMAGO**9. Welk imago heeft de golfsurfsport volgens u?****10. Hoe heeft u deze indruk over het golfsurfen opgedaan?**

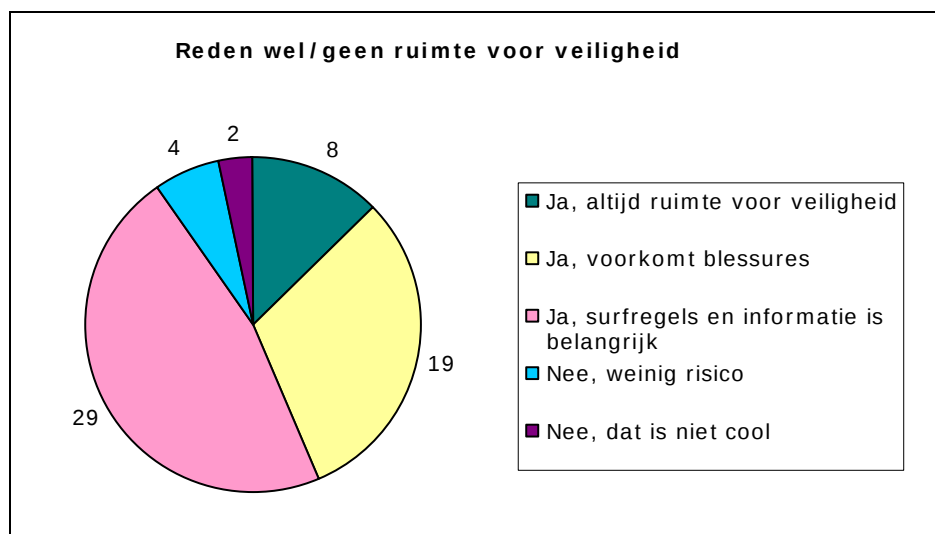
De respondenten hebben deze vraag naar eigen mening ingevuld. Hieruit zijn vele antwoorden gekomen, die in zes categorieën opgesplitst worden. De categorieën zijn in onderstaande tabel te onderscheiden naar aantallen en procenten.



11. Is er binnen dit imago ruimte om aan de veiligheid te werken?

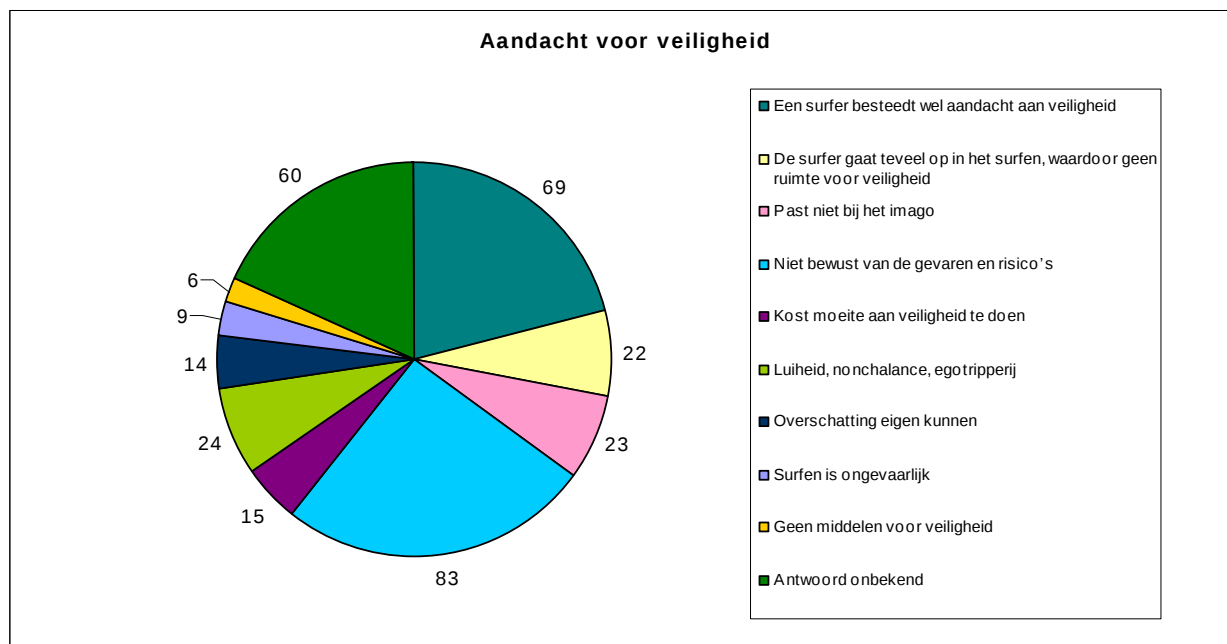


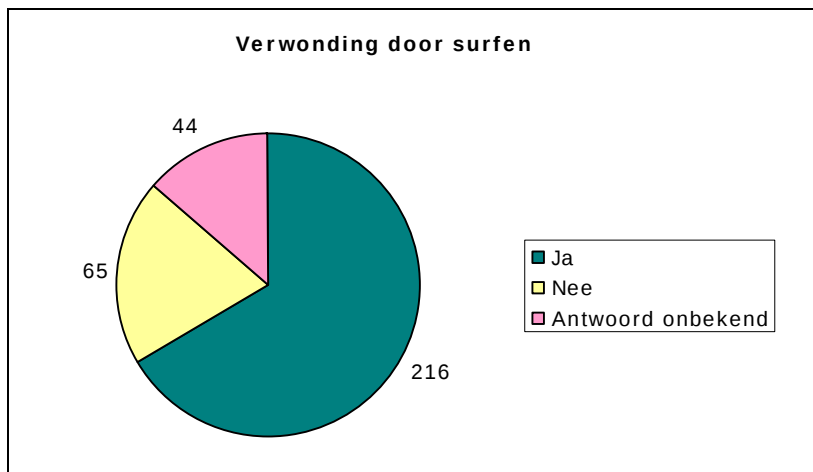
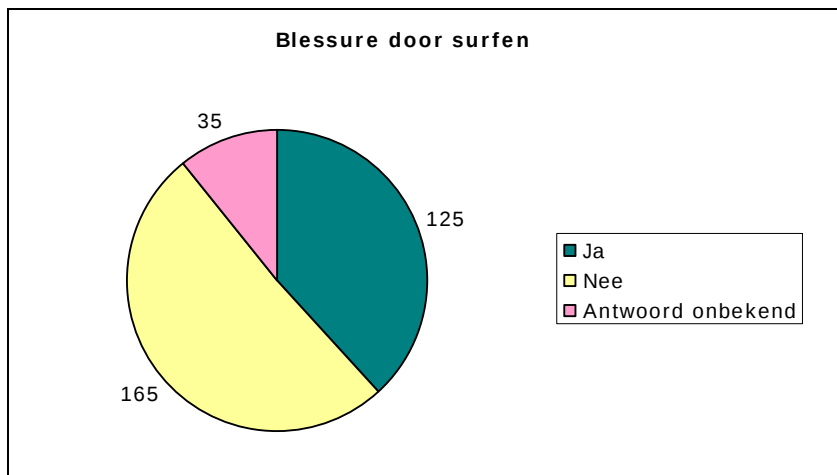
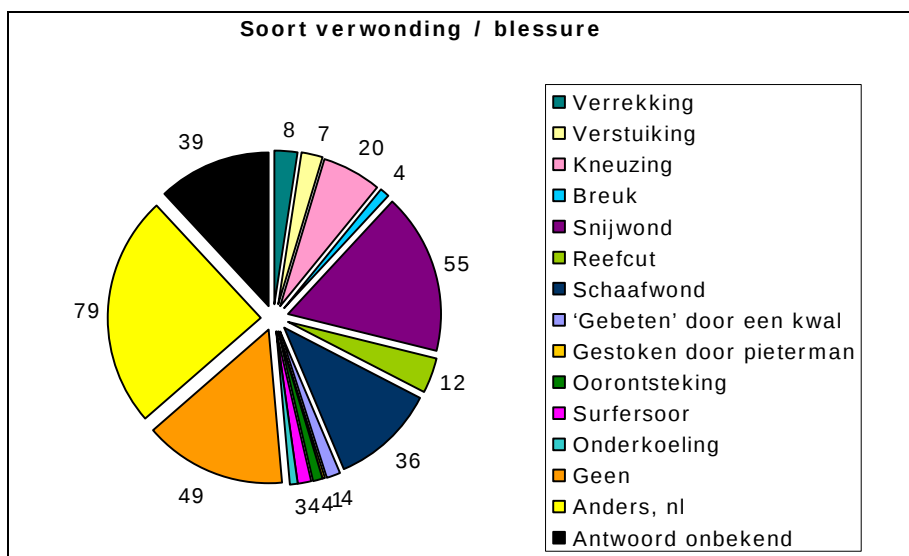
Waarom vindt u dat?



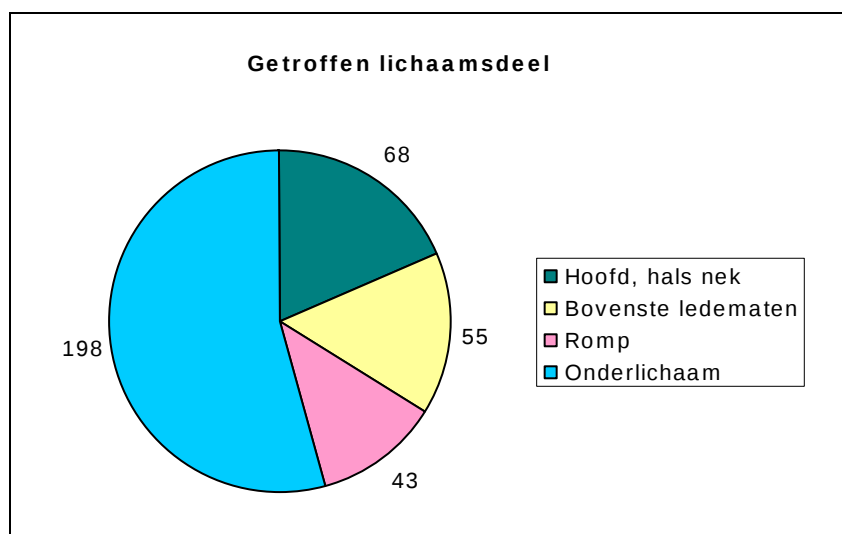
12. Waarom zal een golfsurfer geen aandacht besteden aan de veiligheid denkt u?

De ingevulde reacties zijn ondergebracht in 9 categorieën.

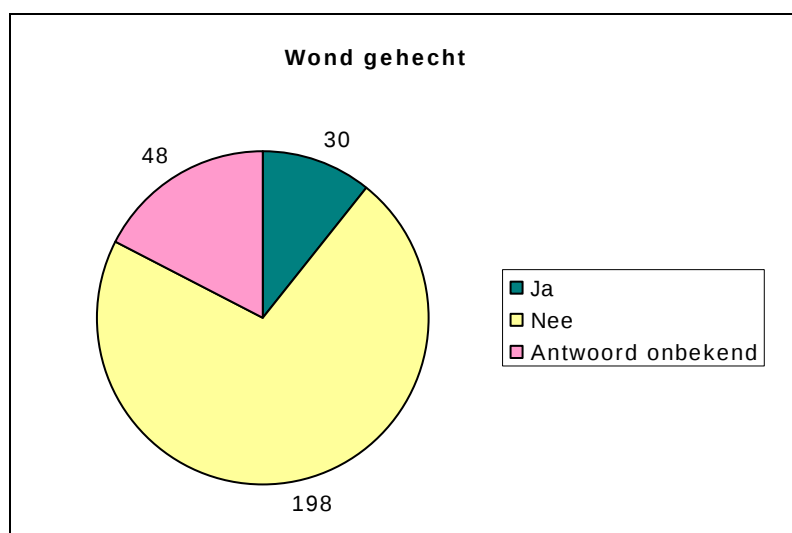


BLESSURES / VERWONDINGEN**13. Heeft u al eens een verwonding aan een surfessie over gehouden?****14. Heeft u al eens een blessure opgelopen door het golfsurfen?****15. Welke verwonding of blessure heeft u overgehouden aan een surfessie?**

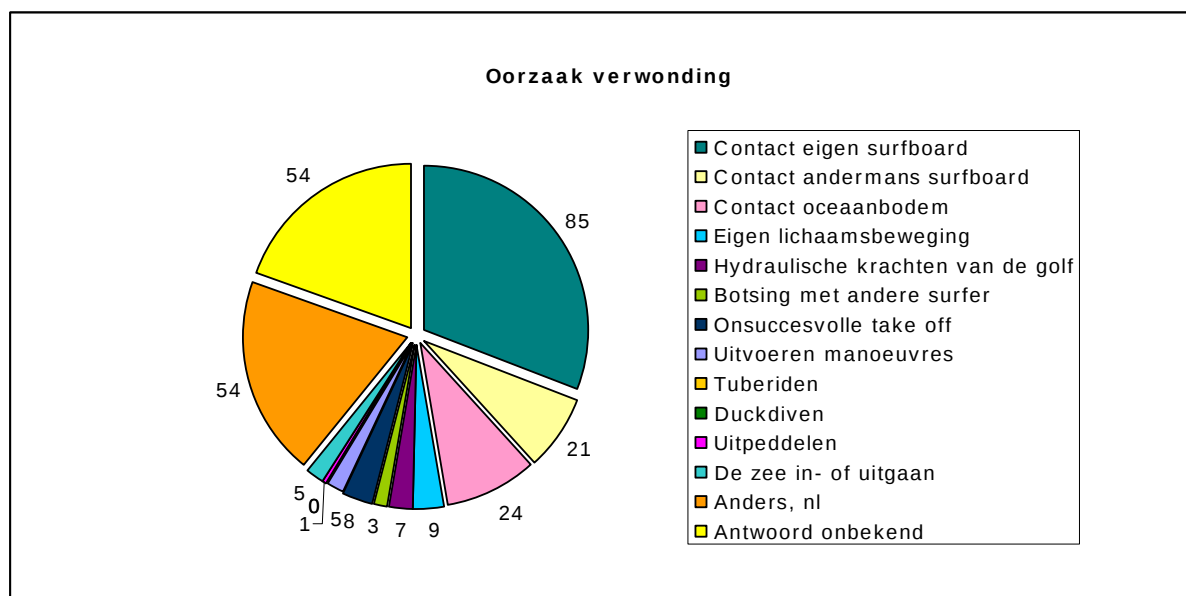
16. Aan welk lichaamsdeel heeft u de verwonding of blessure opgelopen?



17. Is een hechting noodzakelijk geweest?

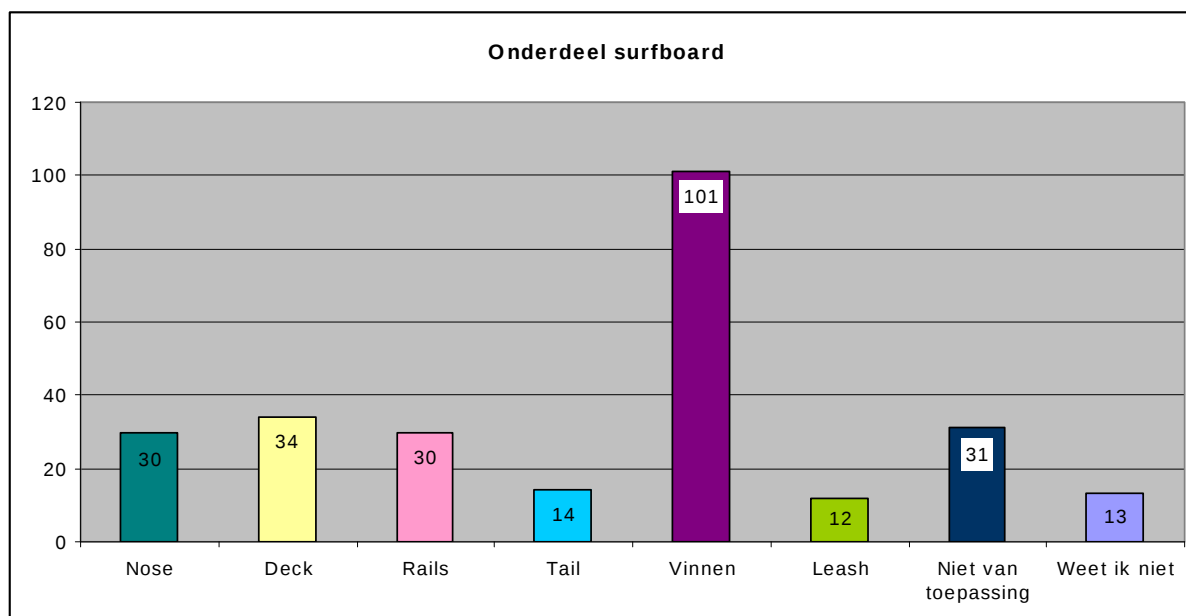


18. Waardoor is de verwonding of blessure veroorzaakt?

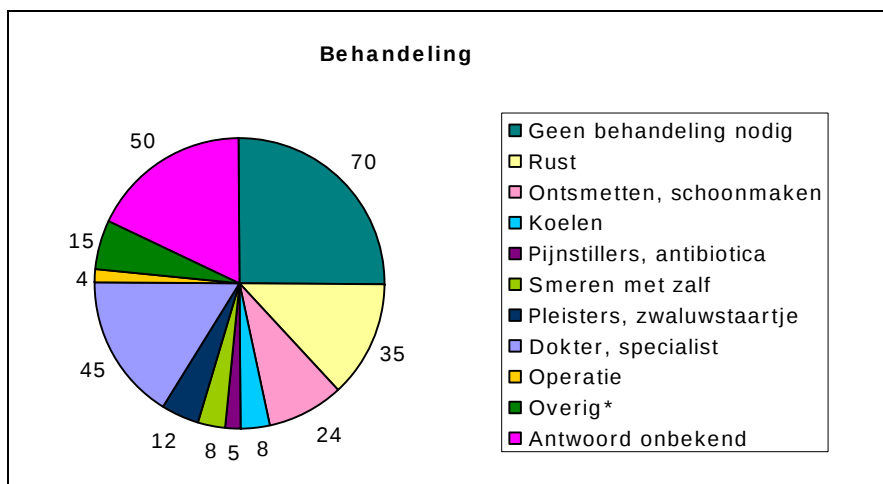


19. Welk onderdeel van het surfboard heeft – bij een verwonding of blessure door contact met een surfboard – de verwonding veroorzaakt?

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Heeft de nose van uw surfboard de verwonding veroorzaakt? Ja of Nee.' Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

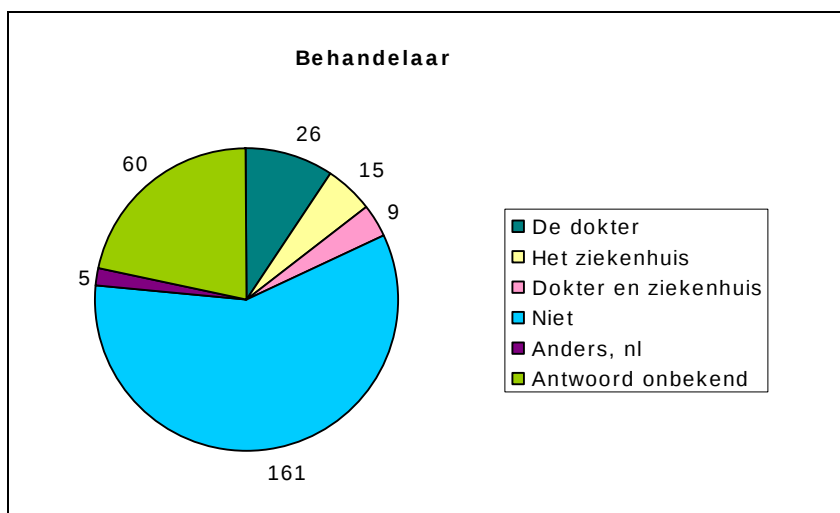


20. Welke behandeling heeft u nodig gehad? Kunt u dat kort en duidelijk uitleggen?

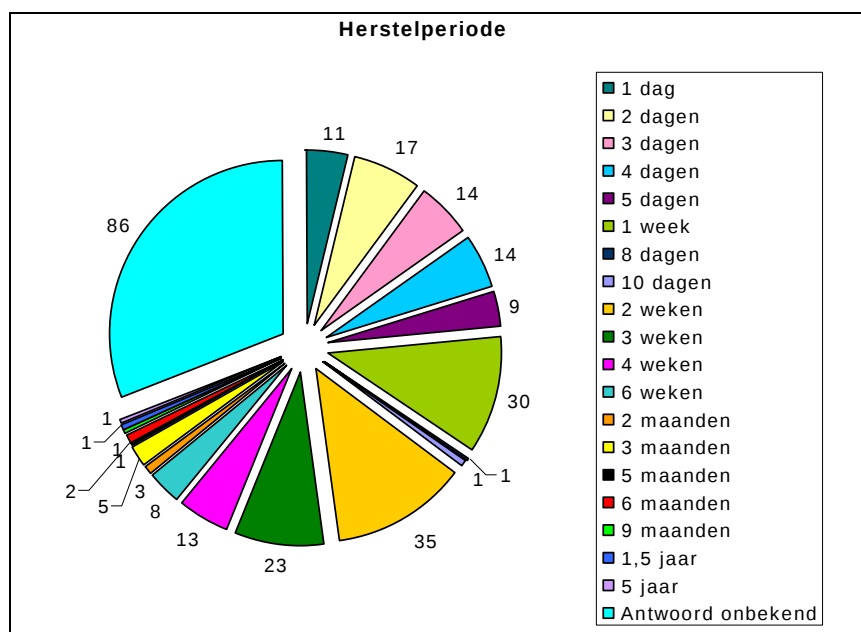


* Overig = Contact zout water vermijden, oordruppels, warmte bij onderkoeling, oordoppen, keelpastilles, heet zand/water, mitella, blijven bewegen tegen stijfheid, oefeningen, natuur

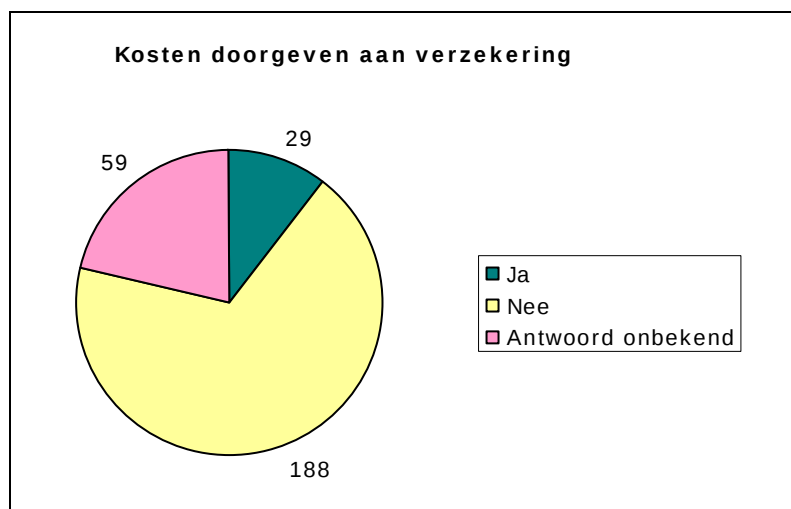
21. Bent u voor de behandeling bij een dokter of ziekenhuis geweest?



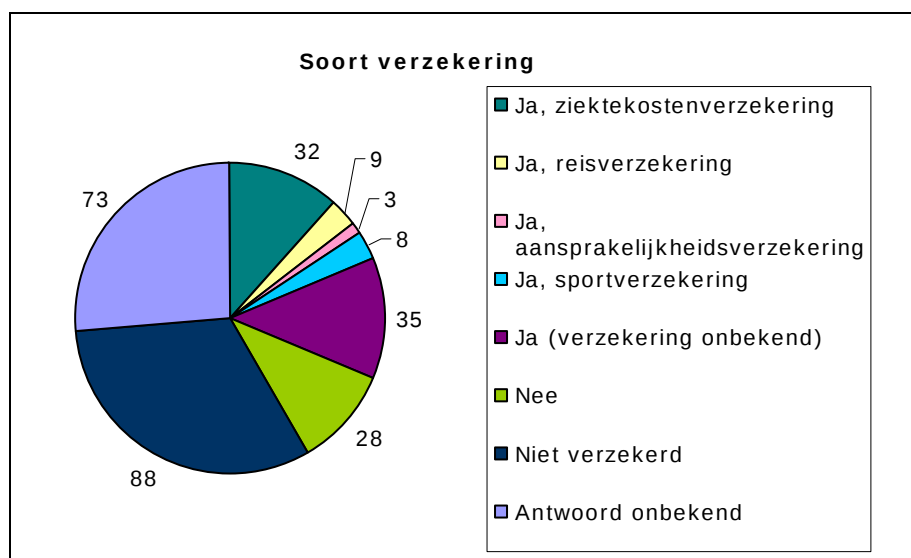
22. Hoelang duurde het herstel? Geef de periode aan, bijvoorbeeld 4 dagen of 6 weken.



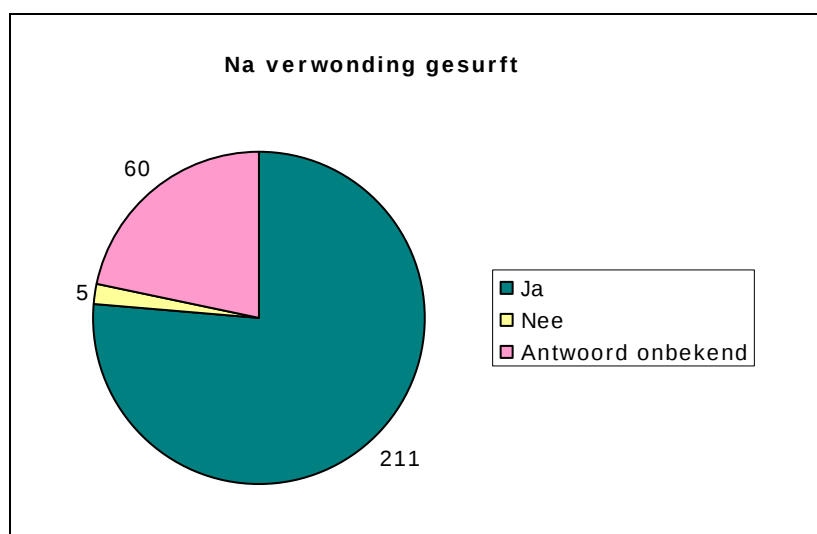
23. Heeft u de verwonding of blessure en de bijkomende kosten doorgegeven aan de verzekering?



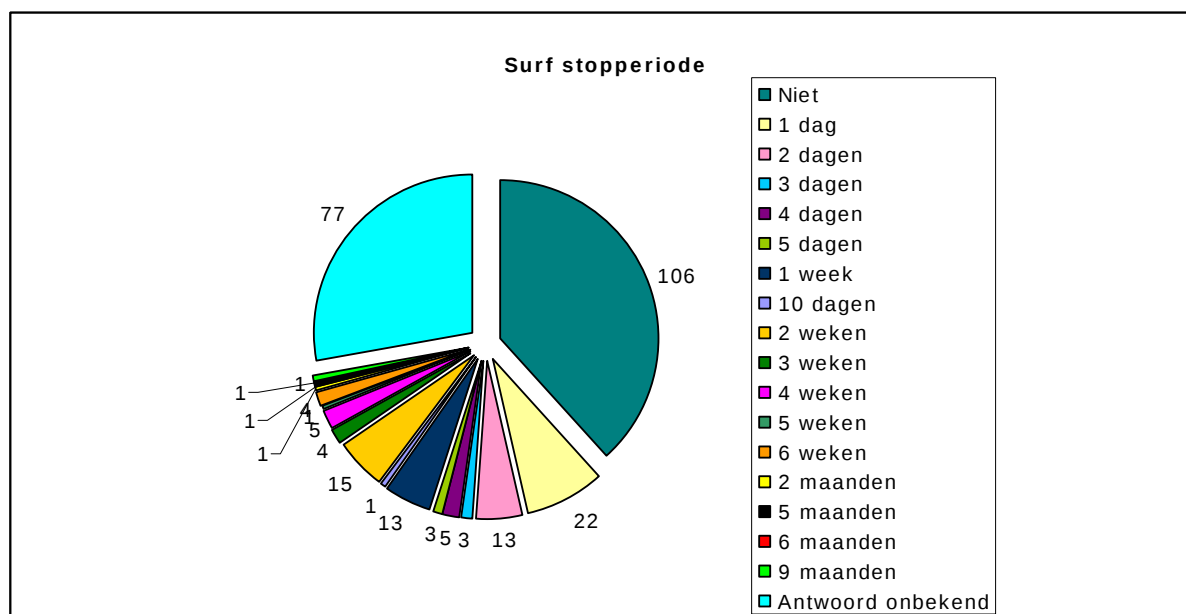
24. Was u verzekerd voor de benodigde behandeling en zo ja, hoe?



25. Heeft u na de verwonding of blessure weer gesurft?

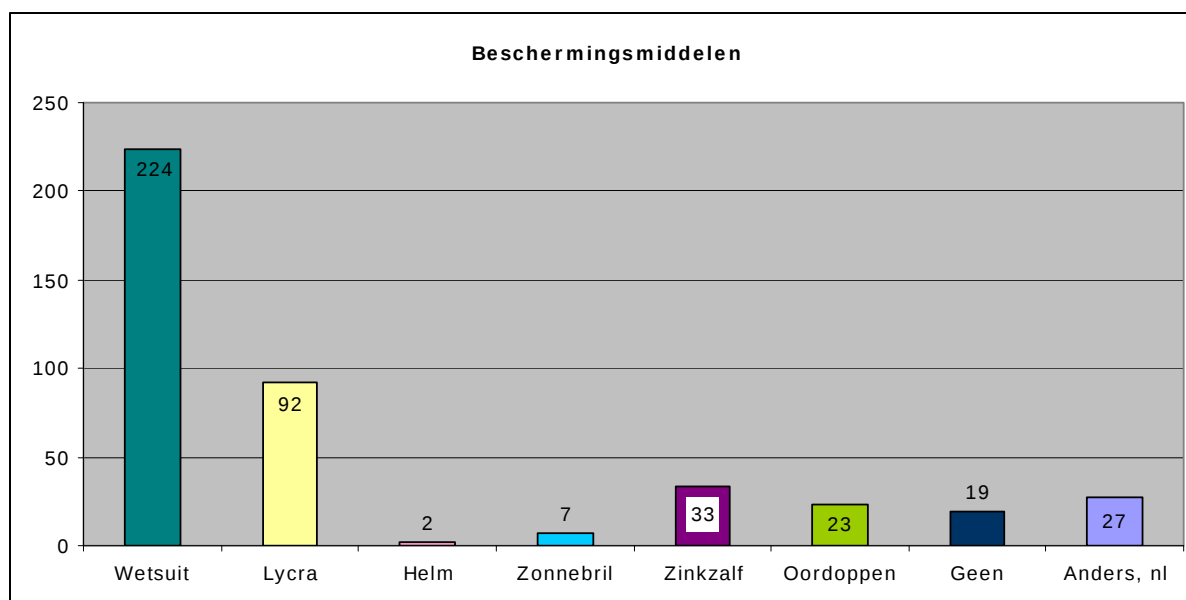


26. Hoelang heeft u gewacht met het oppakken van het surfen?



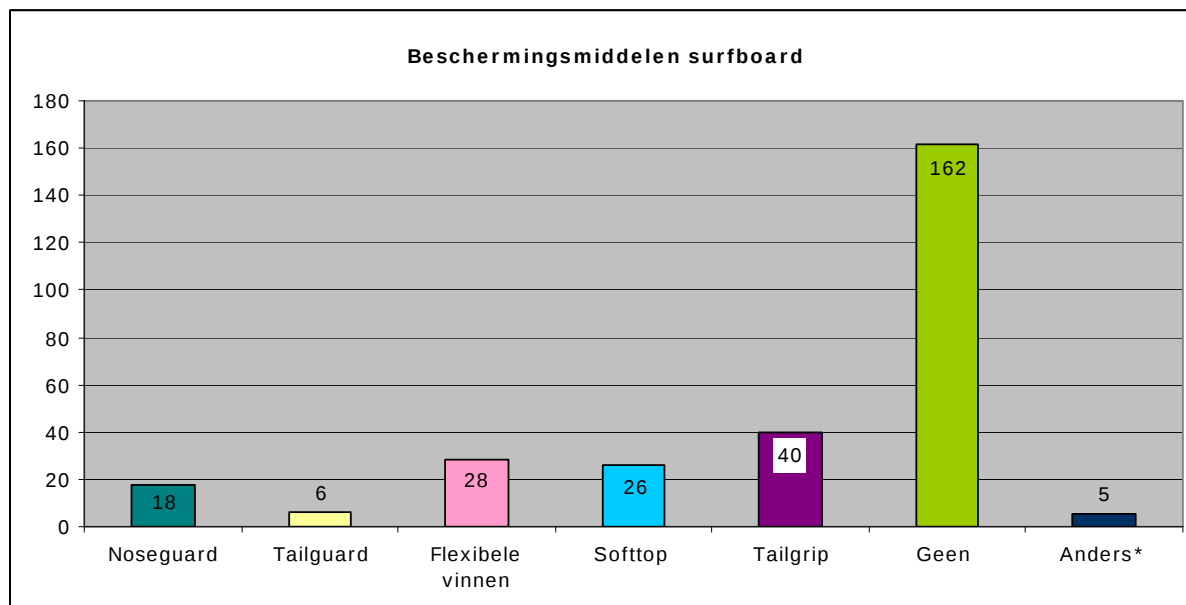
27. Welke beschermingsmiddelen gebruikt u om zo veilig mogelijk te surfen?

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Gebruikt u een wetsuit tijdens het surfen? Ja of nee?'. Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.



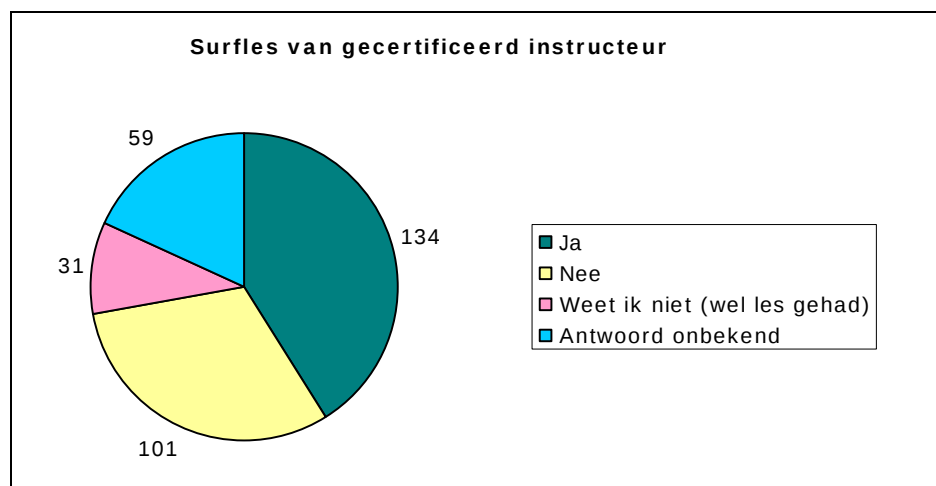
28. Van welke beschermingsmiddelen is het surfboard waarop u surft voorzien?

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Is uw surfboard voorzien van een noseguard? Ja of nee?'. Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

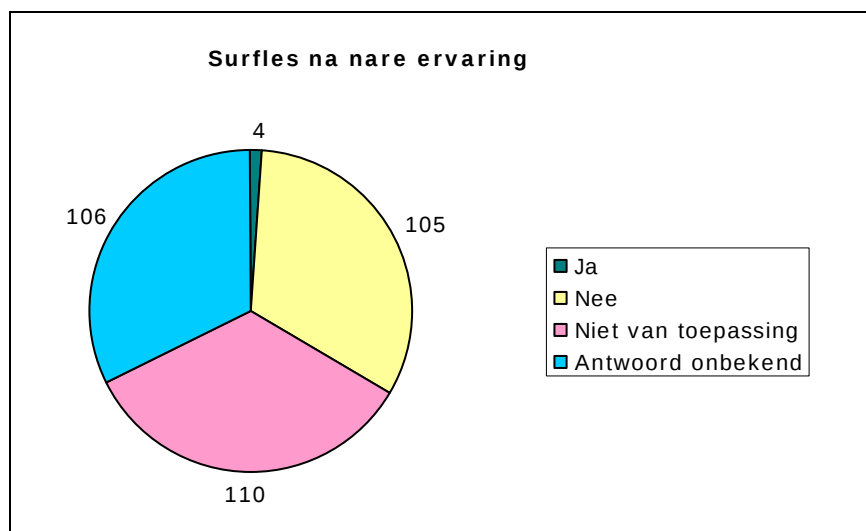


* Tot anders behoort vier maal een leash en 1 maal een boardbag.

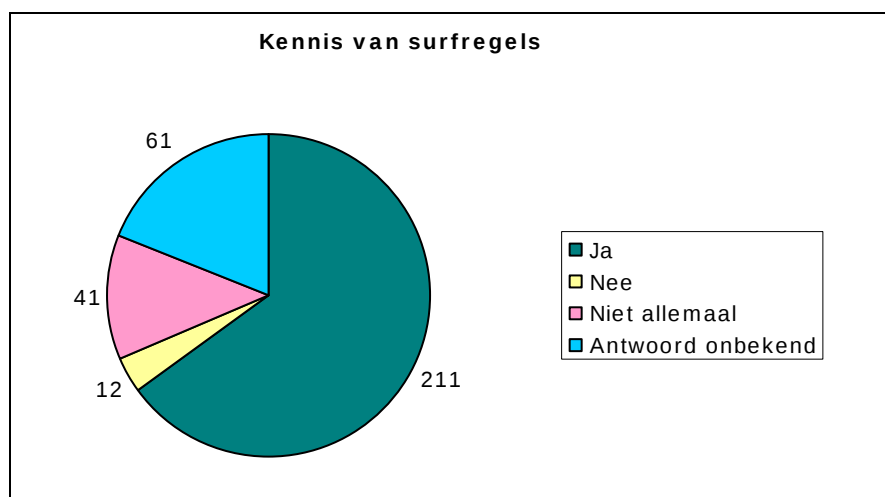
29. Heeft u surfles gehad van een gecertificeerde instructeur?



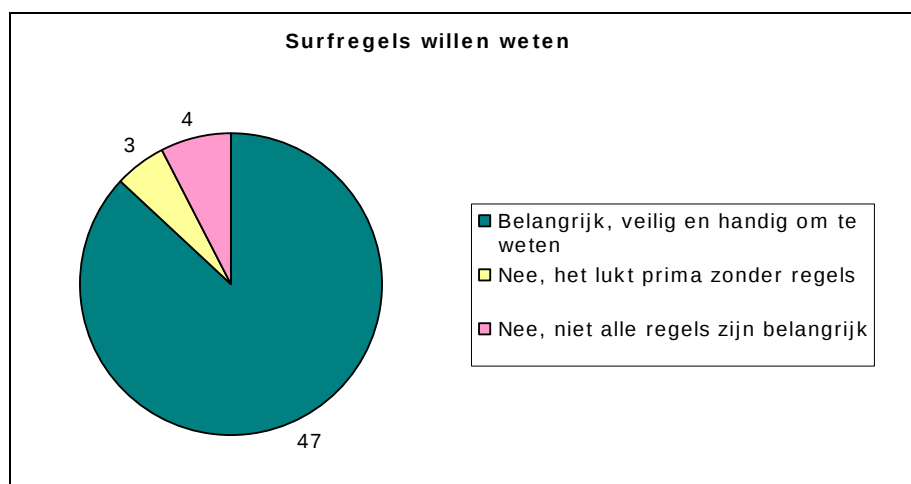
30. Indien nee, heeft u na uw 'nare ervaring' surfles genomen of bent u van plan dit te doen?



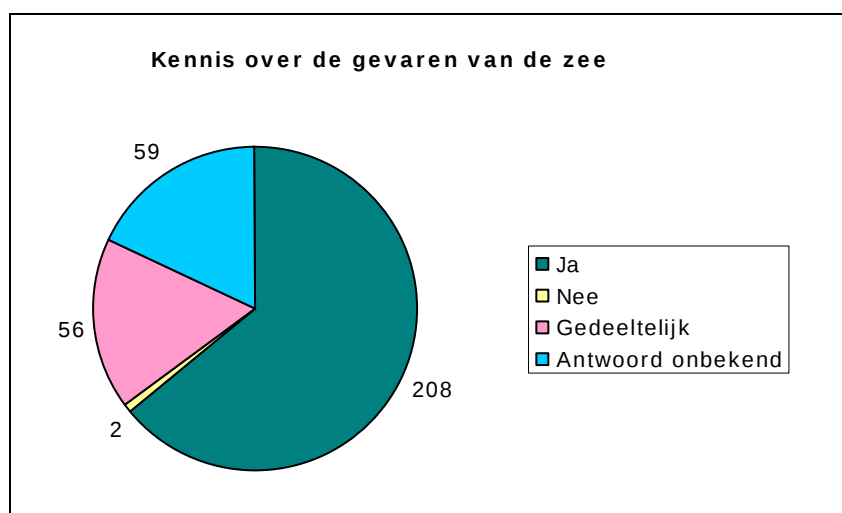
31. Bent u op de hoogte van de surfregels?



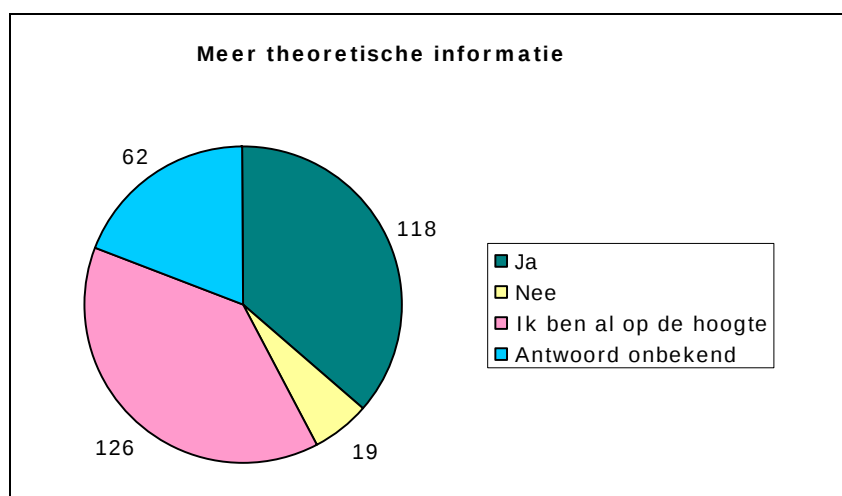
32. Zo niet, zou u deze willen weten en waarom wel of niet?



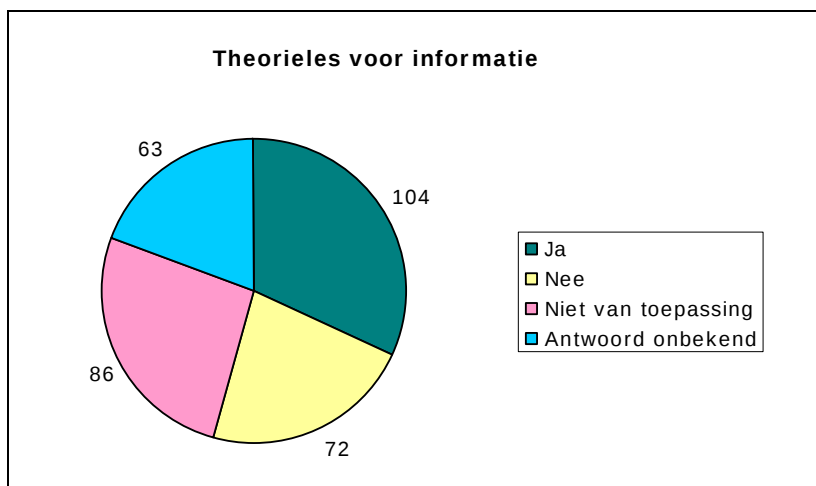
33. Bent u op de hoogte van de gevaren van de zee?



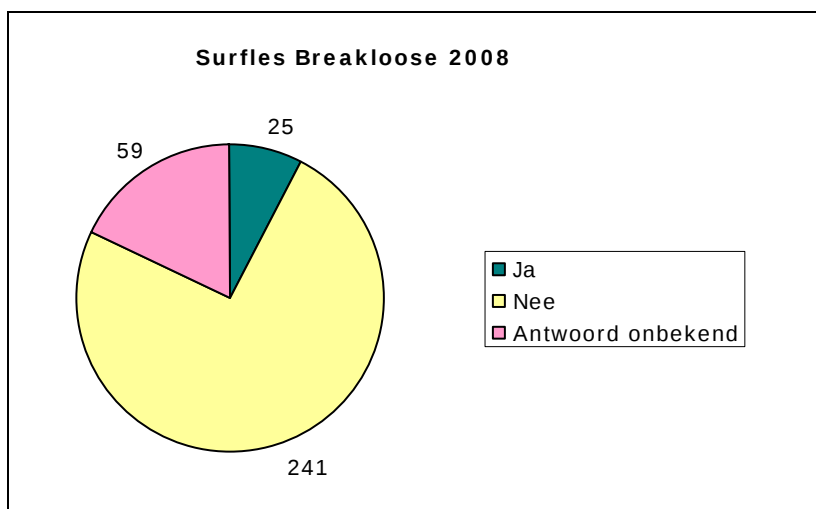
34. Zou u meer theoretische informatie willen krijgen over de stromingen van de zee en wat te doen bij gevaar?



35. Bent u bereid daarvoor een (theorie)les te nemen?

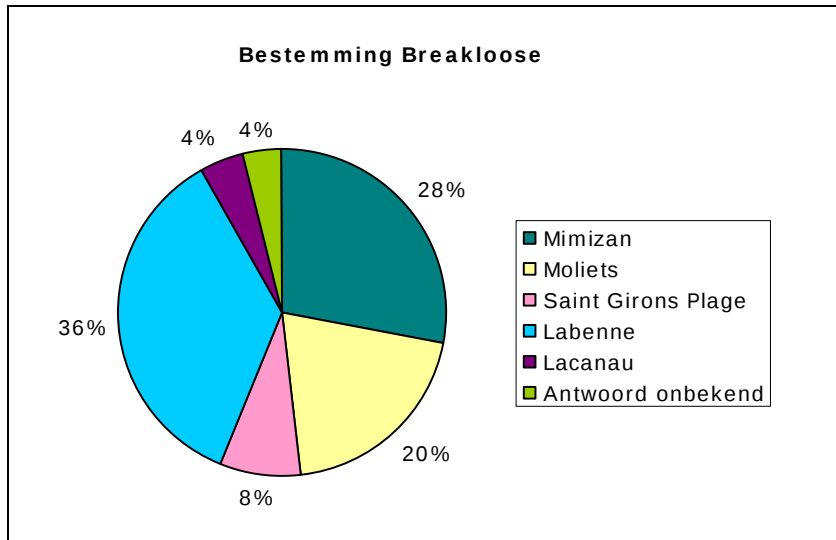


36. Heeft u in 2008 surfles gehad bij Breakloose?

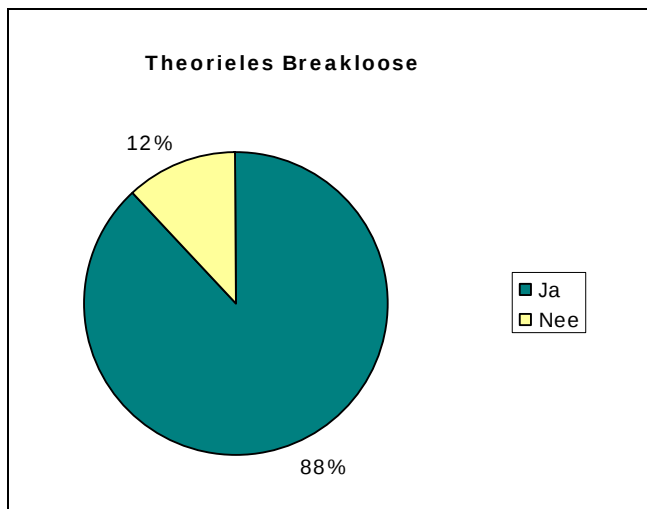


BREAKLOOSE

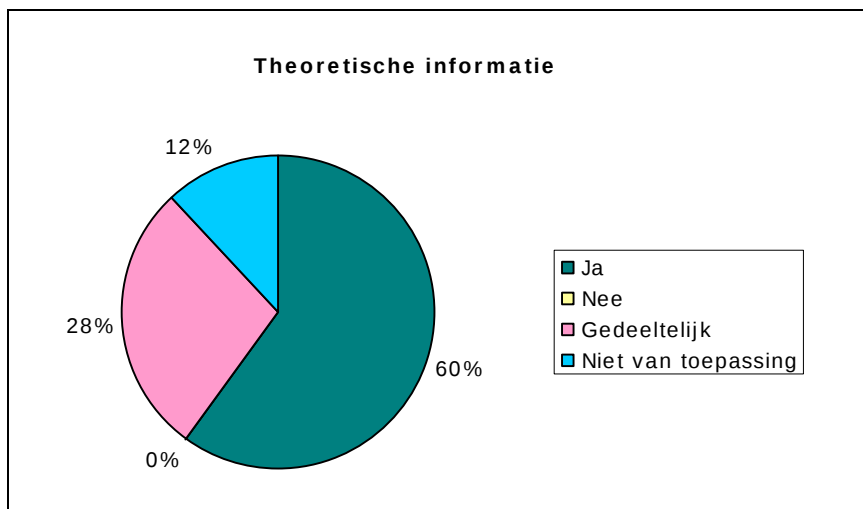
37. Op welke bestemming bent u geweest?



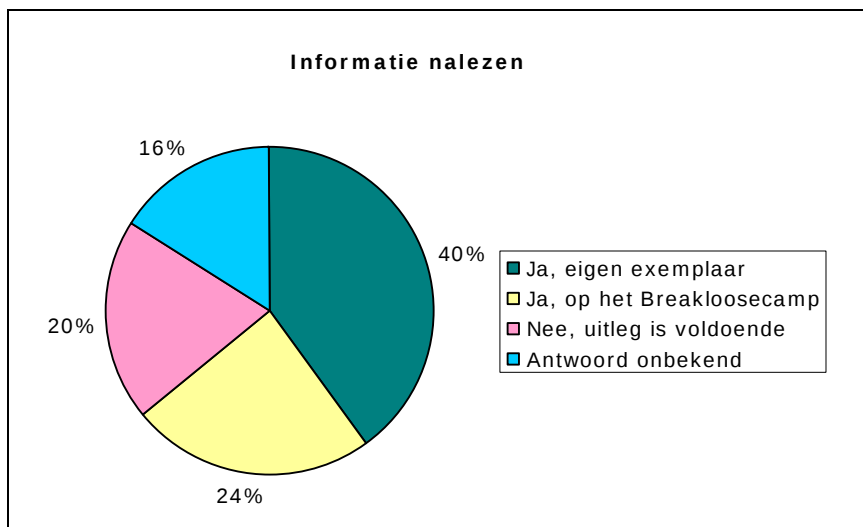
38. Heeft u theorieles gehad?



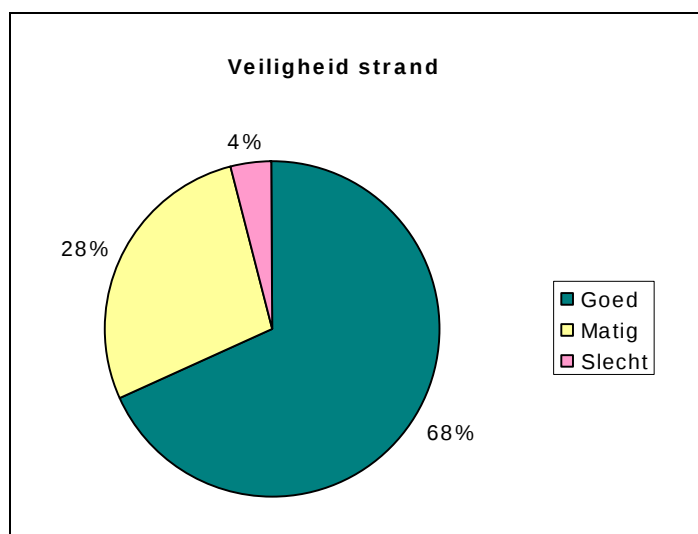
39. Is er tijdens de theorieles informatie verteld over de surfregels, veiligheid, stromingen, materiaal, etc.?



40. Zou u deze informatie op papier willen nalezen (op het camp ter inzage of een exemplaar voor uzelf) en waarom?

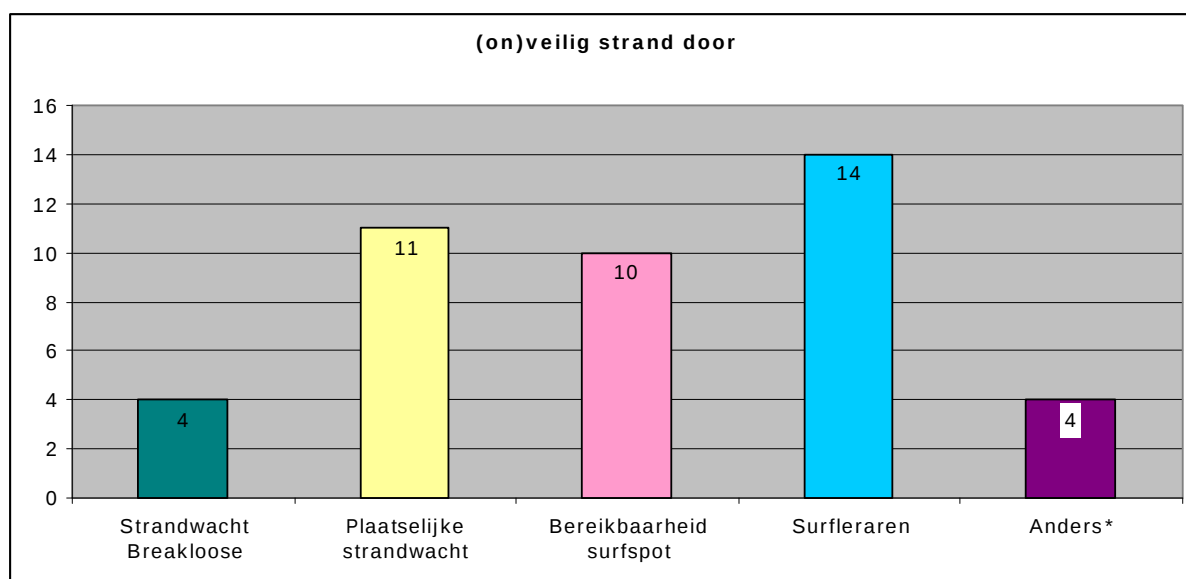


41. Wat vond u van de veiligheid op het strand?



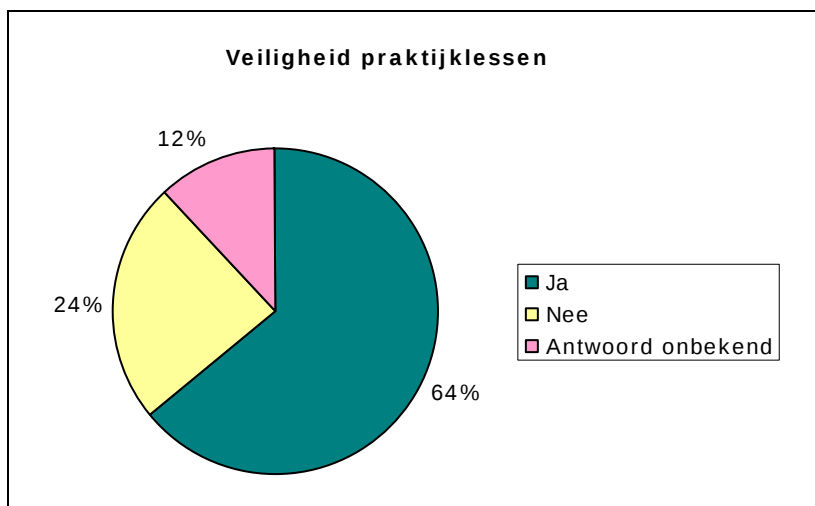
42. Waarom vond u dit? Had het te maken met de:

Het betreft een vraag met een meerkeuze antwoordcategorie. Hierdoor kan elke antwoord als een nieuwe vraag dienen die met ja of nee beantwoord kan worden. Bijvoorbeeld 'Zorgt de strandwacht van Breakloose voor veiligheid op het strand? Ja of nee?'. Per antwoord wordt het percentage berekend van de respondenten die een positieve reactie hebben gegeven.

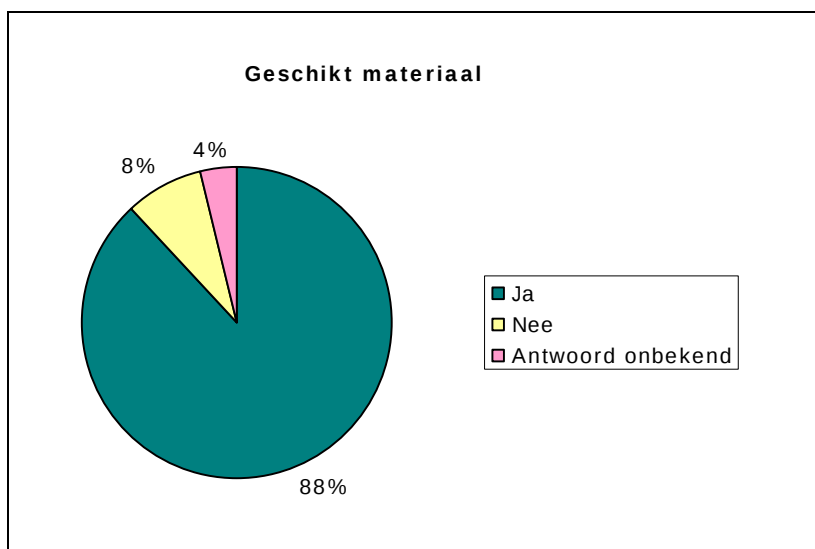


* Tot Anders behoort afwezigheid EHBO materiaal Breakloose, twee keer drukte en sociale controle.

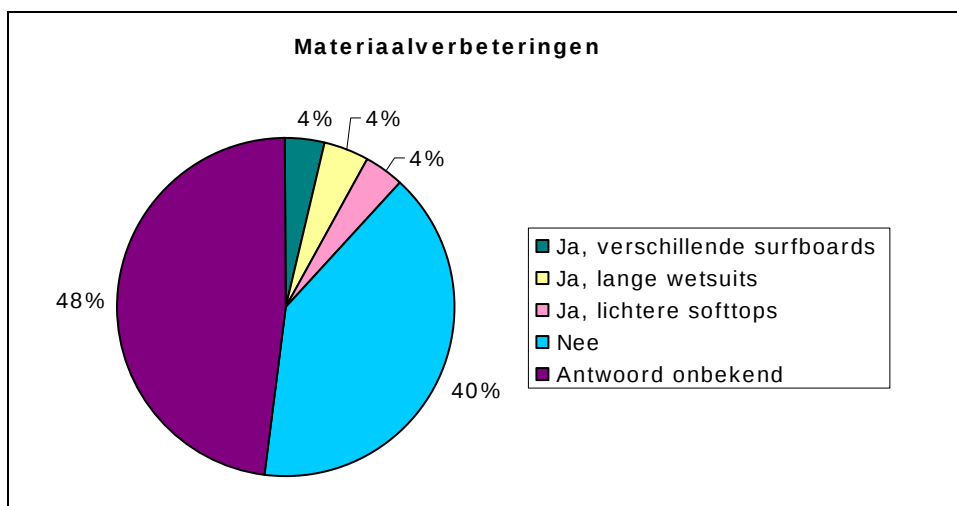
43. Heeft de surfleraar tijdens de praktijkles(sen) de veiligheid herhaald?



44. Werd tijdens de lessen materiaal gebruikt passend bij uw surfniveau?



45. Denkt u dat er iets aan het materiaal verbeterd kan worden en waarom denkt u dat?



Bijlage VI Antwoorden op deelvragen

Dit document geeft direct antwoord op de deelvragen, waarop kan de conclusie gebaseerd worden. Eerst nogmaals de doel- en vraagstelling.

Doelstelling

Het onderzoeken en optimaliseren van de veiligheid binnen de golfsurfsport.

Vraagstelling

In hoeverre is het aspect veiligheid vertegenwoordigd in de golfsurfsport?

GESCHIEDENIS GOLFSURFEN

1. Hoe is het golfsurfen ontstaan, wanneer en door wie?

Een exact jaartal over het ontstaan van de golfsurfsport kan niet worden gegeven. Hierover zijn de meningen nogal verdeeld. Wat wel een feit is, is dat de surfsport eeuwenoud is en waarschijnlijk niet begonnen als sport, maar uit praktische redenen, zoals het verplaatsen op het water. Er wordt algemeen geaccepteerd dat golfsurfen door de Polynesiërs is ontdekt. Er werden weddenschappen gehouden met de surfsport als doel, waarbij de complete inboedel verloren kon worden. Degene die de wedstrijd won kreeg alles, de verliezer verloor in sommige gevallen zelfs zijn leven of moest de slavernij in.

De golfsurf geschiedenis van Nederland is een stuk jonger. In de dertiger jaren is de sport Nederland binnengedrongen. Echter won de sport pas later aan populariteit, zo rond de jaren 70.

2. Geschiedenis Breakloose

Sven Daans, de scriptiebegeleider voor dit stuk, is grondlegger van surfvakantiebedrijf Breakloose. In 1996 werd het eerste Breakloose surfcamp in Biarritz opgezet, waarmee het bedrijf was geboren. Tot heden is het aanbod van Breakloose uitgebreid op de wensen van de boekers.

INVLOEDEN VAN BUITENAF

NATUUR

3. Wat is de invloed van de wind op de zee en de golven?

De wind zorgt voor het ontstaan van golven. Een lagedrukgebied ver op zee zorgt voor het ontstaan van kleine rimpels, die door de energie overgaan in golven. Hoe langer deze wind aanhoudt, hoe beter de kwaliteit en geordendheid van de golven.

Echter zorgt de lokale wind op bestemmingen zoals Nederland en België voor golven aan de kustlijn. Offshore wind zorgt voor de beste golven, het duwt de golven omhoog, waardoor ze clean breken. Onshore wind creëert vlakke, slechte surfbare golven.

4. Wat is de invloed van het getij op het golfsurfen?

Getijden ontstaan door de aantrekkingskracht van de maan en de zon op de aarde, de maan heeft hierbij de grootste invloed. Het getij van eb en vloed verandert twee keer per dag. Voor surfers kan dit een belangrijk gegeven zijn, aangezien de golven bij hoog en laag water veranderen.

Daarnaast vindt twee keer per maand springtij en doortij plaats. Bij springtij ontstaat extra aantrekkingskracht op het water. Het niveau van het water is bij hoogtij hoger en bij laagtij lager. Bij doortij is een minimale stijging van het waterniveau te zien en er staat weinig stroming. Surfen bij vloed tijdens springtij geeft de hoogste golven. Surfen bij doortij lijkt niks te worden. Het raadplegen van een getijdentabel is voor surfers erg handig, vooral op onbekende surfspots. Kennis van het gebied maakt het ideale surfmoment compleet. Getij zorgt voor stromingen in de zee, die in sommige gevallen gevaar op kunnen leveren. Informatie over stromingen komt bij de volgende vraag aan bod.

5. Hoe is de werking van stromingen in de zee?

Stroming heeft met drie zaken van doen. Ten eerste de wind, offshore wind, onshore wind en wind evenwijdig aan de kust zorgen voor stromingen in de zee. Offshore wind zorgt voor een bovenstrooming in het water gericht naar de zee, een surfer kan makkelijk afdrijven richting open zee (gevaar). Onshore wind lijkt ongevaarlijk, maar kan het zeker zijn. De bovenstrooming stroomt richting het land, de onderstroom richting zee. Wanneer een surfer in zee loopt kan de bovenstroom de surfer plat duwen, waardoor deze vervolgens door de onderstroom naar zee wordt getrokken. Wind evenwijdig aan de kust geeft een zoperstrooming, waarbij er geen boven- en onderstrooming is, maar alles naar dezelfde richting stroomt. Afdrijven evenwijdig aan de kust is het ergste dat kan gebeuren, niet heel gevaarlijk.

Ten tweede zorgt het getij voor stromingen. Dit zijn voornamelijk zoperstroomingen die voor en na hoogtij en laagtij plaatsvinden.

Ten derde zijn er nog de zandbanken die voor versterking van de stroming zorgen. Een mui is daarbij het gevaarlijkst tijdens eb. Muien zijn openingen tussen twee koppen van zandbanken in, waardoor het water tijdens eb naar de zee wordt getrokken. Springvloed versterkt dit effect. Een mui is hetzelfde als rip en wordt vaak gebruikt om de zee in te peddelen. Hier zijn bijna geen golven. Daarnaast bevinden zich tussen de brede stukken van twee zandbanken zwinnen, deze liggen evenwijdig aan de kust. Bij hoog water is een zwin het gevaarlijkst. Tijdens het in of uitgaan van de zee kan een surfer in een zwin terecht komen. Deze is veel dieper dan de bovenkant van de zandbank waardoor de surfer door de stroming naar de mui getrokken wordt.

6. Kan de temperatuur van het water een rol spelen bij de veiligheid?

In water raakt een menselijke lichaam ongeveer twintig keer meer warmte kwijt dan in lucht. Als de aanmaak van lichaamswarmte kleiner is dan de warmteafgifte vindt er onderkoeling plaats. Het water kan dit effect versterken, want hoe kouder de watertemperatuur, hoe groter en sneller de kans op afkoeling. De overlevingskansen in water zijn echter afhankelijk van de bouw van de surfer, op welke manier deze gekleed gaat en de watertemperatuur.

7. Kan de zee flora en fauna verwondingen bij golfsurfers veroorzaken?

Natuurlijk bestaan er verwondingen waarvan de oorzaak de zee flora of fauna betreft. Er worden enkele veroorzakers genoemd.

- Een pieterman (vis) zorgt bij contact met de stekels voor pijnlijke steken in het getroffen gebied.
- Aanraking met een kwal zorgt voor een prikkend of stekend gevoel in de huid die opzwelt en een soort 'brandplek' wordt. Nederlandse kwallen zijn niet dodelijk, echter bestaan er wel buitenlandse dodelijke kwallen met een grootte van minimaal een meter.
- Haaien vallen veelal mensen aan uit verwarring. De haai kan een surfer verwarren met zijn prooi en de surfer aanvallen. Het ruiken van bloed zorgt er ook voor dat een haai aanvalt. Een beet van dit zoogdier kan een behoorlijke wond opleveren of zelfs de dood als gevolg hebben.
- De zeebodem kan bestaan uit zand, rotsen of koraalrif. Zand is relatief ongevaarlijk, het verzorgt hoogstens een schaaf- of schuurwond. Rotsen zorgen voor grotere wonden, zoals sneeën of door de klap op harde rotsen zelfs kneuzingen of breuken. Koraalrif kan naast de wonden zoals bij rotsen ook nog infecties veroorzaken. In dat geval blijven er stukjes koraalpoliep achter in de wond.
- Schelpen zijn mooi, maar kunnen sneeën en schuurwonden veroorzaken.

MATERIAAL

8. Welke surfplank past het beste bij de verschillende niveaus?

Tabel VI.1 laat zien welke surfplank het beste bij de surfniveaus behoort, waarbij groen staat voor geschikt en rood voor ongeschikt. Hierbij wordt gedacht aan gemiddelde surfers met een normaal doorzettingsvermogen.

Geschikte golfsurfplank	Beginner	Licht gevorderd	Gevorderd
Shortboard			
Fish			
Egg			
Mini Malibu			
Funboard			
Hybrid			
Gun			
Longboard			

Tabel VI.1 Surfplanken passend bij de niveaus

9. Wat zijn de gevaren van een surfplank?

Zeven van de tien surfongelukken worden veroorzaakt door een surfplank. Daarmee kan worden gesteld dat een surfplank meerdere gevaren met zich meebrengt. De onderdelen komen een voor een aan bod.

- Een surfboard kan een puntige neus (nose) hebben, die bij botsing met een surfer sneeën of schrammen kan veroorzaken. Een rubberen noseguard verkleint dit risico.

- Rails zijn de zijkanten van een surfboard en zijn afhankelijk van het model surfplank dunner en scherper of dikker en ronder. Een scherpere rail zal bij een botsing pijnlijker zijn dan een ronde rail.
- Het deck is de bovenkant van de surfplank en kan uit hard of zacht materiaal (soft top) bestaan. Bij een val of botsing is een soft top prettiger. Bulten en schrammen zijn het gevolg.
- De tail is de achterkant van de surfplank en veroorzaakt weinig gevaar. Een tail kan verschillende vormen hebben, die spits en ronder zijn. Een tailguard beschermt de surfplank en surfer tegen beschadigingen.
- De leash kan bij verkeerd gebruik verwondingen opleveren, zoals het vastpakken van het verbindingstouwje wat een verbrijzelde vinger oplevert wanneer het board door een golf gegrepen wordt. Tevens kan de leash zelf bij een wipe out beknellingen veroorzaken.
- De vinnen zijn de grootste boosdoener en bezorgen menig surfer sneeën op voeten of andere lichaamsdelen. Gebruik van flexibele vinnen voorkomt verwondingen of maakt de wonden minder ernstig.

10. Wat is de invloed van wax op de surfplank?

Wanneer een surfer zonder wax op de plank de zee in gaat, zal deze snel merken dat zijn surfboard glad is en geen tot weinig grip heeft. Grip is nodig voor een goede surfsessie en wax kan daarbij helpen. Geen wax veroorzaakt uitglijden, waardoor de surfer op zijn surfboard kan vallen. Dit kan kleine verwondingen opleveren tot grotere bij het verkeerd terecht komen.

Er bestaan verschillende soorten wax, afgestemd op de watertemperatuur.

11. Welke kleding biedt de beste bescherming bij het surfen?

Indien een surfer optimale bescherming tijdens het surfen wilt, zal deze de volgende kleding en materialen dragen. Een helm om het hoofd te beschermen tegen klappen en verwondingen. Oordoppen voorkomen surfersoor en zwemmersoor, een kwaal die bij surfers regelmatig voorkomt. Een zonnebril beschermt de ogen tegen de felle zonnestralen. Weerkaatsing op de zee versterkt het effect van de zon en kan bindvliesontsteking veroorzaken. Zinkzalf weerkaatst de zonnestralen en zorgt ervoor dat deze niet in de ogen terecht komen. Daarnaast biedt zinkzalf (of zinka) optimale bescherming tegen de zon, het is waterafstotend en blijft lang zitten. Een goede zonnebrand is belangrijk om huidkanker tegen te gaan. Vervolgens kan de surfer kiezen uit het dragen van een lycra of een wetsuit. Een wetsuit biedt optimale bescherming tegen de kou, de zon en gaat kleine verwondingen tegen. Een lycra beschermt voornamelijk tegen de zon en eventueel het schuren van het zeezand.

12. Bestaat er speciale protectiekleding bij het surfen?

Voor surfen in de winter bestaat er 'speciale' protectiekleding. Het zeewater is koud waartegen een surfer beschermd wil worden. Een steamer is een wetsuit voor de wintermaanden en van dik neopreen. Een cap (een muts van neopreen) beschermt het hoofd tegen de kou. En handen en voeten kunnen beschermd worden met handschoenen en schoenen van neopreen materiaal.

INVLOEDEN GOLFSURFER

13. Gedrag

Golfsurfen is een extreme, grensverleggende sport en daarom is het belangrijk altijd alert te blijven. Het is handig als een surfer zijn grenzen kent en volgt. Gebeurt dit niet, dan kan het nare gevolgen hebben. Bij vermoeidheid is het verstandig de golven te verlaten en uit te rusten.

Professionele surfers weten hun grenzen goed te bepalen, het zijn de beginnend surfers die deze nogal eens overschrijden. Zorg ervoor dat die overschrijding gering blijft en de veiligheid hierbij altijd overdacht wordt. Kan de surfer het wel of niet aan? Bij twijfel is het verstandig nog even te wachten en het gezonde verstand te gebruiken. Zorg voor sportief en sociaal gedrag naar andere surfers, dit voorkomt onnodige blessures of kapot materiaal.

Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat een surfer optimaal presteert. Voldoende eten (geen zwaar en veel eten vlak voor een surfsessie) en drinken is belangrijk. Alcoholische dranken moeten vermeden worden, het veroorzaakt sneller spierpijn en kan tijdens een surfdag onderkoeling of verdrinking veroorzaken. Roken kan de prestaties ook verminderen, het zorgt voor een kleinere zuurstofopname.

14. Golfsurflessen

Een surfer kan ervoor zorgen optimaal kennis te krijgen of nemen via een surfles. Een beginnend surfer doet er verstandig aan op deze manier kennis te vergaren. De basiskennis over theorie, techniek, natuur en veiligheid komen aan bod. Er bestaat daarnaast een surfles voor de meer gevorderde surfer. Hierdoor raken en blijven surfers op de hoogte van de surfsport en leren hoe te handelen in verschillende situaties.

15. Surfregels, zijn deze voor alle surfgebieden hetzelfde?

Surfregels zijn over de hele wereld hetzelfde en internationaal bruikbaar. Echter is niet bekend wat precies de surfregels zijn en worden het 'ongeschreven regels' genoemd. In paragraaf 3.3 worden de belangrijkste surfregels op een rijtje gezet. Het kennen van deze regels vermindert materiaalschade en verwondingen.

VEEL VOORKOMENDE BLESSURES**16. Wat zijn de meest voorkomende blessures ontstaan bij het golfsurfen?**

Vier onderzoeken geven overeenkomstige reacties op de meest voorkomende blessures en verwondingen. Drie onderzoeken komen uit Amerika, het vierde onderzoek betreft de resultaten uit de online enquête behorend bij deze scriptie. Tabel VI.2 geeft deze gegevens overzichtelijk weer.

	Onderzoeken			
	Dr. Nathanson 1998 - 1999	Dr. Nathanson 1999 - 2005	Dr. Taylor	Online enquête Rianne Slabbers
Verwondingen	1. Sneeën 2. Kneuzing 3. Verzwikking / verrekking	1. Verrekking / verstuiking 2. Sneeën 3. Kneuzing	1. Sneeën 2. Verstuiking 3. Breuk	1. Sneeën 2. Schaafwond 3. Kneuzing
Lichaamsdeel	Onderlichaam, bovenlichaam en hoofd/nek zijn even vaak getroffen	1. Onderlichaam 2. Bovenste ledematen 3. Hoofd / hals	1. Onderlichaam 2. Hoofd	1. Onderlichaam 2. Hoofd / hals / nek 3. Bovenste ledematen
Oorzaak verwonding	1. Contact surfboard 2. Contact zeebodem 3. Contact ander mans surfboard	1. Contact surfboard 2. Contact zeebodem 3. Lichaamsbeweging	1. Contact eigen en andermans surfboard 2. Wipe out 3. Contact zeebodem	1. Contact surfboard 2. Contact zeebodem 3. Contact ander mans surfboard

Tabel VI.2 Meest voorkomende verwondingen en oorzaken ervan

Naast de top drie verwondingen, lichaamsdelen en oorzaken uit bovenstaande onderzoeken, komen surfersoor, verbranding en kwallenbeten regelmatig voor.

OPLEIDINGSKADER

18. Welke opleidingen worden er binnen de golfsurfsport aangeboden in Nederland?

De eerste en enige surfopleiding die in Nederland wordt aangeboden is die van de HSA, de Holland Surfing Association. Deze instructeuropopleiding gaat in 2009 van start en bestaat uit een RNLI Surf Coach Lifeguard of Beach Lifeguard diploma en de opleiding tot surfinstructeur. Deze opleiding wordt internationaal erkend.

Nederlandstalige bedrijven leiden de instructeurs veelal op bij de BSA, de British Surf Association. Deze cursus bestaat evenals die van de HSA uit twee delen, een lifeguard diploma en een opleiding tot surfinstructeur.

19. Wordt er veel aandacht besteedt aan de veiligheid tijdens de lessen en/of het voorkomen van blessures?

In de surflessen staat veiligheid van de deelnemers centraal. Een aankomend surfinstructeur is verplicht in het bezit te zijn van een lifeguard certificaat, waarmee veiligheid voor een gedeelte wordt uitgedragen. Kennis van de zee en stromingen, reddingsgrepen en EHBO maken het dat een surfles veilig wordt. Herhaling van de regels en theoretische informatie bij het praktijkgedeelte zorgen voor optimale veiligheid. Er mag gesteld worden dat veiligheid tijdens de surfles voldoende aandacht krijgt.

20. Welk traject ondergaat een surfleraar voor Breakloose?

Een surfleraar werkend voor Breakloose is in het bezit van een BSA surfdiploma en een RSLA level 1 diploma of vergelijkbaar. Indien de surfleraar nog niet in het bezit is van beide diploma's, dan kan deze – indien geschikt qua niveau – de Golfsurf Instructor Course volgen. Breakloose organiseert deze cursus in samenwerking met de Holland Surfing Association, de British Surf Association en Outerreef Surfschool (Engeland) en bestaat uit de NARS Surf Coach Life Saving Award (SLSA) en BSA Level 1 Surf Coach Award. Alvorens de surfleraar voor Breakloose aan de slag gaat, zal deze eerst praktijkervaring opdoen als stage.