

ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN VEILIGHEID ROEIEN

Boten uit het rek halen / tewater laten

- Zorg dat de omgeving vrij is
- Gebruik zonodig een trapje of opstapje. Laat je voorlichten over de juiste manier van tillen van de boot.
- Kijk uit waar je loopt
- Let op gladheid en hygiëne (ganzen poep) op het vlot (en doe er iets aan).

Controle materiaal voor je weg vaart

- Juiste afstelling van de boot voorkomt blessures.
- Controleer afstelling hielstrings en de werking van de noodlus voor snel opentrekken van de schoenen bij boten met schoenen. Als je niet weet waar je op moet letten vraag dan een ervaren roeier of een coach om advies.

Gedrag op het water

- Gedraag je netjes en respectvol richting alle mede watergebruikers (ook dagjesmensen). Laat je nooit verleiden te gaan schelden. Wees vooral attent op zwimmers, suppers en vissers in bootjes.
- Hou altijd zoveel mogelijk stuurboordwal en blijf in principe altijd op je eigen helft van het vaarwater.
- Geen bochten afsnijden
- Bij wegvaren vanaf Nautilus eerst strijken tot voor de sluis, dan pas wegvaren. Niet kort achter de woonboot langs weg roeien.
- Bij aanleggen zo kort mogelijk oversteken (in de regel vanaf de overkant ter hoogte van het remmingwerk naast de sluis).



- Roeiboten hebben in principe voorrang op motorboten, maar ga er vanuit dat je die voorrang op de Rotte niet krijgt. Er varen veel onervaren motorbootgebruikers rond.
- Bij bruggen hebben boten die richting Rotterdam varen voorrang.

Slecht weer, Ken je beperkingen

- Niet Roeien bij:
 - Mist, Meer dan BF 5, Vorst (0° C)
 - Controleer het stoplicht op de roeiapp als je twijfelt. Deze geeft aan of er een roeiverbod van kracht is i.v.m. teveel wind

- Onweer en ijs (resten)
- Voor- en na- zonsondergang
- Draag functionele kleding (laagjes, wind dichtheid en evt waterdichtheid)
 - Zorg voor zichtbaarheid. Draag het Nautilus Wit of beter nog fluoriserende kleur bovenlaag.
 - Gebruik sport kleding en geen katoen. Als katoen nat wordt koel je zeer snel af. Bij goede sport kleding is dat effect een stuk kleiner.
 - Draag meerdere laagjes die je op het water eventueel kunt aanpassen.
 - Door wind koel je erg snel af. Vergeet niet dat je eventueel tegen de wind in terug moet.
- Overschat jezelf niet.

Mooi weer

- Draag eventueel hoofdbescherming tegen de zon
- Neem voldoende water mee
- Zon, wind, water en zweet zijn een combinatie die je snel laten verbranden zonder dat je dat in de gaten hebt. Vergeet je niet in te smeren. In geval je het vergeet mee te nemen: in de loods is zonnebrandcreme aanwezig voor noodgevallen.

Roeien in de winter

Roeien in de winter vraagt extra aandacht rond veiligheid. Kleed je in geschikte kleding en houdt rekening met veranderende weersomstandigheden en zelfs omslaan. Vooral Skiffeurs moeten zich realiseren dat de winterperiode tot gevaarlijke situaties kan leiden, zeker als je alleen uit vaart. Koud weer, koud water en veelal hardere wind zijn geen goede skiff omstandigheden. Omslaan is levensbedreigend (zie item onderkoeling).

Daarom:

- Wees niet overmoedig. Ga niet het water op onder omstandigheden die je niet aan kunt. “Better safe than sorry”.
- Ga het liefst samen met iemand anders het water op.
- Blijf dicht bij de kant, vooral op breder water.
- Kijk vaker om dan gewoonlijk. De meeste skiffeurs slaan om omdat ze iets raken.
- Neem eventueel uit voorzorg een aluminium reddingdeken mee aan boord.

Mocht je toch te water raken:

- Probeer dan na de eerste schok beheerst te ademen en schat de situatie in.
- Ben je dicht bij de kant (<10 m), zwem dan z.s.m naar de kant.
- Ben je verder weg, trek jezelf dan zover mogelijk op je boot en probeer eerst dichter bij de kant te komen. Lukt dat niet blijf dan bij de boot en roep om hulp.
- Red jezelf. De boot kan wachten.
- Ga eenmaal op de kant niet direct staan maar blijf liggen en vraag eventuele omstanders om hulp.

De bekende levensreddende “1-10-1 regel” is van toepassing bij te water raken in koud water.

- 1 minuut voor controle van de ademhaling
- 10 minuten om zinvol en doelgericht te bewegen
- 1 uur voordat je door onderkoeling bewusteloos raakt.

Hoe om te gaan in geval van omslaan (Skiff)

Na het omslaan niet proberen op het water in de boot te klimmen, maar direct naar de kant zwemmen *). Boot meenemen en als drijver gebruiken. Zoveel mogelijk je bovenlichaam boven water houden helpt. Als je ver uit de kant bent (Rottemeren), dan in langsrichting van de boot op de achtersteven gaan liggen (surfen). Zoek een laag, toegankelijk stukje walkant, bij voorkeur een vlot of steiger. Het is beter wat langer te zwemmen naar een lage kant dan (tevergeefs) te proberen bij een hoge kant uit het water te komen.

**) Inklimmen is met de huidige riggers bijna niet te doen en bovendien slecht voor het materiaal*

De kant opklimmen en besluiten of je terug in de boot gaat. Dit is een optie, zolang je het niet koud hebt. Houd de boot bij je.

Zo ja: boot leegkiepen, terug in de skiff, naar de vereniging roeien en bij aankomst boot overdragen (in het geval dat er niemand is: aan het vlot laten liggen) en onmiddellijk opwarmen (douchen, maar niet te heet). Tijdens het terugroeien lijkt de kou vaak mee te vallen maar zodra je uitstapt zul je snel bevangen worden door de afkoeling.

Hoe instappen?

Instappen op de kant is haalbaar, als je de riemen haaks op de boot kunt houden en houvast hebt aan een vlot o.i.d. tijdens het instappen. Walzijde riem moet meestal ingetrokken (kant), waterzijde volledig uit. Instappen als gebruikelijk: handles bij elkaar in één hand, andere hand steunt. Behoedzaam uitzetten (niet wéér omgaan!)

Als instappen lastig is, zoek dan iemand (voorbijganger) die helpt de boot vast te houden om je in te laten stappen. Dit is alleen een optie als je het niet koud hebt. Als je een coach mee hebt is dit uiteraard vanzelfsprekend. Een coach kan eventueel ook je boot terugroeien terwijl jij op de coach-fiets, als het kan met droge kleren (de natte uittrekken) terug gaat.

Wat te doen als instappen geen optie is

Als je op de kant niet de energie lijkt te hebben om in te klimmen, het koud hebt, of het lukt niet (niet te lang proberen), dan hulp zoeken. Voorbijganger of aanbellen, kleding / handdoek/ deken vragen, bellen, regelen dat iemand je haalt of brengt, terug naar de club. Als het even kan, boot op de kant trekken zodat deze niet wegdrijft

Realiseer je, dat je in deze situatie potentieel slachtoffer bent en recht hebt op hulp.

Wat is onderkoeling en hoe herken je het (niet)

(Info uit VDIS brochure onderkoeling KNRM)

Onderkoeling is een verschijnsel waarbij de lichaamstemperatuur onder de 35 graden Celsius raakt, waardoor de normale stofwisseling in gevaar komt. Onderkoeling kan iedereen overkomen. En omdat weinig mensen van het gevaar van onderkoeling op de hoogte zijn, kun je onnodig in een gevaarlijke situatie terechtkomen. Bij het roeien kan onderkoeling ontstaan door roeien in slecht weer (combinaties van kou, regen en harde wind en slechte kleding) en door te water raken.

Het grootste gevaar van in koud water vallen is de zogenoemde cold shock. Dit is een oncontroleerbare, op hyperventilatie lijkende ademhaling. Men kan het gevoel krijgen dat de luchtweg is afgesloten en voelt hevige pijn. Onder water zorgt cold shock ervoor dat je onbedwingbaar moet ademen, wat de paniek alleen maar groter maakt. Door de cold shock treedt ook een plotselinge versnelling op van de hartslag. De cold shock kan ook tot een harstilstand leiden. Soms is het niet mogelijk om te zwemmen. De cold shock duurt enkele minuten en daarna kan je weer normaal ademen; wel begint dan de afkoeling van het lichaam.

Het grootste gevaar van onderkoeling is, dat het sluipend verloopt. Ook al merken we dit niet, ieder mens verliest voortdurend warmte en maakt voortdurend warmte aan. Wanneer de warmteafgifte groter is dan de aanmaak, zal de lichaamstemperatuur dalen. Vooral bij veel wind en wanneer men nat is, zal afkoeling sneller optreden. In water raakt je lichaam ongeveer vier keer sneller warmte kwijt dan in lucht en hoe kouder het water, hoe sneller dit proces verloopt. Zodra de lichaamstemperatuur beneden 35°C daalt, spreekt men van onderkoeling. Het eerste stadium van onderkoeling is kippenvel. In het tweede stadium van onderkoeling gaat het lichaam rillen en treedt er soms agitatie op. In een volgend stadium wordt de patiënt suf en sloom, gaat hij slechter presteren. Coördinatie en beoordelingsvermogen nemen af. Omdat de spraak verward kan raken, kun je de indruk krijgen dat de patiënt dronken is. Beneden 32°C zal bewusteloosheid optreden en gaat het hart langzamer kloppen. Rond 28°C veroorzaakt de lage lichaamstemperatuur een spontane stilstand van de bloedsomloop. Tijdens onderkoeling vernauwen de bloedvaten van de huid en spieren in armen en benen. De spieren kunnen verstijven waardoor er nauwelijks kracht meer is in armen en benen. Het wordt dan lastig om bijvoorbeeld naar de wal te zwemmen of op de boot te klimmen. Zwemmen wordt na verloop van tijd onmogelijk.

Hoe kun je onderkoeling voorkomen?

Onderkoeling kan worden voorkomen door goede kledingkeuze en de juiste uitrusting. Een isolatiedeken (van versterkt aluminiumfolie) in combinatie met een deken zijn noodzakelijke hulpmiddelen, mits het slachtoffer daar volledig in wordt ingepakt. Dikke plastic vuilniszakken zijn echter ook al effectief. Hoe verder je lichaam uit het water blijft, hoe beter het is. Jezelf gedeeltelijk op de boot of op de kant trekken kunnen je redding betekenen als je daardoor gedeeltelijk uit het water kunt blijven en niet hoeft te zwemmen.

Voorkom onderkoeling door:

- Voldoende warme kleding (thermo-ondergoed, fleece tussenlaag en water- en winddichte maar wél ademende bovenlaag) te dragen.
- Te zorgen voor goede ventilatie. Ook door transpireren koel je af. Wanneer transpiratievocht niet weg kan, kan onderkoeling optreden.
- Draag op het water een goedgekeurd reddingsvest (op de Rotte niet verplicht, wel op de OP).
- Te letten op de eerste symptomen: rillen, sufheid, verward spreken, stijfheid.

Overlevingskansen in water:

Er is geen enkele wetmatigheid bij de overlevingskansen in water. Onderstaande tabel is een zeer ruwe indicatie. De werkelijke overlevingstijd hangt af van veel factoren zoals lichaamsbouw, hoeveelheid onderhuids vet, gebruik van alcohol of medicijnen, kleding, geslacht, windsnelheid, golfhoogtes, lichamelijke en geestelijke conditie:

Watertemperatuur	Wetsuit	Gekleed	Zwemkleding
0° C	15 minuten	9 minuten	2 minuten
5° C	3 uur	1 uur	0,5 uur
10° C	9 uur	3 uur	1 uur
15° C	12 uur	5 uur	2 uur
20° C	15 uur	8 uur	4 uur

Raak je te water ?

- Zwem alleen naar de kant als je denkt de kant te kunnen bereiken er vervolgens geheel of gedeeltelijk eruit te kunnen klimmen , Klamp je anders vast aan de boot of probeer er op te klimmen.
- Blijf anders stilliggen en maak je zo klein mogelijk. Het contactoppervlak met het water is dan zo klein mogelijk. Er kan zich tijdelijk een dun isolatielaagje van verwarmd water vormen tussen de kleding en de huid. Oksels en liezen liggen beschut zodat onderkoeling langzamer gaat.
- Raak niet in paniek en denk positief: de wil om te overleven redt levens.