

Veiligheid

Roeien is een buitensport. Er maken veel mensen gebruik van het water en op vele manieren. Veiligheid is daarom zeer belangrijk.



Inleiding

Wat mag wel of juist niet. Waar moet je rekening mee houden en hoe gaat de ARZV om met de regels. Door 8 vragen te stellen en antwoord te geven is het onderwerp Veiligheid zo duidelijk mogelijk gemaakt. In de tekst komen stukken uit het boek "Roeien, jong aan de slag". Geschreven door Marjolein Rekers. In bijlage 1 staat meer geschreven over onderkoeling.

Vraag 1

Wat voor diploma's of testen moet ik doen om deel te nemen aan de sport?

Aangezien roeien een watersport is, bestaat er de kans dat een roeier te water raakt. Nu is dit op zich natuurlijk niet gevaarlijk, maar dat kan het wel worden als het water bijvoorbeeld heel koud is of de roeier niet kan zwemmen. Daarom mag er zonder zwemdiploma niet geroeid worden.

Vraag 2

Wanneer mag je het water niet op?

- 1) Bij windkracht 7 of meer wordt er niet meer gevaren. Windkracht 7 wil zeggen dat er wit schuim op de golven te zien is dat begint te strepen in de richting van de wind
- 2) Tussen zonsondergang en zonsopgang wordt er niet geroeid. Alleen bij speciale evenementen wordt er in het donker geroeid. De boot dient dan voorzien te zijn van een witte lamp.
- 3) Bij ernstige mist. Bij minder dan 50 meter zicht. Bij de ARZV geldt dat er niet meer geroeid mag worden als de huizen aan de overkant van het water niet meer zichtbaar zijn.
- 4) Bij vorst en temperaturen van onder de 0 graden Celsius wordt er niet gevaren.
- 5) Als er ijs op het water ligt.
- 6) Bij onweer mag er niet gevaren worden.
- 7) Ten behoeve van instructiedoeleinden is het mogelijk in een boot te varen waarvoor door de roeier geen proef behaald is. Hierbij dient wel een instructeur aanwezig te zijn, die deze proef wel heeft.
- 8) Jeugdleden tot 16 jaar mogen niet zonder instructeur het water op. Vanaf 16 jaar kunnen de junioren roeiproeven doen zodat ze zonder instructeur mogen roeien.
- 9) Als er schade aan de boot is. (Van alle mankementen aan de boten dient een schadeformulier te worden ingevuld en in het daarvoor bestemde schadeboek.)
- 10) Er mag geen alcohol genuttigd zijn.



Vraag 3 Waar moet ik varen?

Net als in het verkeer wordt er op het water rechts gehouden, dus dat betekent dat een roeier stuurboordwal moet houden. Vanaf de kant heeft de coach vaak geen goed overzicht over het vaarwater. De roeiers moeten leren onafhankelijk van de coach het vaarwater in de gaten te houden. Kijk in een ongestuurde boot regelmatig achterom als jezelf moet sturen. In een boot met achterzittende stuurman/vrouw geeft roeier die op slag zit aan de stuur door of er opvarende boten komen aanvaren. Bij een boot met voorliggende stuur geeft de boegroeier dit door.

Vraag 4 Voor wie moet ik oppassen?

De mede watergebruikers kunnen verdeeld worden in twee groepen: 1 beroepsvaart en 2 pleziervaart. Een belangrijke regel is dat pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.

Beroepsvaart: Grote boten vanaf 20 meter, sleep en duwboten, rondvaartboten, veerponten en schepen die meer dan 12 passagiers vervoeren vallen onder beroepsvaart.

- Als een schip aan stuurboordwal vaart heeft het schip voorrang. Denk aan de schroef! Beroepsvaart heeft veel motorkracht en daardoor ook zuigkracht bij de schroef. Vaar je dicht langs een motorboot, dan wordt de roeiboot naar de motorboot getrokken. Dit kan erg gevaarlijk zijn en voor omslaan van de roeiboot zorgen. Houd dus voldoende afstand.
- Vaar niet in de koerslijn van grote boten. Het kan zijn dat ze je niet zien. -
Veerponten hebben voorrang. Wanneer je de route van een veerpont kruist staat dit met een bord op de wal aangegeven (zie jeugd/junioren > theorie > verkeerstekens). Zeker bij een kabelpont dien je extra op te passen. Ga nooit onder de kabel door maar wacht tot deze gezakt is.

Pleziervaart: Zeilboten, kleine motorboten en roeiboten vallen onder de pleziervaart.

- Zeilers komen we bijna niet op de vaart tegen, maar als er een tocht wordt gevaren moeten we wel rekening met ze houden. *Een roeiboot wijkt voor een zeilboot tenzij de zeilboot een kruisende koers heeft, dan kan de roeiboot stuurboord houden en dient de zeilboot te wijken.*
- *Een surfplank geldt, zolang hij zijn zeil omhoog heeft, als zeilend vaartuig.*
- *Een zeilboot die tevens de motor gebruikt, wordt beschouwd als motorboot. Zo'n zeilboot voert een zwarte kegel met de punt naar beneden.*
- *Roeiboten wijken onderling naar stuurboord uit. (In wedstrijden kunnen andere regels gelden. Zie hiervoor de reglementen van de betreffende wedstrijd.)*
- *Een roeiboot wijkt voor een andere roeiboot die van stuurboord komt bij een kruisende vaart.*
- *Als je van een nevenvaarwater op een hoofdvaarwater komt (zoals bijvoorbeeld het Noord-Hollands kanaal) heeft alle scheepvaart op het hoofdvaarwater voorrang.*

- *Een kleine motorboot is verplicht te wijken voor een roeiboot. Wees echter voorzichtig met deze regel. Veel motorbootbestuurders houden hier geen rekening mee. Veiligheid voor jezelf en het materiaal gaat bovenal.*
- *Roeiboten wijken voor een schip dat een vaargeul volgt. Een vaargeul is aangegeven door boeien.*
- *Hinder bij het wegvaren nooit andere scheepvaart.*
- *Verander nooit plotseling van koers. Als je wilt rondmaken doe dit dan alleen als er voldoende ruimte is en doe het vervolgens zo snel mogelijk.*
- *Voor roeiboten onderling geldt als beleefdheidscode dat brede oefenboten zoals C-boten en Wherries altijd voor snellere boten wijken.*

Vraag 5

Wanneer kan ik een boot inhalen?

- *Een roeiboot mag alleen inhalen als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer ontstaat.*
- *Het inhalen moet snel gebeuren. De ingehaalde boot moet zo nodig zijn snelheid verminderen. De kolken die getrokken worden zijn zeer storend voor de in te halen boot maar ook voor de oplopende boot. Zorg voor zo min mogelijk overlast.*
- *Een roeiboot moet een motorboot, roeiboot of kano zo mogelijk aan bakboordzijde inhalen.*
- *Een roeiboot mag een groot schip (beroepsvaart) aan stuurboordzijde inhalen als daar voldoende ruimte voor is. Denk altijd om je eigen veiligheid. De schipper kan je niet altijd zien.*
- *Een roeiboot moet een zeilboot zo mogelijk aan lijzijde (de zijde van de boot waar de wind naar toe gaat) inhalen.*

Vraag 6

Waar moet de boot aan voldoen?

Om de veiligheid van de roeiers te vergroten, is er een aantal veiligheidseisen gesteld waaraan de boot en de riemen moeten voldoen. Als het materiaal niet aan deze eisen voldoet, mogen roeiers niet mee op het water. Tijdens wedstrijden worden deze aspecten dan ook door de kamprechters gecontroleerd, voordat de boten het water op mogen.

Denk aan: de boegbal, het voetenbord de stuurplaats en de bladdikte.

Verwijzing; op de site is er informatie te vinden over de materialen. Hier staan ook de richtlijnen en eisen. (jeugd/ junioren > theorie > bootonderdelen)

Vraag 7

Waar kan ik nog meer op letten?

- Neem droge kleding en een handdoek mee als je gaat roeien. Je weet nooit of je reserve kleding nodig hebt.
- Maak brillen vast met een touwtje (het komt wel eens voor dat iemand na gaat rijden om de bril te vangen, waardoor de boot omslaat)
- Lange haren vastmaken.
- Geen kauwgom eten. (kan achterin je keel schieten, net als harde snoepjes)
- Maak de voetenriemen of schoenen in de boot niet te strak vast, zodat de voeten makkelijk los kunnen komen.
- Als er schoenen of flexheels in de boot zitten, controleer dan of de heelstrings goed vastzitten en niet te lang zijn, zodat bij omslaan de voet gemakkelijk uit de schoen schiet. Zonder heelstrings mag er niet geroeid worden.
- Weet met wie je gaat roeien of aan wie je instructie geeft. Je wilt weten of iemand zich goed of minder goed voelt. Als er iemand een ziekte heeft waardoor de roeier op het water hulp nodig kan hebben, dan is dat heel belangrijk om te weten. Je wilt op de hoogte zijn van de symptomen, gevaren en de juiste hulp. Denk aan diabetici of epileptische aanvallen.
- Zorg dat je boot op de juiste manier is afgeschreven. Dit mag maximaal 24 uur van te voren.
- Vermeld schade en/of slijtage aan (onderdelen van) de boot in het schadeboek zodat het gerepareerd kan worden. Ook mankementen aan het gebouw dienen in het daarvoor bestemde boek genoteerd te worden.
- Het materiaal is kostbaar en kwetsbaar. Wees altijd zuinig op de boten en toebehoren. Laat je boot niet onbeheerd aan het vlot achter. Blijf ook bij wind bij je boot staan als deze op de schragen ligt. Het is in het verleden wel voorgekomen dat een boot van de schragen afgewaaid is.
- Openslaande deuren dienen wanneer ze openstaan altijd met een haak vastgezet te worden om schade aan deuren en in- en uitgaande boten te voorkomen.

Vraag 8

Wat moet ik doen als ik omsla?

Het komt geregeld voor dat beginnende roeiers omslaan. De watertemperatuur is dan bepalend voor de te ondernemen acties. Als voorzorgsmaatregel wordt er in de wintermaanden door de jeugd niet geroeid in skiffs. Als je skiffinstructie geeft aan beginnende roeiers leg je vooraf een wherry klaar om indien nodig te assisteren. Ook kan je bij de eerste skifflessen de boot aan een lang touw bevestigen zodat je hem bij problemen naar het vlot kan trekken. Oefen het in de skiff klimmen 's winters in het zwembad tijdens de Klim-in-je-skiff activiteit en 's zomers onder leiding van je instructeur bij de vereniging zodat je weet hoe je zo snel mogelijk weer in je boot klimt.

*Als het water erg koud is, mag de roeier **niet gaan zwemmen**. Hij kan dan het best weer in de boot klimmen en hard terug roeien. Als dit niet (of niet snel genoeg) lukt, kan de roeier het beste zijn lichaam zo ver mogelijk uit het water halen door zoveel mogelijk op de boot te gaan hangen. In deze houding kan hij op hulp wachten, omdat het lichaam in de lucht minder snel afkoelt dan in het water. Als de roeier moe wordt*

of kramp krijgt, kan hij zich zo boven het water houden. Vraag andere roeiers of motorboot bestuurders te helpen de omgeslagen roeier zo snel mogelijk naar de kant te brengen. Laat de omgeslagen roeier zo snel mogelijk naar de vereniging rennen (of fietsen) om warm te blijven en gelijk gaan douchen en eventueel iets warmes drinken. Als de roeier in veiligheid is kan je je ontfermen over de achtergebleven boot.

Ook als de watertemperatuur hoger is luidt het advies bij omslaan eerst proberen in de boot te klimmen. Lukt het de roeier niet om weer in de boot te klimmen, laat hem dan met de boot naar de kant toe zwemmen. Lukt het de omgeslagen roeier niet de boot naar de kant te trekken dan dient de roeier zelf naar de kant te zwemmen en de boot achter te laten. Vraag andere roeiers of motorboot bestuurders om hulp om de omgeslagen boot naar de kant te brengen. Laat de omgeslagen roeier zo snel mogelijk naar de vereniging rennen (of fietsen) om warm te blijven en gelijk gaan douchen en eventueel iets warmes drinken.

Voor onderkoelingsverschijnselen en wat te doen bij onderkoeling verwijs ik naar bijlage 1.

Bijlage 1

ONDERKOELING

Wat is onderkoeling?

Onderkoeling is een verschijnsel dat iedere buitensporter kan overkomen. Te water raken is een duidelijke reden waarom iemand onderkoeld kan zijn, maar ook op het droge kan onderkoeling optreden. Het kan iedereen gebeuren die buiten actief is. Tijdens zwemmen, surfen, duiken, zeilen en roeien, zelfs tijdens vissen kan onderkoeling ontstaan, zeker wanneer men zich onvoldoende voorbereidt of de weersomstandigheden plotseling veranderen. Het grootste gevaar van onderkoeling is, dat het sluipend verloopt. Omdat weinig mensen van het gevaar van onderkoeling op de hoogte zijn raken veel mensen onnodig in een gevaarlijke situatie.

Wat gebeurt er eigenlijk als je onderkoeld raakt?

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 optreden. In water raakt je lichaam ongeveer 20 keer meer warmte kwijt dan in lucht en hoe kouder het water, hoe groter en sneller de afkoelingskans.

Zodra de lichaamstemperatuur beneden 35°C daalt spreekt men van onderkoeling.

In het eerste stadium van onderkoeling gaat het lichaam rillen en wordt men soms geagiteerd. Beide reacties zijn een methode van het lichaam om warmte op te wekken. In een volgend stadium wordt de patiënt suf en sloom, gaat hij slechter presteren en de coördinatie en het beoordelingsvermogen nemen af. Omdat de spraak verward kan raken, kun je de indruk krijgen dat de patiënt dronken is. De spieren kunnen verstijven waardoor nauwelijks kracht meer is in de armen en benen. Het wordt dan lastig een reddingmiddel te pakken of een lichtkogel af te schieten. Ook het zwemmen wordt na verloop van tijd onmogelijk. Beneden 32°C zal bewusteloosheid optreden en rond 28°C veroorzaakt de lage lichaamstemperatuur een spontane hartstilstand.

Toch zijn er onderkoelingslachtoffers bekend die tot ruim onder deze temperatuur zijn afgekoeld, zonder daarvan nadelige gevolgen te hebben ondervonden. Omdat bij onderkoeling de bloedvaten van de huid en spieren in armen en benen vernauwen, voelt de onderkoelde persoon koud aan en is er nauwelijks hartslag te voelen. Zo kan de indruk ontstaan, dat het slachtoffer is overleden. In sommige gevallen is dit echter niet zo! De dood kan pas met zekerheid in een ziekenhuis worden vastgesteld, en alleen als de patiënt eerst is opgewarmd.

Vandaar: **niemand is dood tenzij warm en dood.**

Hoe kun je onderkoeling voorkomen of beginnende onderkoeling stoppen?

Onderkoeling kan worden voorkomen door de juiste kledingkeuze, en de juiste uitrusting. Een isolatiedeken (van versterkt aluminiumfolie) is een noodzakelijk uitrustingsstuk, mits op de juiste wijze gebruikt. Dikke plastic vuilniszakken zijn echter ook al effectief.

In het water koel je vele malen sneller af dan buiten het water. Hoe meer je uit het water blijft, hoe beter het is. Reddingvloten, reddingboeien of wrakhout kunnen je redding betekenen als je daardoor gedeeltelijk uit het water kunt blijven en niet hoeft te zwemmen. Anderzijds zal water in een reddingvlot de afkoeling versnellen.

Voorkom onderkoeling door

- Voldoende warme kleding: wollen kleding als onderlaag met daaroverheen een wind- en waterdichte bovenlaag.
- Te zorgen voor goede ventilatie. Ook door transpireren koel je af: wanneer transpiratievocht niet weg kan, kan onderkoeling optreden.
- Op het water een goedgekeurd reddingvest te dragen.
- Te zorgen voor persoonlijke noodsignalen om de tijd in het water zo kort mogelijk te houden.
- Te letten op de eerste symptomen van onderkoeling: rillen, sufheid, verward spreken, stijfheid.

Overlevingskansen in water

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

Watertemperatuur	Wetsuit	Gekleed	Zwemkleding
0°C	15 min	9 min	2 min
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

- Ga dan niet zwemmen, tenzij de kant zeer dichtbij is (minder dan 100 meter).
- Blijf stilliggen en maak je zo klein mogelijk. Het contactoppervlak met het water is dan klein. Water stroomt langs een kleiner deel van de huid. Er kan zich tijdelijk een dun isolatielaagje van verwarmd water vormen tussen de kleding.
- Raak niet in paniek en denk positief: de wil om te overleven redt levens.

Wat moet je doen als iemand onderkoeld is geraakt?

Laat direct alarmeren. Bel 112 en vertel erbij dat het om een onderkoelingslachtoffer gaat.

1.) Horizontaal verplaatsen

Een drenkeling die lang in het water heeft gelegen heeft een aantal bijzondere veranderingen in de bloedsomloop ondergaan door de voortdurende druk van het water op de onderste lichaamsdelen. Eenvoudig gezegd: er wordt gedurende enkele uren steeds meer vocht weggedrukt en eigenlijk is er sprake van een verstoord evenwicht in de bloedsomloop. Dit merk je pas op het moment dat je het slachtoffer uit het water haalt. Door de zwaartekracht en drukvermindering op de ledematen, verplaatst het resterende vocht van de romp zich naar de ledematen. Het toch al zwak functionerende hart zal deze verandering niet kunnen bijhouden en daardoor bezwijken. Door het slachtoffer horizontaal te verplaatsen wordt dit enigszins voorkomen.

Ook het vervoer op het land moet horizontaal geschieden. Bij voorkeur met het hoofd iets lager en de benen in de voortbewegingsrichting.

2.) Reanimatie-ABC

Zodra een onderkoeld slachtoffer uit het water is gehaald, moet gecontroleerd worden of er een vrije ademweg is en of het slachtoffer ademhaalt. Indien dit niet het geval is moet ook de aanwezigheid van bloedsomloop gecontroleerd worden. Wanneer ademhaling en/of circulatie ontbreken moet direct beademd of gereanimeerd worden. Bij ernstige onderkoeling kan dit moeizaam verlopen door spierstijfheid.

Ga door met reanimeren tot professionele hulpverleners dit overnemen. Geef de moed niet op. Een onderkoeld slachtoffer heeft veel minder zuurstof nodig dan iemand met een normale lichaamstemperatuur. Elk beetje bloed dat met een reanimatie wordt rondgepompt kan redding betekenen.

3.) Temperatuurisolatie

Een onderkoeld slachtoffer moet zo snel mogelijk tegen verder afkoeling worden afgeschermd. Indien mogelijk moeten de armen apart worden ingepakt omdat deze erg koud zijn en door rechtstreeks contact met de romp de lichaamstemperatuur verder kunnen doen dalen. Vergeet vooral niet het hoofd goed te beschermen. Door warmteafgifte via het hoofd kan ook na een redding nog veel warmte verloren gaan.

Niet doen!

Probeer een bewusteloos slachtoffer nooit iets te drinken te geven. Een aanspreekbaar slachtoffer mag wel warme, liefst goed gesuikerde, dranken innemen. Geef nooit alcoholische dranken. Alcohol verwijdt de bloedvaten en kan aanvankelijk daling van de temperatuur tot gevolg hebben.