

“Koudwater-update. Roeien in de winter.”

Inhoud.

De belangrijkste wintertips.

Koud water; meer tips.

Reddingsvest .

Koud water update.

De belangrijkste wintertips!

Draag meerdere dunne laagjes en stop je kleding goed in.

Draag een reddingsvest.

Let op de stuur: Onderkoelingsverschijnselen !?

Draag als stuur een **vast** reddingsvest en winterkleding.

Koud water; meer tips.

In de winter roeien we door tot de natuur ons grenzen oplegt. De watertemperatuur zakt op korte termijn onder de 10 °C. Ook boven water gaat het (veel?) kouder worden.

Pas je aan aan de omstandigheden, en zorg dat je de risico's van koud water kent, en dat je weet hoe daar mee om te gaan.

Daarover gaat deze nieuwsflits. Waar moet je aan denken als je roeit in de winter? Lees het aandachtig door en maak jezelf winterklaar.

Koude dagen.

Trek niet iets heel diks aan, maar meer dunne warme lagen. Bijvoorbeeld een thermohemd en /of een dunne trui, een thermobroek en een trainingsbroek. Twee paar sokken werkt ook goed als je schoenen daarmee niet gaan knellen. Gebruik eventueel handschoenen of speciale moffen die om de riemhandle passen. Zet een muts op, doe een das om. Voorkom tocht in je kleding door alles goed in te stoppen en af te sluiten.

Let als slagroeier op de stuur! Die beweegt niet en koelt veel sneller af dan de roeiers. Daardoor loopt hij of zij bij koude een serieus risico op onderkoeling. Vraag zo nu en dan hoe het gaat. Iemand die onderkoeld is gaat traag en soms ook inadequaat reageren. Let daarop.

Neem een zonnebril mee ivm de vaak laagstaande zon.

Leg zonodig een deken over je voeten; die worden vaak het eerste koud.

Mijdt zo mogelijk regen. Kou en regen zijn een hele slechte combinatie, omdat je nat veel sneller gaat afkoelen. Oriënteer je van tevoren goed op het weer.

Bij IJsvorming op de haven mag er niet geroeid worden. Bij een watertemperatuur onder de 10oC mag er niet worden geroeid in de skiff en in de gladde twee zonder.

Reddingsvest.

Bij een watertemperatuur onder de 15oC is voor de stuur een **vast** reddingsvest verplicht. Reden daarvoor is de al genoemde snellere afkoeling van de stuur, waardoor die kwetsbaarder is voor verdere afkoeling bij omslaan.

Bij een watertemperatuur onder de 10oC wordt het dragen van een reddingsvest door de roeiers momenteel dringend geadviseerd.

Koud water update.

Koud water is riskant en je moet weten hoe je er mee om moet gaan. In water koel je 25x zo snel af als in de lucht. Bovendien biedt natte kleding vrijwel geen bescherming tegen dat afkoelen. De kou die je gaat voelen als je in je ondergoed bij 5 °C een halfuurtje buiten gaat staan, heb je in koud water dus in een paar minuten te pakken!

1/Wat gebeurt er als je in koudwater terecht komt.

In eerste instantie krijgt je een lichamelijke schok, die behoorlijk heftig kan zijn. Je reageert met een snelle krachtige inademing (Gasp), en een versnelde ademhaling en hartslag. Mogelijk ook een paniecreactie. Deze lichamelijke kou-reactie houdt ongeveer een minuut aan.

Hoe ga je hier mee om? Doordat je weet dat het erbij hoort en dat het overgaat, kun je paniek voorkomen. Probeer het onder controle te krijgen en kijk om je heen hoe de situatie is. Na die minuut kun je handelend gaan optreden. Check je mede roeiers.

Het koude water koelt je lichaam snel af. Dat heeft twee gevolgen.

Eerst wordt de bloedstroom, en dus ook de zuurstof aanvoer, naar je armen en benen beperkt om warmte vast te houden voor romp en hoofd. Het gevolg daarvan is dat je zwemvermogen na 10-15 minuten sterk afneemt.

Later ga je zoveel warmte verliezen dat je kerntemperatuur gaat dalen. Je raakt onderkoeld. Je bent dan niet meer in staat bent om iets te doen of om helder na te denken. Uiteindelijk (na ongeveer een uur) verlies je het bewustzijn.

De 1-10-1 regel vat dit samen.

1 => 1 minuut koude schok > Krijg jezelf onder controle, wacht tot het over is.

10 => 10-15 minuten om actief te handelen, en je positie te verbeteren.

1 => 1 uur voor je ernstig onderkoeld bent.

2/Wat doe je als je in koud water terecht komt, of als je anderen ziet die dat overkomt.

-Blijf bij de boot. Het is je reddingsboei.

- Ga zoveel als mogelijk uit het water. Dan wel door op de boot te klimmen, dan wel door naar de kant te gaan. Liefst met de boot als reddingsboei.

-Blaas eventueel je reddingsvest op.

-Zorg op de wal dat je niet verder afkoelt en warm wordt (Warmte deken, droge kleding, warme drank, iets warme douche.)

-Blijf in de buurt van anderen en let op elkaar.

-Bel zonodig 112.

Als je anderen te water ziet raken:

-Blijf in de buurt, biedt zo mogelijk hulp. Blijf zelf veilig.

-Hou onderkoelde mensen goed in de gaten. Zorg dat ze snel weer opwarmen. Geef een warmtedeken en zo mogelijk droge kleren. Zo mogelijk warme drank als ze zelf een beker kunnen vasthouden.

-Bij bewusteloosheid zéér voorzichtig behandelen; Bel 112, Niet snel bewegen/verplaatsen, horizontaal houden met hoofd niet hoger dan de voeten. Bij verplaatsen idem. In de richting van de voeten.

-Als ze terug kunnen roeien: Blijf erbij. Bel Isala dat er onderkoelde mensen aankomen of help ze zelf het vlot op. Zorg voor warme drank, warme douche, droge kleding enzovoort. Let erop dat ze goed thuis komen.

Preventie.

Het is goed om te weten wat je moet doen bij te water raken. Nog beter is het om te weten hoe je dat voorkomt. Wees in de winter extra alert op de weersomstandigheden. Roei voorzichtig: Houdt afstand van obstakels en scheepvaart en anticipeer. Overschat jezelf niet en in geval van twijfel: Niet doen.