

VEILIGHEIDSPROTOCOL R.V. Aengwirden

Inhoudsopgave

1. Algemeen	2
2. Onderkoeling	2
3. Te water raken	6
3.1 Wat te doen bij te water raken	6
3.2 Voorzorgsmaatregelen voor vermindering risico's bij te water raken	7
3.3 Bij constateren van omslaan of te water raken	10
4. Vaarverbod	10
5. Vaarregels	11
6. Checklist	12
6.1 regels voor veilig roeien:	12
6.2. adviezen voor veilig roeien:	12
Bijlage 1 Reddingsvest voor roeien	14

1. Algemeen

De R.V. Aengwirden hanteert een veiligheidsprotocol. Het doel van het veiligheidsprotocol is om er voor te zorgen dat leden de roeisport in veilige omstandigheden kunnen beoefenen. Het grootste veiligheidsrisico is dat een watersporter, al dan niet bewusteloos, te water raakt en **onderkoeld** raakt. Dit geldt niet alleen in de risicoperiode (1 november – 31 maart) maar ook daarbuiten.

Het basisprincipe voor het veiligheidsbeleid is dat iedere roeier te allen tijde verantwoordelijk is voor zijn eigen veiligheid. Ieder lid van R.V. Aengwirden vrijwaart het bestuur en de vereniging van iedere vorm van aansprakelijkheid, mocht er onverhoopt een incident plaats vinden. Naast de vaarregels en veiligheidsmaatregelen dient iedere roeier zelf zijn verstand te gebruiken en geen onnodige risico's te nemen.

Roeien is een teamsport. Als roeiers delen wij het vaarwater met andere gebruikers en horen ons daarnaar te gedragen. Dat betekent ook dat in het materiaal van R.V. Aengwirden door niemand alcohol wordt gebruikt of gerookt, en dat schade te allen tijde worden gemeld omdat niet gemelde schade veiligheidsrisico's voor andere leden kunnen inhouden.

De basis voor veilig roeien wordt gelegd in de basis roeiopleiding en in de stuuropleiding. In beiden wordt naast vaardigheden veel aandacht besteed aan veiligheid.

Zorg dat u de regels kent voor uw eigen veiligheid en die van anderen.

2. Onderkoeling

Zie ook informatie van [Varendoejesamen](#)

Wanneer is iemand onderkoeld?

Zodra de lichaamstemperatuur beneden 35°C daalt, spreekt men van onderkoeling. Omdat de spraak verward kan raken, kun je de indruk krijgen dat de patiënt dronken is. De spieren kunnen verstijven waardoor er nauwelijks kracht meer is in armen en benen. Zwemmen wordt na verloop van tijd onmogelijk. Beneden 32°C zal bewusteloosheid optreden en rond 28°C veroorzaakt de lage lichaamstemperatuur een spontane hartstilstand.

Verschillende stadia van onderkoeling

Stadium één van onderkoeling is kippenviel.

In het **tweede stadium** van onderkoeling gaat het lichaam rillen en treedt er soms agitatie op. Wanneer iemand opgewonden of rusteloos is, spreekt men van agitatie.

In een **derde stadium** wordt de patiënt suf en sloom en gaat hij slechter presteren.

Coördinatie en beoordelingsvermogen nemen af.

Let op de eerste symptomen: rillen, sufheid, verward spreken, stijfheid. Onderstaande tabel is een zeer ruwe schatting. 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 °C	Wetsuit	Gekleed	Zwemkleding
0	15 minuten	9 minuten	2 minuten
5	3 uur	1 uur	30 minuten
10	9 uur	3 uur	1 uur

Tabel 1: overlevingstijd bij te water geraken in wetsuit, gekleed of in zwemkleding.

De overlevingstijd in roekleding ligt waarschijnlijk tussen die van “Gekleed” en “Zwemkleding” in.

Wanneer kan je onderkoeld raken?

Bij een lage watertemperatuur lopen roeier en stuur het risico onderkoeld te raken als zij in het water terecht komen. Als je niet snel genoeg uit het water komt is de kans op verdrinking groot als gevolg van onderkoeling.

Ook tijdens het roeien bij koud en winderig weer kun je onderkoeld raken. Als je het al koud hebt als je aan de roeitocht begint en de luchttemperatuur is laag zal je lichaam moeilijk op temperatuur komen. Je techniek wordt als gevolg van beginnende onderkoeling minder. Je hebt minder grip op de riemen. Door roeifouten kan de boot in onbalans raken en kan deze uiteindelijk omslaan.

Bij watertemperaturen onder de 10°C is de kans op onderkoeling een groot risico. In het water koel je 25 keer sneller af dan buiten het water. Dus hoe verder je lichaam uit het water blijft, hoe beter het is. Het is daarom verplicht om een aantal voorzorgsmaatregelen te treffen die het risico op onderkoeling kunnen beperken.

Maatregelen om onderkoeling te voorkomen, c.q. te vertragen.

Draag de juiste kleding:

Voldoende kleding vertraagt het optreden van onderkoeling met minuten. Thermo-ondergoed (een maillot en een T-shirt met lange mouwen) als eerste laag is zeer sterk aan te bevelen om je langer warm te houden als je te water raakt. Daarna een supplex tussenlaag. De lucht tussen de lagen werkt isolerend. Na het inroeien kun je dan één of meerdere laagjes uittrekken. Bij stilliggen of koude rugwind kan weer een laagje aangetrokken worden. Let er verder op dat je niet doornat wordt van de regen. Een wind en/of waterdichte maar wel ademende bovenlaag is een must. Ook door transpireren koel je af. Wanneer

transpiratievocht niet weg kan, kan onderkoeling optreden. Zorg dus ook voor goed ademende kleding.

Draag geen wol of katoen. Dit soort kleding zuigt veel water op en dan word je extra zwaar. Zorg dat de kleding strak om je lichaam zit. Draag geen slobbertruien en broeken. Zorg dat de kleding goed je rug en polsen bedekt en warm houdt.

Via je hoofd verlies je veel en snel warmte. Het dragen van een muts voorkomt dat. Niet iedereen vindt roeien met een muts of pet prettig, maar het kan zeker helpen je warm te houden als je te water raakt.

Stuurlieden zijn in de winter vaak veel dikker aangekleed dan in de zomer. Je zit immers een uur of langer stil en dan moet je jezelf tegen de kou beschermen. Een nadeel is dat je met zoveel kleren aan letterlijk ten onder gaat, mocht de boot onverhoopt toch een keer omslaan. Als je een goedgekeurd reddingsvest draagt, blijf je drijven en kun je gemakkelijker aan de kant komen. Een reddingsvest is in de risicoperiode (1 november – 31 maart) verplicht voor alle stuurlieden.

Zorg dat je een goede conditie hebt:

Sportkeuring

De vereniging stimuleert dat roeiers op een verantwoorde wijze hun sport beoefenen. Bij intensieve sportbeoefening (bv deelname aan wedstrijden) wordt geadviseerd regelmatig een sportkeuring met inspanningstest te ondergaan, bijvoorbeeld eens in de 5 jaar. Het doel van een sportkeuring is om vast te stellen of een roeier in staat is om de fysieke prestatie te leveren die nodig is bij het roeien van wedstrijden, te wijzen op mogelijke gezondheidsrisico's en om vroegtijdig latente medische risico's op te sporen.

Wat moet je doen als iemand onderkoeld is geraakt?

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 het lichaam. Eenvoudig gezegd: er wordt gedurende enkele uren steeds meer vocht weggedrukt wat via de nieren wordt afgescheiden; eigenlijk is er sprake van een verstoord evenwicht in de bloedsomloop. Dit merk je pas op het moment dat je het slachtoffer verticaal uit het water haalt. Door de zwaartekracht en drukvermindering op de ledematen, verplaatst het koude stroperige bloed van de romp zich naar de ledematen. Het toch al zwak functionerende hart zal deze verandering niet kunnen bijhouden en daardoor kan er een bloedcirculatiestilstand ontstaan. Door het slachtoffer horizontaal uit het water te halen wordt dit enigszins tegengegaan. Ook het vervoer op het land moet horizontaal geschieden. Bij voorkeur met het hoofd iets lager en de benen in de voortbewegingsrichting. Laat direct alarmeren en bel 1-1-2. Vertel erbij dat het om een onderkoelingslachtoffer gaat.

2. Geen ademhaling?

Start reanimatie: Zodra je een onderkoeld slachtoffer uit het water hebt gehaald, controleer je of de ademweg vrij is en of het slachtoffer ademhaalt. Twijfel je aan de ademhaling, ga dan eerst 1 minuut beademen. Bij ernstige onderkoeling kan dit moeizaam verlopen door spierstijfheid. Begin pas na 1 minuut met reanimeren (30 x borst indrukken - tempo 100 p. min., dan 2 maal beademen) tot professionele hulpverleners dit overnemen. Geef de moed niet op. Een onderkoeld slachtoffer heeft meer zuurstof nodig dan iemand met een normale lichaamstemperatuur. Elk beetje zuurstofrijk bloed dat met een reanimatie wordt rondgepompt kan redding van het slachtoffer betekenen.

Omdat bij onderkoeling de bloedvaten van de huid en spieren in armen en benen vernauwen, 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. Dus altijd doorgaan met reanimeren tot professionele hulp aanwezig is.

Reanimatie-app

De Hartstichting biedt een [reanimatie-app](#) aan. De gratis Reanimatie App van de Hartstichting is een handig hulpmiddel om je kennis op te frissen. Deze app geeft in beeld en geluid aan wat je moet doen bij een hartstilstand. Alle reanimatiestappen tot en met de inzet van een Automatische Externe Fibrillator (AED) komen aan bod. De app is te vinden in de appstores van Google of Apple; gebruik de zoekterm 'reanimatie'.

3. Temperatuurisolatie

Een onderkoeld slachtoffer moet zo snel mogelijk tegen verdere afkoeling worden afgeschermd. Pak de armen en benen apart in zodat ze niet de romp extra kunnen afkoelen. Vergeet vooral niet het hoofd goed te beschermen, het heeft een relatief groot oppervlak en daardoor gaat er veel warmte verloren. Een onderkoelingsdeken (= isolatiedeken van versterkt aluminiumfolie) is ideaal om verdere afkoeling tegen te gaan. Een onderkoelingsdeken werkt alleen goed in combinatie met een deken. Heb je geen onderkoelingsdeken, gebruik dan **vuilniszakken**, of bedek het slachtoffer met een deken, een slaapzak, of jassen.

Niet doen: Probeer een bewusteloos slachtoffer nooit iets te drinken te geven. Geef nooit alcoholische dranken. Alcohol verwijdt de bloedvaten en kan juist daling van de temperatuur tot gevolg hebben. Beweeg een onderkoeld slachtoffer zo weinig mogelijk, behandel het lichaam alsof het van glas is gemaakt.

Wel doen: Een aanspreekbaar slachtoffer dat zelf een beker kan vasthouden, mag wel warme, liefst goed gesuikerde, dranken innemen en begeleid onder een niet te warme douche. Zoek in elk geval warmte en beschutting, bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling. Kled het slachtoffer niet uit, tenzij in een beschutte en verwarmde ruimte en als je daarna het slachtoffer ook met droge kleding kan aankleden.

3. Te water raken

3.1 Wat te doen bij te water raken

Bij een roei-incident is de kans klein dat er snel hulp vanaf de wal komt. Daarom gaan wij uit van zelfredzaamheid.

Lage watertemperatuur:

Bij te water raken in de risicoperiode is het zaak om zo snel mogelijk óp de boot gaan liggen en mét de boot naar de kant trappelen. Dus blijf bij de boot en probeer met boot en met elkaar de wal te bereiken. Ga pas van je boot af als je zeker weet dat je vaste grond onder de voeten hebt én alleen je onderbenen in het water staan. Is de afstand tot de wal te groot om erheen te zwemmen (bij lage watertemperatuur is dit al snel het geval) en lukt het niet met de boot de kant te bereiken: ga dan zoveel mogelijk uit het water door op de boot te klimmen of over de boot te hangen. Hulp moet je redden.

Blijf stilliggen en maak je zo klein mogelijk. (HELP-houding). Help staat voor **Heat Escape Lessening Posture**.

- armen over elkaar kruisen met de bovenarm tegen de romp;
- schouders optrekken tegen het hoofd;
- knieën optrekken met de benen gekruist;



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 en de huid. Oksels en liezen liggen beschermt zodat onderkoeling langzamer gaat.

Hogere watertemperatuur buiten de risicoperiode:

Als het water een hogere temperatuur heeft ga dan zo snel mogelijk naar de kant en klim uit het water als de kant heel dichtbij is (binnen 3 minuten) én je makkelijk op de kant kunt

klimmen. Laat de boot liggen, die kan later door een ander worden opgehaald. Zorg dat je in beweging blijft en zo snel mogelijk naar de loods gaat om onder de warme douche te gaan staan.

Raak niet in paniek en denk positief. Als je in het koude water terecht komt reageert je lijf met een vluchtreactie. Dit houdt in dat je een bewustzijnsvernauwing krijgt en dus niet helder kan denken. Wees je daarvan bewust.

3.2 Voorzorgsmaatregelen voor vermindering risico's bij te water raken

Handelen bij te water raken

Bespreek als roeiploeg van tevoren over hoe je handelt bij omslaan en bedenk wat er bij komt kijken. Welke scenario's zie je, wat zouden de omstandigheden kunnen zijn. Wees voorbereid. Bij te water raken dreigt onderkoeling, vooral 's winters. Door het grote warmtegeleidend vermogen van water koel je 25 maal sterker af dan in lucht. Je moet ook nog kracht overhouden om op de kant te klimmen.

Materiaal

- De boten moeten bij vollopen of omslaan een goed drijfvermogen hebben. Doe dus luchtkasten (dopjes, luikjes) voor het instappen goed dicht, of zorg voor voldoende drijfvermogen (luchtzakken die in de loods beschikbaar zijn) bij boten zonder luchtkasten.
- Voetenborden: Op de voetenborden worden alleen gesloten heelcups gebruikt, zodat in noodsituaties de schoenhak niet in de cup blijft haken. Zowel voetenborden met vaste schoenen en voetenborden met heelcups zijn voorzien van heelstrings. Knoop dus niet je schoenen vast aan de boot (bij flexvoeten). De roeiers controleren zelf, voor ze het water op gaan, de deugdelijkheid van de heelstrings. Varen zonder of met ondeugdelijke heelstrings is verboden. Om te voorkomen dat de roeiers in een noodsituatie in de heelcup blijven haken, is het niet toegestaan om schoenen te dragen met brede hakken.
- Hoosmiddelen voor boten zonder waterdichte luchtkasten zijn verplicht: Er zijn voldoende hoosmiddelen en sponzen in de botenloods beschikbaar.
- Reddingsvesten: het dragen van een goedgekeurd reddingsvest is voor skiffeurs, roeiers in een 2- en stuurlieden verplicht in de risicoperiode van 1 november tot 31 maart. Een reddingsvest helpt in de eerste plaats bij het te water gaan in koud water. De kans op een *cold shock is* in de eerste minuut acuut. Je hebt dan geen controle over je ademhaling en je dreigt daardoor in die eerste minuut veel water binnen te krijgen.
Daarnaast houdt een reddingsvest je goed drijvend in situaties dat bijvoorbeeld de

kant verder weg is. In koud water lukt zwemmen niet langer dan 10 minuten. Een volautomatisch reddingsvest houdt ook een bewusteloze drenkeling veilig drijvend. Voor stuurlieden zijn reddingsvesten beschikbaar in de kantine. Roeiers dienen zelf voor een reddingsvest te zorgen. (Zie ook: bijlage Reddingsvest voor roeien).

- Met 1x, C1x, 2x, C2x en 2- boten is het risico om te water te raken het grootst. Ga bij koud weer liever uit in een groter boottype. Hoe meer bladen op het water hoe veiliger.
- Zorg dat je riemen niet uit de dollen kunnen springen door de overslagen dicht te draaien tot aan het borgmoertje.

Roeier

- Signalerende bovenkleding is verplicht om de zichtbaarheid te vergroten voor skiffeur, boegroeier, slagroeier en stuur. Aanbevolen wordt fluorescerend geel of oranje.
- Het is verplicht om de boot waarin je roeit af te schrijven. Geef duidelijk vertrek en aankomsttijd aan. Breng mensen op de hoogte waar je heen gaat als je alleen gaat roeien.
- Het gebruik van een spiegelkje, bevestigd aan bril of pet voor het roeien in de risicoperiode in alle ongestuurde boottypes. Dit geldt ook voor vieren zonder stuurman (zowel slag als boeg een spiegelte) en tweezonders buiten de risicoperiode.
- Als je een tijdje niet geroeid hebt of niet helemaal fit bent, of als er veel wind en/of golven staan: neem dan geen risico en stap in een groter boottype.
- Voor alle leden geldt: stap als roeier in een boot waarmee je goed vertrouwd bent.
- Het omslaan in de skiff en er weer in kunnen klimmen is een vaardigheid voor de roeibevoegdheid skiff en wordt 2 keer per jaar op de roeivereniging georganiseerd.

Veilig skiffen in de risicoperiode (1 november – 31 maart)

- In de winter zijn de risico's groot als je te water raakt. In een skiff zijn de risico's het grootst. En laten we wel wezen: iedereen loopt het risico een keer om te gaan door bv materiaalpech of een obstakel dat zich net onder het wateroppervlak bevindt. Het skiffen in de risicoperiode is niet verboden, maar alleen toegestaan wanneer de roeier over de bevoegdheid scullen 3 beschikt en een goedgekeurd reddingsvest draagt.
- Voor het skiffen in de risicoperiode geldt als verplichting dat tweejaarlijks een proeve van bekwaamheid wordt afgelegd voor het inklimmen in de skiff na omslaan.
- In de risicoperiode wordt er geen skiffinstructie gegeven.
- Advies voor roeien in de risicoperiode: Ga samen op stap: coach aan de wal, of roei in groepjes en houd elkaar in de gaten. Je bent als ploeg sterker en tot meer in staat. Dus goed oogcontact houden met de langzaamste boot, vaak is dat namelijk het kleinste boottype en/of de minst ervaren roeier. Spreek van tevoren af welke boten/roeiers op elkaar gaan letten.
- Tijdens de risicoperiode is het verplicht om een mobiele telefoon in een waterdichte hoes mee te nemen voor het vragen van hulp in noodgevallen.

Stuurlieden

- Doe bij een los stuurtoew de lus niet rond het middel, maar onder de benen zodat je er niet in kan blijven hangen.
- Een goedgekeurd reddingsvest is in de risicoperiode (1 november – 31 maart) verplicht voor alle stuurlieden. Deze liggen in de kantine.

Instructeurs

Instructeurs leiden roeiers op naar hun eerstvolgende roeibevoegdheid. Tijdens het oefenen op het water houden de instructeurs toezicht op de veiligheid van hun roeiers. Dat betekent voorkomen van aanvaringen en direct hulp verlenen als een roeier te water raakt.

- Instructeurs zorgen ervoor dat zij te allen tijde de roeiers in het zicht houden. Het is van belang om in de buurt van de boten blijven om direct in te kunnen grijpen. Vraag de roeiers bij elkaar te blijven (advies: geen snelle en langzame boten samen begeleiden).
- Mobiele telefoon meenemen om hulp te kunnen vragen.
- Voor iedere instructeur is er een veiligheidsrugzakje (aan de kapstok in de loods) met werplijn 1x, handdoek 1x, fleece trui 2x, isolatiefolie 2x. Instructeurs hebben het rugzakje verplicht bij zich.

Coaches

Coaches begeleiden roeiers om hun roeitechniek verder te verbeteren of ter voorbereiding op wedstrijden.

Coaches begeleiden alleen roeiers die de bevoegdheid hebben om te roeien in het boottype waarbij de coach hen begeleidt. Roeiers die gecoacht worden dragen zelf de verantwoordelijkheid voor hun eigen veiligheid. Het spreekt voor zich dat de coach geen opdrachten of oefeningen laat uitvoeren die de veiligheid van de roeiers in gevaar brengt.

Toertochten

De vereniging organiseert regelmatig toertochten. De vereniging zorgt ervoor dat de tocht onder veilige omstandigheden kan plaatsvinden. De roeiers zijn tijdens de tocht zelf verantwoordelijk voor hun veiligheid. Zij wijzen een schipper of kapitein aan. Dit betekent ook dat slechts aan roeitochten deelgenomen kan worden indien stuurlieden en roeiers over de juiste bevoegdheden beschikken.

Indien wordt deelgenomen aan roeitochten op natuurlijk stromend water (grote rivieren) dient in elk geval een van de roeiers of stuurman te beschikken over een brevet voor roeien op stromend water óf over aantoonbare ervaring voor het roeien op stromend water. Deze roeier of stuurman heeft de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de ploeg.

Deelname wedstrijden in risicoperiode van 1 november – 31 maart

In de risicoperiode zijn er diverse roeiwedstrijden waar in kleine nummers(1x en 2-) wordt gestart zoals de Lingebokaal, de Hel van het Noorden, de Van Oord Winterwedstrijden. Bij deelname aan deze wedstrijden vervalt de verplichting van het dragen van een reddingsvest omdat bij de wedstrijd voldoende toezicht aanwezig is om de wedstrijd veilig te laten verlopen. Ook is een jury aanwezig die bepaalt of wedstrijden kunnen plaatsvinden afhankelijk van de weersomstandigheden.

Zorg dat je goed kan zwemmen:

De vereniging eist van alle roeiers dat zij het zwemmen zodanig beheersen dat zij bij een roei-incident zichzelf zwemmend in veiligheid kunnen brengen. Dit is aan te tonen met zwemdiploma's A en B.

3.3 Bij constateren van omslaan of te water raken

- Waarschuw eerst een mederoeier, een boot in de buurt en/of omstanders.
- Roep naar de roeier dat hij of zij in beeld is en roep "klim op je boot" indien de roeier dat niet uit eigen beweging doet. Blijf praten.
- Onderken en geef aan, wie de leiding neemt (**1 stuurman aan wal geen vele**).
- Constateer of er sprake is van letsel, waardoor zwemmen wordt bemoeilijkt. Kan de roeier op of over de boot hangen?
- Ga zelf zo dicht mogelijk naar de walkant, onderken ook dat je zelf in het water kan glijden, eigen veiligheid gaat voor.
- Regel eerst de opvang van de roeier en kijk in laatste instantie pas naar het bergen van de boot. Roep hulp in van anderen voor het bergen van de boot.
- Als er na het te water raken doorgeroeid kan worden, kunnen de roeiers zich warm roeien maar de stuurman/vrouw niet. Laat deze tijdelijk van plaats wisselen met een roeier, zodat deze zich ook warm kan roeien.

4.Vaarverbod

Als er geen officieel vaarverbod is geldt altijd: gebruik je gezonde verstand. Een ploeg kan eerder het water op dan een onervaren skiffeur. Zorg dat je kennisneemt van de informatie over veiligheid. Een vaarverbod wordt gepubliceerd op de website van de vereniging door middel van een verkeerslicht.

- Groen betekent dat er geen bijzondere beperkingen gelden
- Oranje betekent waarschuwing

- Rood betekent vaarverbod

Voor een vaarverbod worden de volgende regels gehanteerd:

- Bij windkracht 7 en hoger *.
- Bij windkracht 6 en hoger bij windrichting N, NNW of Z.
- Tussen zonsonder- en zonsopgang (toertochten met goede verlichting uitgezonderd).
- Bij mist met minder dan 500m zicht: het verkeersbord met (wit en rood) op de westelijke oever van het Heerenveens kanaal na de uitgang van de jachthaven.
- Indien overdag de temperatuur niet boven de 0°C uitkomt.
- Wanneer er ijs op het water ligt; dat geldt ook voor ijsschotsen.
- Bij slagregens, (naderend) onweer en hagel.
- Bij bijzondere gebeurtenissen op het water of de vereniging.

* Op de website van Aengwirden wordt aangegeven wanneer er een roeiverbod geldt. Zie ook [Windfinder](#) voor de weersverwachting van het Nanneviid.

5. Vaarregels

Vaarregels algemeen

De vaarregels die gelden op alle binnenwateren van Nederland, inclusief het IJsselmeer en de Waddenzee, zijn vastgelegd in het [Binnenvaartpolitiereglement](#) (BPR). Op vaarwater met veel internationale scheepvaart, zoals de Westerschelde, Rijn, Lek en Waal gelden andere reglementen. In het BPR zijn de regels ook voor zover mogelijk aangepast aan Europese normen.

Om schadevrij te roeien op wateren rond Heerenveen is het gelukkig niet nodig het gehele BPR te kennen. De belangrijkste vaarregels die men daarvoor moet kennen, zijn opgenomen in de [Instructiegids](#).

Het volledige reglement is opgenomen in de Wateralmanak deel 1 en de VaarAtlas.

Als je een toertocht gaat maken op stromend water, dan dient je het BPR nader te bestuderen op aspecten als stromend water, sluizen, etc.

Een ieder dient de samenvatting van het BPR zoals opgenomen in het Instructiegids te kennen.

6. Checklist

6.1 regels voor veilig roeien:

1. Iedere roeier van R.V. Aengwirden roeit te allen tijde voor eigen risico en voor eigen verantwoordelijkheid en vrijwaart bestuur en de vereniging van iedere vorm van aansprakelijkheid, mocht er onverhoopt een incident plaats vinden.
2. Zorg dat je gezien wordt. Draag reflectiekleding of een reflectievest (fluorescerend geel, oranje) of door je riemen te blijven bewegen. Het dragen van een reflecterend vest is verplicht voor skiffeurs, slag en boeg bij ongestuurde boten, respectievelijk stuurlieden en de boeg bij gestuurde boten.
3. Ken het veiligheidsprotocol en houd je aan de vaarregels en -verboden van de vereniging (niet varen bij mist, (naderend) onweer, donker, vorst, ijsschotsen, harde wind of storm).
4. Houd altijd stuurboordwal, ook onder (smalle) bruggen en hinder niemand. Zowel bij afvaren en aanleggen. Wacht met manoeuvres tot de vaart vrij is. Houd altijd in gedachten, dat de roeier in de meeste gevallen moet wijken (volgens het BPR).
5. Gebruik een spiegeltje wanneer je roeit in ongestuurde boottypen in de risicoperiode en ook in vieren en tweezondeers buiten de risicoperiode. Als je zicht beperkt is kijk dan goed om, elke 5 halen; vooral bij bruggen en in bochten.
6. Zorg dat je materiaal in orde is en zorg voor voldoende drijfvermogen bij gebruik van boten zonder luchtkasten.
7. In de risicoperiode 1 november – 31 maart dragen roeiers in 1x, 2- en stuurlieden verplicht een reddingsvest.
8. Bij ongestuurde ploegen: spreek af wie de schipper is en het commando voert.

6.2. adviezen voor veilig roeien:

1. Gebruik je gezonde verstand. Houd altijd rekening met andere schepen (manoeuvrerebaarheid, zicht, etc.).
2. Zorg dat de instructeur, coach en stuurman (vrouw) goed verstaanbaar zijn.
3. Gebruik bij koud weer en water liever een bredere boot of pas je route aan.
4. Wees duidelijk in je gedrag op het water en vaar een duidelijke koers. Een ander moet tijdig begrijpen wat je van plan bent.
5. Stop op een veilige plek. Zorg dat je aan de kant ligt. Stop niet in een bocht of vlak bij een brug.
6. Houd rekening met de dode hoek van binnenschepen. Ga ervan uit dat je niet gezien wordt. Een roeiboot verschijnt niet op de rader van het schip en is voor de schipper een 'klein stipje' op de horizon.
9. Laat schepen gemakkelijk passeren. Als een schip harder gaat dan jij, zorg dan dat hij snel op een overzichtelijke plek kan inhalen.

10. Mijd het schroefwater van binnenvaartschepen. Een manoeuvrerend schip kan zomaar gas geven en je meters opzij duwen.

Meld gevaarlijke situaties aan het bestuur. Bij noodgevallen het alarmnummer 112 bellen. Niet dringende gevallen of incidenten met binnenvaart melden bij de meldkamer [waterpolitie](#), tel. 09008844. Overig: [Politie Heerenveen](#).



Meer drijfvermogen, minder hinder

Reddingsvesten SPECIAAL voor roeiers

Stuurlieden zie je 's winters vaak wel met een reddingsvestje. Roeiers dragen ze zelden, omdat reddingsvesten hen in de weg zitten. Bij de nieuwste, speciaal voor roeiers ontwikkelde vesten zou dat niet meer het geval zijn. Roeil probeerde het uit.

 In de winter of het vroege voorjaar uit je boot vallen is geen pretje: een klap van de kou, stikkende adem en een plotselinge, onbedwingbare paniek - wegwezen hier! Dan biedt een reddingsvest enig houvast. Prettig is het nog steeds niet om in het koude water te liggen, maar je blijft in elk geval drijven zonder dat je iets hoeft te

doen. Je kunt je aandacht richten op de situatie: klim je terug in de boot, of geloof je het wel en zoek je de kant op? De zekerheid van een reddingsvest kan je rust geven in een peimbele situatie. Toch worden reddingsvesten in de roeisport nauwelijks gebruikt, anders dan bijvoorbeeld bij het zeilen. Daarbij leert iedereen in de eerste les dat je

nooit zonder reddingsvest gaat varen. Zeilen zonder vest is zoets als rijden zonder veiligheidsgordel, dat doe je gewoon niet. Waarom is dat bij roeien dan anders? Enkele redenen liggen voor de hand. De eerste is het verschil in kleding. Zeilers zijn lichameeljk niet erg actief en dragen vaak meerdere lagen zware kleding om droog en

18 WEEK 11 ROEIEN 2018

warm te blijven. Als je daarmee zonder reddingsvest te water raakt, zijn je kansen op overleven erg klein. Roeiers zijn lichamelijk actief en dragen weinig kleding, waarin ze waarschijnlijk redelijk goed kunnen zwemmen. Een ander verschil is het water: zeilen doe je het liefst op groot open water, roeien meestal op smaller water waar de kant dichterbij is. Kortom, als roeier zijn er meer situaties waaruit je je zonder zwemvest kunt redden.

De belangrijkste reden dat roeiers geen reddingsvesten dragen, is dat de vesten roeiers nogal in de weg zitten. Met een standaard zeilersvest bijvoorbeeld is nauwelijks te roeien omdat je aan het eind van de haal met je hand tegen de gascilinder stuit en bij de wegzet met duimen of handvatten achter het vest blijft haken. Dat is de reden dat vesten die met de beste bedoelingen meegenomen zijn meestal na een paar honderd meter onder een bankje gefrommeld worden. Daar valt niet mee te roeien, is dan de conclusie. We hebben het dan over (half)automatische reddingsvesten die standaard dichtgevoepen zijn, maar door een ruk aan een touwtje (half)automatisch worden ze opblazen. De crux van deze vesten is een mechaniekje dat een gaspatroon bevat en een slagmechanisme met een gespannen veer.

Wanneer de blokkering van de veer opgeheven wordt (doordat een zuufflaaiet in water oplost of doordat iemand aan het touwtje trekt), perforereert de slagpin het gaspatroon die het vest in een fractie van een seconde tot blaast. De vesten hebben een keuringskenmerk dat aangeeft wanneer ze gecontroleerd moeten worden. Het vervangen van zuufflaaiet (ook wel 'smeltflaaiet') en gaspatroon is met enige handigheid zelf goed te doen. Het aanbod van reddingsvesten voor roeiers is overzichtelijk. Secumar Benelux bv in Woudenberg importeert twee typen vesten uit Duitsland (eigenlijk drie, maar één ervan gaat uit de handel). Het bedrijf Roelspul uit Groningen schijnt het vest New Wave te leveren, ook uit Duitsland geïmporteerd.

"De zekerheid van een reddingsvest kan je rust geven in een penibele situatie."

Maar op de oproep voor deze test hebben ze niet gereageerd. Reddingsvesten voor roeiers zijn zo gemaakt dat ze de roeibeweging niet hinderen, en toch veiligheid bieden als je in het water raakt. Althans, dat is de bedoeling. Een praktijktest moet uitwijzen of het ook zo werkt.

Roeit vond twee ervaren roeiers bereid om beide vesten van Secumar uit te testen. Ze roeiden er een paar honderd meter mee, ze lieten zich uit de boot vallen en probeerden er met vest en al weer in terug te klimmen. De dame (46 jaar, 1,73 meter en 71 kg) heet Cisca Kruisdijk, de heer (61 jaar, 1,83 meter en 73 kg) Jan-Dirk Heesbeen. De twee geteste vesten zijn de Vivo 100 en de Secufit (zie kader voor bijzonderheden).

Voorkeur

Atsluitend geven beide roeiers de voorkeur aan de Secufit vanwege de volautomatische werking en ook omdat het vest nauwelijks hinderd bij het roeien. Wel vonden beiden dat een opgeblazen reddingsvest het inklimmen van de boot bemoeilijkt. Veel roeiverenigingen organiseren speelse trainingen voor het inklimmen in een naburig zwembad. Die oefening zou volgens Jan-Dirk en Cisca uitgebreid moeten worden met opgeblazen zwemvesten.

Het Secufit reddingsvest komt naar verwachting februari volgend jaar op de Nederlandse markt. De officiële introductie zal plaatshebben op de HSW 2016, van 16 tot 20 maart in Amsterdam.

Beide vesten zijn verkrijgbaar via reguliere watersportwinkels. 19



DRIJVERMOGEN

Als mens blijf je bijna drijven als je zit in het water ligt. Er is dus maar weinig extra drijfvermogen nodig om echt te blijven drijven. Een reddingsvest geeft je een duwtje omhoog doordat het je volume vergroot. Bij 10 liter is dat ongeveer 100 Newton en dat is voor de meeste mensen genoeg. Hoe meer kleding je draagt, hoe groter het aanbevolen drijfvermogen.

WEEK 18 OCTOBER 2015

test



Het blowwerk bevat gaspatron, slagen, ventiel en trekkoord. De drie prisma vlagjes dienen als controle.

Vivo 100

CISCA vindt de Vivo 100 mooi, klein en fijn plot aan de onderkant. Het vest sluit goed strak op het lichaam waarbij de onderkant van het vest ter hoogte van het midderrif komt. Misschien zit het vest iets te strak, want ze voelt het gaspistolen tegen haar borst drukken. Het vest vormt nauwelijks een belemmering bij het roeien. Aan het eind van de haal komt ze met de handen tegen de onderkant van het vest maar blijft nooit haken. Eenmaal te water moet ze het vest zelf activeren. De Vivo 100 is een

halfautomaat, maar dan valt het vest zich ook in een filis. Het vest drijft comfortabel. Maar ze vindt het wel vreemd om "zo'n heel pakket" voor zich te hebben. Door het opgeblazen vest, moet ze meer afstand houden van de boot bij het inklimmen. De boot raakt daardoor meer uit balans dan ze gewend is, wat ze behendig compenseren wanneer ze eenmaal weer in de boot zit, roeien met opgeblazen vest is vrijwel onmogelijk. Ze besluit de druk te verminderen door op het ventiel te drukken.

JAN-DIRK vindt de Vivo 100 wel strak zitten (Suzanne Rozendaal van Secumar heeft hen de vesten aangepast), maar geeft toe dat de handen er tijdens het roeien goed langsheen bewegen. Het vest hindert hem niet bij het roeien. Eenmaal te water drijft het vest goed totdat hij aan het touwtje heeft getrokken om het te activeren, maar Jan-Dirk vindt het vest behaard dicht om zijn hals. Zomers. Wanneer hij tegen de rand van de boot drijft, drukt het vest nog meer op zijn keel wat hij erg

ongemakkelijk vindt. In het tumult denkt hij er niet aan om extra afstand te houden van de boot bij het inklimmen. Na twee pogingen geeft hij het inklimmen op en zwenkt naar de kant. Volgens Suzanne Rozendaal vormt het vest bewust een nauwe kraag om het risico dat iemand uit het vest zou glijpen minimaal te maken en voorkomt de contractie die noodzaak van een kraagband.



Vestenvergelijking

	VIVO 100	SECUFIT
DRIJVERMOGEN	100 N	150 N
GASPATROON CO2	22 GRAM	32 GRAM
BEDIENING	HANDMATTIG	AUTOMATISCH
SLUITING	VOORZIJDE	POORZIJDE
ADVIESPRIJS	99 EURO	199 EURO
PRIJS NAVULLING	20,45 EURO	25,70 EURO
LEVERBAAR	DIRECT	FEBRUARI 2016

Secufit

De Secufit zit prettig, vindt

CISCA. Het is een compact vestje dat op de romp is toegesneden, het zit hoger dan de Vivo 100 en is goetvreed op het borstbeen. Bij dit vest voelt ze geen drukkende gaspatroon. Aan het eind van de haal zijn de handen geheel vrij bij dit vest, maar bij de insik voel je het vest tussen je borst en je knieën. De Secufit is aan de onderkant namelijk dikker dan de Vivo 100. Eermaal te water blaast na ongeveer drie seconden het vest zich vanzelf op en draait de roeier om

haar lengteas met haar hoofd naar boven. Dat gaat sneller dan bij de Vivo 100 door het grotere drijfvermogen (150 Newton in plaats van 100, zie kader Drijfvermogen) en door de uitgekante vorm van het drijflichaam. Meer nog dan de Vivo 100 heeft Cisca bij de Secufit het gevoel een "groot pakket" met zich mee te slepen, maar het inklinkmen valt haar niet lastig.

JAN-DIRK is positief gestemd over de Secufit. Het vest zit prettig en het zit niet in de weg bij het roeien. Na het omslaan heeft hij even moeten wachten voor het vest afging. Hij vond het wel prettig dat het automatisch gebeurde. Dat gaf toch wat meer rust. Door de diepe V-hals draakt de Secufit niet op de

keel. Het inklinkmen ging beter met de Secufit, maar mogelijk was dat omdat hij inmiddels wat ervaring had opgedaan met het inklinkmen met een reddingsvest. Tel zijn verrassing viel er zelfs te roeien met het opgeblazen vest, zij het met een kortere haal. ■■■

Met dank aan Cisca Kruijtdijk en Jan-Dirk Heesbeen voor een nat pak, aan Suzanne Rozendaal (Secumar Benelux bv) voor het beschikbaar stellen van de reddingsvesten en aan de Amerfoortse Reddingsbrigade voor de begeleiding van de test vanaf het water.

NOV 8 2015/05 21