

KGR De Hunze: Koudwater Protocol

1. Noodzaak

Dit protocol is opgesteld om de kans dat roeiers in de risicoperiode (1 november tot 15 april) te water raken te minimaliseren en om hun overlevingskansen bij het onverhoopt te water raken te maximaliseren.

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 roeikleding ligt waarschijnlijk tussen die van “Gekleed” en “Zwemkleding” in.

2. Het voorkomen van omslaan

- Met 1x, C1x, 2x, C2x en 2- boten is het risico om om te slaan het grootst. Hoe meer bladen op het water hoe veiliger.
- Voor alle leden geldt: stap als roeier in een boot waarmee je goed vertrouwd bent.
- Als je een tijdje niet geroeid hebt of niet helemaal fit bent, als er veel wind en/of golven staan: neem dan geen risico en stap in een groter boottype.
- Zorg dat je riemen niet uit de dollen kunnen springen, door de overslagen dicht te draaien tot aan het borgmoertje.
- Zorg bij het aanvaren van de bruggen dat je goed opgelijnd bent met het bruggat, zodat er onder de brug niet bijgestuurd hoeft te worden. Neem bij het terugvaren naar de Hunze het stuurboord bruggat (deze is breder en hoger dan de centrale doorvaart).
- Kijk regelmatig om en houd stuurboord wal, om aanvaringen te voorkomen.

3. Voorzorgsmaatregelen om risico's bij omslaan te verminderen

Materiaal

- De boten moeten ook bij vollopen of omslaan een goed drijfvermogen hebben. Doe dus luchtkasten (dopjes, luikjes) voor het instappen goed dicht.
- Bij het omslaan moeten de voeten goed loskomen van het voetenbord. Knoop dus niet je schoenen vast aan de boot (bij flexvoeten), draag schoeisel met een gladde hiel naar de zool en controleer voor het instappen de hielstrengen waarmee de schoenen of flexvoeten aan het voetenbord vast zitten.

Roeier

- Voldoende kleding vertraagt het optreden van onderkoeling met minuten. Een paar dunne lagen werkt in de boot (en in het water) beter dan 1 dikke laag.
- Ga samen op stap: coach aan de wal, of roei in groepjes en houd elkaar in de gaten. Je bent als groep verantwoordelijk voor elkaar. Dus goed oogcontact houden met de langzaamste boot, vaak is dat nl. het kleinste boottype en/of de minst ervaren roeier. Spreek van te voren af welke boten/roeiers op elkaar gaan letten.

Stuurlieden

- Doe bij een los stuurtoew de lus niet rond het middel, maar onder de benen zodat je er niet in kan blijven hangen.
- Zwemvest is in de risicoperiode (1 november – 15 april) verplicht voor alle stuurlieden! Deze hangen in de hal.

Coaches

- Zorg dat, als er stukken zijn waar niet gecoacht kan worden, er zo mogelijk andere roeiers in de buurt zijn. Als er maar een roeier wordt gecoacht, moet de coach snel vertrekken zodat hij al op de Parkbrug staat als de roeier van de Spoorbrug naar de Parkbrug vaart.
- Het is van belang om in de buurt van de boten blijven. Zorg dat de groep bij elkaar kan blijven (geen snelle en langzame boten samen coachen).
- Mobiele telefoon meenemen om om hulp te kunnen vragen (neem het nummer van de vereniging mee: 050-3122971)
- Voor iedere coach is er een veiligheidspakketje (in de coachkast/hal) met werplijn 1x, handdoek 1x, fleece trui 2x, isolatiefolie 2x

4. Bij constateren van omslaan

- Waarschuw eerst een collega, een boot in de buurt en of omstanders.
- Roep naar de roeier dat hij of zij in beeld is en roep “zwem” 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.
- Voor de beslissingen die genomen moeten worden om een roeier te redden zie: **Beslissingstabel bij roeier(s) te water met watertemperatuur in de gevarenzone**.
- Regel eerst de opvang van de roeier (zie punt 5.) en kijk in laatste instantie pas naar het bergen van de boot. Roep hulp in van anderen voor het bergen van de boot (bel de vereniging: 050-3122971 / medecoaches / omstanders enz.).
- 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.

5. Opvangen van een mogelijk onderkoelde roeier

- Als er sprake is van rillingen, onhandig en verward gedrag, stijfheid van de spieren en erger, dan is er sprake van serieuze onderkoeling. **Bel 112** en laat de roeier op de wal rusten, droog deze voorzichtig af en dek deze toe met droge kleding (ook het hoofd).
- Is er slechts sprake van een koud gevoel, kippenvel en rillingen, dan is er lichte onderkoeling en handel als volgt:
 - Droog de roeier af, doe natte kleding zoveel mogelijk uit. Stel (eigen) droge kleding en isolatiefolie beschikbaar.
 - Laat de persoon lopen / bewegen.
 - Terug naar de roeivereniging. Regel auto of laat hardlopen, maar zorg dat de persoon niet transpireert. Begeleid de roeier; laat deze nooit alleen.
 - Zorg bij terugkomst op de roeivereniging voor een lauwe douche. Blijf ook nu bij de roeier.

6. Verantwoordelijkheden

Een stuur, een coach/begeleider heeft het gezag over de roeiers en is verantwoordelijk voor de roeiers.

- Stuurlieden: een gekwalificeerde stuur heeft altijd de primaire verantwoordelijkheid.
- Coach: heeft bij een gestuurde boot de secundaire verantwoordelijkheid. Indien de stuur niet gekwalificeerd is of minderjarig, heeft de coach/begeleider langs de kant de primaire verantwoordelijkheid.
- Roeier: is verantwoordelijk voor zijn/haar eigen gedrag en dient bepaalde (gedrags)-regels op te volgen om aan die verantwoordelijkheid tegemoet te komen.
 - De verantwoordelijkheid voor de veiligheid van alle niet jeugdroeiers ligt primair bij de roeiers/stuurlieden zelf.
 - De verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de jeugdroeiers ligt daarbij altijd bij hun coach.
- Bestuur: is eindverantwoordelijk en dient een structuur aan te reiken zodat iedereen zijn/haar verantwoordelijkheid kan nemen en weet wat er van hem/haar verwacht wordt. In deze context heeft het bestuur de volgende taken:
 - Het jaarlijkse valideren van dit protocol, ook indien nodig met aanpassingen van de KNRB en/of FISA.
 - Het communiceren van dit protocol naar de leden.
 - Aangeven welke periode van het jaar de watertemperatuur onder de 10 / 5 °C is.
- Examencommissie: neemt de veiligheidsvoorschriften van dit protocol op in de exameneisen voor de verschillende roeigraden. Het is aan de examencommissie deze te toetsen.

Tabel: Beslissingstabel bij roeier(s) te water met watertemperatuur in de gevarenzone (1 november tot 15 april).

Is er hulp aan de kant?	ja	Is er een werplijn beschikbaar?	ja	Is de roeier ver buiten bereik van de werplijn (15 meter)?	ja	Bel 112! Roeier gaat over de boot liggen en probeer met de benen naar de kant te zwemmen.				
					nee	Werp de werplijn om de roeier naar de kant te trekken. Eventueel kan de roeier een klein stukje naar de werplijn zwemmen. Roep dan zwem!				
					nee	Is de afstand zwembaar?	ja	Roep zwem! Bel 112! Roeier zwemt naar de kant en wordt uit water getild.		
							nee	Bel 112! Is er hulp van een andere boot?	ja	De boot vist de roeier op door hem/haar over het voetenboard te laten hangen en roeit naar kant.
							nee		Kan de roeier in de eigen boot klimmen?	ja
nee	De roeier moet zelf om hulp roepen! Is er hulp van een andere boot?	ja	De boot vist de roeier op en roeit naar kant. Om hulp roepen!	nee	Kan de roeier in de eigen boot klimmen?	ja	Roeier is gered.			
						nee	Is de afstand zwembaar en kan de roeier uit het water klimmen?	ja	Roeier zwemt naar de kant en roept om hulp.	
						nee		Roeier gaat over de boot liggen en probeert met de benen naar de kant te zwemmen.		