



Reglement Veilig roeien  
HRV De Compagnie





Kennis van veilig roeien is een onderdeel van het roei-examen.

De materiaalcommissaris zorgt ervoor dat het materiaal voldoet aan het geformuleerde veiligheidsbeleid en de veiligheidseisen zoals beschreven in het FISA reglement (deel IV, regel 39, lid 2). De materiaalcommissaris is verantwoordelijk voor het onderhoud van de boten conform de eisen die daarvoor aangereikt worden door de KNRB en zorgt er voor dat tekortkomingen aan het materiaal worden verholpen.

De roeicommissaris draagt zorg voor de verenigingsapp, waarmee de informatie over het wel of niet roeien bij bepaalde weersomstandigheden wordt verspreid. Eveneens is hij/zij er verantwoordelijk voor dat er jaarlijks een instructie “omslaan en inklimmen in de boot” wordt georganiseerd.

Alle leden zijn er verantwoordelijk voor om zich op de hoogte te stellen van het meest actuele veiligheidsplan en zij worden geacht de afspraken die we binnen de vereniging op het gebied van veiligheid met elkaar maken volledig na te leven.

## Basis van het veiligheidsbeleid

Het bestuur ontwikkelt het veiligheidsbeleid, implementeert en faciliteert het.

De (aspirant)leden onderschrijven bij aanmelding het veiligheidsbeleid en brengen het in praktijk.

Het veiligheidsbeleid is opgebouwd uit een drietal elementen.

### 1. Algemene vaarregels

De (voorrangs)regels op het kanaal zijn gebaseerd op het Binnenvaart Politie Reglement (BPR) en op afspraken die aanvullend zijn gemaakt. Daarnaast bepalen o.a. de weersomstandigheden of er veilig geroeid kan worden.

### 2. De vereniging heeft een faciliterende rol. De vereniging draagt zorg voor veilig roeimateriaal en organiseert diverse opleidingen waarbij veiligheidsaspecten aan bod komen.

### 3. De leden zijn op de hoogte van de vaarregels en houden zich hieraan. Indien er onverhoopt toch een incident plaatsvindt, dan weten de leden hoe te handelen om de impact van een dergelijk incident tot een minimum te beperken.

Hiervan uitgaande zorgt het bestuur voor:

1. Veilig materiaal;
2. Actueel veiligheidsbeleid;
3. Goede roei instructie:
  - a. Roeitechniek en –vaardigheden;
  - b. Kennis van de risico's behorend bij de respectievelijke roeibevoegdheden;
  - c. Kennis van het gedrag en de maatregelen die dienen om de risico's te beperken;
4. Het publiceren van artikelen die de kennis over en inzichten in veilig roeien vergroten;
5. Het direct publiceren van onveilige situaties.
6. Een (bijna) incidenten logboek waarin de leden hun ervaringen met elkaar kunnen delen en op basis waarvan het bestuur het veiligheidsbeleid en de opleidingen kan verbeteren;
7. Het permanent beschikbaar zijn van de documenten over veilig roeien;





- Haal roeiboten in aan bakboordzijde.
- Geef ruim op tijd duidelijk aan wat je gaat doen.
- Afvaren van het vlot alleen toegestaan als het vaarwater vrij is.
- Boten die aankomen of vertrekken van het vlot, hebben geen voorrang. Je kijkt goed naar elkaar. De boot die al bezig is, hetzij met aanleggen, dan wel met afzetten, dient de ruimte te krijgen.
- Op het water spreken we eigenlijk niet van voorrang (m.u.v. gemotoriseerd verkeer), maar van wijken. Anders dan op straat neem je dus nooit het initiatief om voorrang te nemen, maar om uit te wijken; handel altijd zo, dat een aanvaring wordt voorkomen. Als roeier ben je een kwetsbare gebruiker van de vaarwegen. Geef de overige vaart voldoende ruimte, ook in het belang van je eigen veiligheid.
- Goed stuurmanschap. Probeer te allen tijde incidenten te voorkomen, ook in die gevallen waarin voorrang niet verleend wordt.
- Kijk regelmatig om bij ongestuurde nummers. Een boot legt in 10 halen bijna 100 meter af. Een tegemoetkomende ploeg dus ook! Het grootste gevaar komt uit de richting waar je naartoe roeit.

## Vaarverboden en vaarbeperingen

Het bestuur kan een algeheel of gedeeltelijk vaarverbod instellen. Bij een vaarverbod wordt altijd datum, begin- en eindtijd, en reden op de verenigingsapp gepubliceerd. Deze app wordt beheerd door de roeicommissaris en alleen hij/zij kan daar berichten wel/ niet roeien op publiceren. Leden kunnen zich voor deze aanmelden bij de roeicommissaris. Zij worden geacht altijd de app en andere informatiebronnen te raadplegen alvorens het water op te gaan. Onder bepaalde weersomstandigheden geldt **altijd** een vaarverbod of vaarbeperingen. Zie hiervoor ook bijlage 2 m.b.t. vaarverbod en vaarbeperingen. Ook kunnen er situaties anders dan weersomstandigheden zijn waarvoor vaarbeperingen gelden. Hierbij valt te denken aan wedstrijden of aan werkzaamheden op of naast het kanaal. Indien dit het geval is worden die via de gebruikelijke communicatiekanalen met de leden gecommuniceerd.

## Verantwoordelijkheden vereniging

### Roemateriaal

De vereniging, in de persoon van de materiaalcommissaris, draagt zorg voor veilig roemateriaal. Onder roemateriaal vallen niet alleen de boten en riemen, maar ook stellingen, vloten, karretjes, gele hesjes, zwemvesten enzovoorts.

De veiligheidseisen voor de boten en de riemen zijn beschreven in het FISA reglement. Hieronder worden enkele veiligheidspunten genoemd.

- Boegbal. Deze moet deugdelijk aan de boot bevestigd zijn.
- Heelstrings. Deze moeten zowel bij schoenen als bij flexheels aanwezig zijn.
- Bladtippen. De minimale dikte bij scullriemen bedraagt 3 mm en bij boordriemen 5 mm



- Gele hesjes. Zowel de boeg als de stuur moet goed zichtbaar op het water zijn. De vereniging heeft een grote voorraad gele hesjes beschikbaar gesteld om de zichtbaarheid te vergroten tijdens een roeitraining.
- Zwemvesten. Deze worden sterk aangeraden voor de pararoeiers en voor de stuur bij koude weersomstandigheden.

## Opleidingen en kwalificaties

Veel van de roei-incidenten zijn te wijten aan onzorgvuldigheid van mensen, zoals niet goed voorbereiden, onderschatten van situaties, overmoedigheid en onoplettendheid. Dit kan positief worden beïnvloed door goede informatie en instructie over veiligheid. Een roeier met voldoende kennis en ervaring is beter in staat om bij de diverse omstandigheden de risico's te onderkennen en om tijdig maatregelen te nemen.

Roei-instructeurs hebben een belangrijke rol om kennis op dit gebied over te dragen en de roeiers daarvan bewust te maken. Elk type boot vereist specifieke vaardigheden om daarin veilig te kunnen varen.

Per boot(type/naam) is aangegeven welke roeikwalificatie is vereist om erin te mogen roeien of sturen. Er mag slechts geroeid worden (zonder instructeur) in die boten waarvoor men gecertificeerd is.

De vereniging biedt instructies en trainingen aan die de roeiers opleiden tot de betreffende kwalificatie.

De vereniging verzorgt diverse opleidingen:

- Roei-instructie: De vereniging verzorgt instructie voor beginnende en gevorderde roeiers. De roei-instructie wordt afgesloten met een examen, georganiseerd door de examencommissie. De basis voor veilig roeien wordt gelegd in de basis roeiopleiding en in de stuuropleiding. In beide wordt naast vaardigheden veel aandacht besteed aan veiligheid. Veiligheid is onderdeel van de instructie en het examen.
- Training omslaan met skiff en weer inklimmen: Tijdens de training krijgen de roeiers instructie om na omslaan weer in de skiff te klimmen. Deze training is verplicht voor jeugdroeiers en wordt sterk aangeraden voor beginnende roeiers.
- Instructeur/coach opleiding: De vereniging organiseert opleidingen voor instructeurs. Veiligheid is een onderdeel van de opleiding.

## Melding van incidenten

Een incident is een gebeurtenis op het water, in de loods of tijdens het coachen, waarbij iemand gewond raakt of waarbij een risico daartoe gesignaleerd wordt met mogelijk gevolg voor personen en materiaal. Via de website van de vereniging kunnen (bijna) incidenten gemeld worden, die vervolgens in behandeling worden genomen door de veiligheidscoördinator van de vereniging. De veiligheidscoördinator verzamelt alle van belang zijnde informatie, beoordeelt het risico om daaruit conclusies te kunnen trekken en verbetervoorstellen te kunnen doen. Indien mogelijk en noodzakelijk schrijft hij een artikel voor verspreiding onder de leden om bewustzijn te verhogen en herhaling van het incident te voorkomen.



## Bij ernstig letsel

Als een veiligheidsincident (ernstig) letsel tot gevolg heeft dient de voorzitter direct op de hoogte te worden gebracht en zal zorgvuldigheid moeten worden betracht ten aanzien van inhoud en vorm van de communicatie hierover. In geval van letsel of grote schade kan ook justitie een onderzoek (laten) doen. De voorzitter en de veiligheidscoördinator nemen in dit geval direct contact met elkaar op om werkafspraken te maken. Belanghebbenden en geïnteresseerden zijn in eerste instantie het slachtoffer en zijn/haar familie, en pas in tweede instantie de rest van de roeivereniging en eventueel de media.

## Verantwoordelijkheden leden

Roeiploegen zorgen er voor dat men op de hoogte is van de geldende veiligheidsregels en dat men de juiste kwalificaties heeft. Beginnende roeiers en sturen mogen alleen het water op onder begeleiding van ervaren instructeur of coach.

Zonder instructeur of coach moeten de stuur en minimaal 50% van de roeiers in de boot gekwalificeerd zijn.

Tevens dient men er voor te zorgen dat men duidelijk zichtbaar op het water is. Dit geldt voor alle boottypen. Minimaal de stuur c.q. de slag en de boegroeier dragen altijd fluorescerende kleding of een fluorescerend hesje.

## Controle materiaal

Roeiploegen controleren vóór het uitvaren altijd of het materiaal in goede staat verkeert. Hierbij let men o.a. op de volgende 4 punten:

- Er is een deugdelijke boegbal aanwezig, de dolkleppen zijn dicht, het voetenbord zit goed vast, de luchtkamers zijn goed afgesloten.
- Er zitten deugdelijke heelstrings aan de schoenen.
- De bladtippen zijn niet versleten.
- Er is een mobiele telefoon aan boord (wordt sterk aanbevolen!).

Als er onvolkomenheden ontdekt worden, die de veiligheid nadelig (kunnen) beïnvloeden, dan nemen zij het materiaal uit de vaart. Zij melden dit via de mail aan de materiaalcommissaris.

Op een duidelijk zichtbare plaats, op het materiaal, bevestigen zij een kaart met de tekst: 'Buiten gebruik/uit de vaart'.

## Zwemvaardigheid en gezichtsvermogen

De vereniging eist van alle roeileden dat zij zodanig goed kunnen zwemmen dat zij bij een roei-incident zichzelf zwemmend in veiligheid kunnen brengen. Indien men de zwemkunst onvoldoende machtig is, is het dragen van een zwemvest verplicht. Stuurlieden en boegroeiers bij een ongestuurde boot dienen te beschikken over een goed gezichtsvermogen.



## Beperkingen

Van leden met een gezondheidsklacht of een handicap, welke de veiligheid tijdens het roeien in gevaar kan brengen, wordt verwacht dat zij dit melden bij het bestuur. De vereniging zet zich in om waar nodig en mogelijk aanpassingen aan het materiaal te doen en speciale begeleiding te bieden.

## Medische risico's

Indien een lid door medische redenen het risico loopt om het bewustzijn te verliezen of immobiel te raken, dan moet een automatisch opblaasbaar reddingsvest worden gedragen tijdens het roeien. Roeiers c.q. ouders van junioren zijn zelf verantwoordelijk voor de naleving hiervan.

## Indoor roeien

Indoor roeien wordt gekenmerkt door een hoge mate van fysieke inspanning. Iedereen die gebruik maakt van de roeimachines dient zich bewust te zijn van de risico's. Zie ook "Reglement medische keuringen".

## Meldplicht incidenten

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen kunnen er toch ernstige en minder ernstige incidenten voorkomen. Soms kan een incident nog net worden voorkomen, waarbij we dan van een 'bijna incident' spreken. Via de website kunnen alle roei-incidenten eenvoudig en snel gerapporteerd worden. Het bestuur gebruikt deze ervaringen om de veiligheidsdocumentatie, opleiding en instructie te verbeteren. Door melding en analyse van alle (bijna) incidenten kan de hele vereniging leren en kan het veiligheidsniveau worden verbeterd. Het vrijuit delen van dit soort informatie en het bespreken van eventuele fouten of onzorgvuldigheden vereist een goede veiligheidscultuur. Dat wil zeggen: wel bespreken, maar niet veroordelen of belachelijk maken. Betrokkenen bij een (bijna) incident dienen dit ook zo snel mogelijk te melden bij:

- Bijna incidenten -> **Veiligheidscoördinator**
- Incidenten met alleen materiële schade -> **Materiaalcommissaris, Veiligheidscoördinator**
- Incidenten met persoonlijk letsel -> **Voorzitter, Veiligheidscoördinator**







## Bijlage 2: Vaarverbod en vaarbepeningen, omslaan, onderkoeling

### Vaarverbod en vaarbepeningen

*Gebruik altijd, ook bij goed weer, je gezond verstand! Ga bij twijfel niet het water op!  
Alle roeiers / stuurlieden / instructeurs en coaches dienen de weersverwachtingen te kennen en na te gaan of er uitgevaren kan worden.  
Houd de informatie op de verenigingsapp in de gaten.*

#### Er wordt niet gevaren:

- Bij (dreigend) onweer.
- Vanaf windkracht 5 (grote golven en opwaaiend schuim) en voor beginners en jeugd vanaf windkracht 4.
- Bij dichte mist (zicht minder dan 500 m; vanaf vlot bocht rechts niet meer zichtbaar).
- Voor zonsopgang en na zonsondergang.
- Als er sprake is van ijsvorming in de Hoogeveense Vaart.
- Als de temperatuur onder 0°C is.
- Als de temperatuur boven 0°C is, maar de temperatuur de komende nacht naar verwachting onder de -5°C zakt.

### **Wat te doen bij omslaan**

Zwem bij het omslaan van de boot bij voorkeur zo snel mogelijk met de boot naar de kant. Aan de kant van het kanaal kun je weer in de boot klimmen en als je dat niet kunt, klim dan zo snel mogelijk uit het water. Laat de boot liggen in het water, 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. Lukt het niet om binnen drie tot vijf minuten uit het water te komen, bijvoorbeeld omdat de kant te ver weg is, klim dan boven op de omgeslagen boot. Zo voorkom je snellere afkoeling door het water.

Voor roeien op open water gelden deze principes ook, maar overleg voor zo'n tocht eerst over het nemen van verdere veiligheidsmaatregelen (zwemvesten mee) met ervaren mensen.

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 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

Het is duidelijk dat je bij lage temperaturen weinig tijd hebt om veilig in de boot of aan de kant te komen.

### Onderkoeling

Kans op onderkoeling in de winterperiode is groot. Niet alleen als je te water raakt, maar ook als je je niet warm kunt roeien (geldt met name voor beginners!), door regen of gespetter nat wordt, of als je stuurt (je zit namelijk stil). De kans neemt toe bij wind (met name de koude wind uit het noordoosten) en een hoge luchtvochtigheid, die ervoor zorgen dat de gevoelstemperatuur flink lager kan zijn dan de werkelijke temperatuur.

Om de risico's zo klein mogelijk te houden kun je de volgende maatregelen treffen:

- Een aantal dunne laagjes kleding (bv thermo of wollen kleding) is beter dan 1 dikke trui.
- Bij hevige kou: zorg dat hoofd, voeten en polsen (bijv. met afgeknipte sokken) goed beschermd zijn tegen de kou en draag een wind/waterdicht(e) jack en broek.
- Zorg dat je snel uit je voetenbord kunt komen zonder je handen te hoeven gebruiken (je voeten dus niet vast snoeren!).
- Check het weerbericht.
- Blijf goed langs de kant en ga niet te ver van het vlot weg (geldt m.n. voor de kleine nummers).
- Ga bij voorkeur niet in je eentje het water op.
- Neem een telefoon mee (in waterdicht hoesje).
- Stuurlieden dragen bij koud weer dikke kleding en een zwemvest.
- Bij watertemperaturen van 12°C en lager is het dragen van een zwemvest voor de stuur verplicht en voor de kleine nummers aan te bevelen.

Om onderkoeling bij tochten te voorkomen moet je tenminste een stel extra droge kleren meenemen. Goede bescherming tegen regen, wind en opspattend water, dus een goed jack, is



onmisbaar. Neem ook een thermoskan warm drinken, zoals thee of chocolademelk (geen alcohol) mee.

### **Herkennen van onderkoeling**

Bij omslaan, maar ook bij langere tochten, loop je risico op onderkoeling. Je lichaamstemperatuur komt dan onder de 35,5°C. In het water koel je namelijk 20 tot 30 keer sneller af dan onder droge omstandigheden. Bij onderkoeling wordt een aantal fases onderscheiden. Allereerst de fase met bleekheid, rillen en uitputting. Later treedt coördinatieverlies, verwardheid, sufheid of agressiviteit op. In geval van ernstige onderkoeling verliest het slachtoffer het bewustzijn en is er een groot risico op hartritmestoornissen en hartstilstand.

### **Wat te doen bij onderkoeling**

Bij onderkoeling moet de natte kleding zo snel mogelijk vervangen worden door droge kleding. Het slachtoffer dient beschermd te worden tegen bijvoorbeeld de wind om verdere afkoeling te voorkomen. Geef een warme, niet alcoholische drank te drinken en laat het slachtoffer een lauwwarme douche nemen. Een slachtoffer mag alleen drinken wanneer hij/zij in staat is de beker zelf vast te houden. Als het slachtoffer niet of nauwelijks meer bij bewustzijn is, waak dan voor verdere afkoeling. Breng het slachtoffer, zo (snel) mogelijk, in liggende houding, in veiligheid, en beweeg hem/haar niet meer dan noodzakelijk is. Bel zo snel mogelijk 112, omdat het hier een levensbedreigende situatie betreft.



## Bijlage 3: Roeien in heet en zonnig weer

### Samenvatting

Probleem	Voorzorgsmaatregel	Oplossing
Oververhitting	Niet roeien midden op de dag, niet zwaar trainen in de hitte, rusten in de schaduw, dunne kleding.	Naar koelere plek brengen, ontkleden, koele (geen koude) douche of afkoeling in het roeiwater, medisch advies in ernstige gevallen.
Zonnebrand	Niet roeien midden op de dag, drinken, beschermende kleding, pet, zonnebril, zonnebrandcrème (factor 30 – 50).	Verzachtende zalf, medisch advies in ernstige gevallen.
Uitdroging	Water meenemen en genoeg drinken (0,5 liter per half uur bij temperaturen boven de 25 °C). Cafeïnehoudende drank bevordert de uitdroging!	Blijven drinken, medisch advies in ernstige gevallen.

### Oververhitting

Oververhitting kan hitte-uitputting of, erger, een hitteberoerte tot gevolg hebben. Hitte-uitputting (zonnesteek) is een vorm van uitputting door vocht- en/of zoutverlies, waarbij het lichaam meer warmte vasthoudt dan het kwijtraakt. Hitte-uitputting geeft een griepachtig beeld. Het slachtoffer zweet erg en heeft een koele huid. Hitte-uitputting kan overgaan in een hitteberoerte. Een hitteberoerte ontstaat bij grote fysieke inspanning of te grote blootstelling aan hitte, waarbij de temperatuurregulatie van het lichaam faalt en transpireren niet meer helpt of zelfs volledig stopt. Dit is levensgevaarlijk. Er moet acuut worden gekoeld! Nek, oksels, polsen liezen en enkels zijn hiervoor geschikte plekken op het lichaam.

### Preventie

Zorg dat je voldoende drinkt (liever geen koffie) om oververhitting te voorkomen. Op hete dagen kan je lichaam twee liter vocht per uur verliezen. Draag lichtgekleurde katoenen kleding



om de hitte te reflecteren. Katoen absorbeert zweet en als dat verdampt koelt het lichaam af. Draag een zonnebril en een pet om je gezicht tegen de zon te beschermen.

### Herkenning

Iemand met hitte-uitputting transpireert en krijgt een bleek uiterlijk. Hij heeft een normale temperatuur, voelt zich vaak duizelig en loom, heeft geen eetlust en hoofdpijn. In extreme gevallen verkrampen armen, benen en buik. Iemand met een hitteberoerte heeft een droge hoogrode huid en een hoge lichaamstemperatuur. Hij ademt snel en diep en krijgt in een gevorderd stadium bewustzijnsstoornissen en soms toevallen (insulten).

<b>Hitte Uitputting (zonnesteek)</b>	<b>Hitteberoerte (veel ernstiger dan zonnesteek)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Veel zweet, ziet bleek of rood</li><li>• Hoofdpijn, duizeligheid, braken</li><li>• Spierkrampen</li><li>• Ernstige vermoeidheid, slap voelen, soms flauwvallen</li><li>• Bij handelingen gaat men duidelijk "fouten" maken</li><li>• Kan overgaan in hitteberoerte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoge lichaamstemperatuur (soms tot 41.1 gr of hoger)</li><li>• Geen normaal gedrag, hoofdpijn, hallucinaties, verwardheid, angst, kans op toeval (insult)</li><li>• Geen zweet, rode huid of droge rode huid</li><li>• Snelle hartslag en moeilijke ademhaling</li><li>• Misselijkheid, vermoeidheid, slap voelen</li><li>• Mogelijk bewustzijnsverlies en bewusteloosheid</li></ul>

### Hulp

Breng het slachtoffer in de koelte (uit de zon). Maak zijn kleding los en geef hem water met wat zout, bv koude bouillon of sportdrink te drinken. Om iemand met een hitteberoerte snel af te koelen, kun je natte koude doeken op het hoofd leggen (ververs deze regelmatig). Breng een slachtoffer van hitteberoerte direct naar het ziekenhuis.

<b>Hitte-uitputting (zonnesteek)</b>	<b>Hitteberoerte (veel ernstiger dan zonnesteek)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leg het slachtoffer neer en geef rust in een koele omgeving</li><li>• Bescherm tegen de zon (bijvoorbeeld met een reddingsdeken of parasol. Leg een reddingsdeken niet op het slachtoffer, maar houd het er boven-schaduw en weerkaatsing van zonlicht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bel of laat 112 bellen</li><li>• Leg het slachtoffer neer in een koele omgeving</li><li>• Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen doen</li><li>• Koel het slachtoffer zo snel mogelijk actief af met coldpacks/natte doeken</li></ul>



van door het zilverkleurig oppervlak	in nek, oksels en liezen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Laat het slachtoffer niet te koude (sport)drank drinken</li><li>• Koel eventueel verkrampte spieren</li><li>• Bel of laat 1-1-2 bellen als de toestand niet snel verbetert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voorkom dat het slachtoffer gaat rillen</li><li>• Geef het slachtoffer niets te eten of te drinken</li></ul>

## Zonnebrand

### *Wat is zonnebrand?*

Bij zonnebrand verbrandt de huid doordat iemand zich te lang in de zon bevindt. Het komt door de ultraviolette (UV) straling van de zon en heeft niets met warmte te maken. Op een koele, zonnige dag kan de zonkracht even sterk of sterker zijn dan op een warme dag. Zonnebrand is pijnlijk en bevordert bovendien het optreden van huidkanker.

De zonkrachtschaal geeft globaal aan hoe lang de huid van een gemiddelde Nederlander midden op de dag zon kan verdragen. De zonkracht wordt door het KNMI uitgedrukt als een UV-index. In Nederland varieert die van 0 tot 10. Bij 0 is er geen UV en 10 staat voor de maximale hoeveelheid UV-zonlicht. Voor wie snel verbrandt is de tijd korter. Wie van nature een getinte huid heeft kan langer zon verdragen.

Zonkracht	Omschrijving in het weerbericht	Roodkleuring onbeschermdde huid na x minuten	Huid verbrandt
1 -2	Vrijwel geen	50 - 100	-
3 - 4	Zwak	25 – 35	-
5 - 6	Matig	15 – 25	Gemakkelijk
7 – 8	Sterk	10 – 15	Snel
9 – 10	Zeer sterk	Minder dan 10	Zeer snel

De tabel geeft de tijd aan waarna een onbeschermdde huid zoveel UV heeft gekregen dat deze na 8 tot 24 uur rood kleurt. Dat is het maximum voor wie verstandig wil zonnen. Bij hoge zonkracht kun je in 10 minuten al verbranden!

De hoeveelheid ultraviolette straling neemt toe naarmate de zon hoger staat en varieert met de seizoenen en het moment van de dag. 's Zomers in Nederland is de zonkracht op z'n hoogst vaak 7 of 8, 's winters is er vaak een zonkracht van 1 of minder. De zon staat op haar hoogst tussen 12 en 3 uur 's middags. De hoeveelheid uv-straling is ook afhankelijk van **wolken**, **vocht** en stof in de **atmosfeer** en van de hoeveelheid **ozon**. De op grote hoogte in de atmosfeer aanwezige **ozonlaag** beschermt het aardoppervlak tegen uv-straling.







## Herkenning

Bij een ernstige daling van het vochtgehalte treden uitdrogingsverschijnselen op. Je kunt je slap voelen en last hebben van hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid. Daarnaast stop je met plassen en heb je dorst. In ernstige gevallen kun je last krijgen van de volgende symptomen:

- Een snelle of juist een zwakke pols
- Vaat- en spierkrampen
- Stemverlies
- Ingezonken ogen
- Bewusteloosheid

## Hulp

De eerste stap is om water te laten drinken. Het slachtoffer mag alleen drinken indien hij/zij in staat is de beker zelf vast te houden. In ernstige gevallen van uitdroging moet het slachtoffer opgenomen worden in het ziekenhuis. De behandeling bestaat dan uit het toedienen van vocht met een speciale zout- en mineraaloplossing (ORS = oral rehydration salt).

## Literatuur

[www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)

[www.gezondheidsplein.nl](http://www.gezondheidsplein.nl)

British Amateur Rowing Association, Rowsafe: A guide to Good Practice in Rowing 2017 chapter 8.2

Oktober 2020



## Bijlage 4: aanvullende opmerkingen m.b.t. het skiffen (geldt ook voor 2x en 2-)

Voor de **skiffeur** een aantal aanvullende opmerkingen. Je bent alleen, de boot is instabieler (grotere kans op omslaan) en daardoor ben je als skiffeur veel kwetsbaarder (geldt ook voor 2x en 2-).

- Zonder certificaat mag er zonder instructeur niet worden geskift.
- Blijf, bij een watertemperatuur van 12°C en lager dicht bij het vlot, vooral als je een minder ervaren roeier bent.
- Het wordt **afgeraden** om te skiffen in de maanden november t/m maart (gevaar van onderkoeling bij omslaan).
- Als je in de wintermaanden besluit toch te gaan skiffen, ga dan bij voorkeur niet alleen het water op en trek een zwemvest aan. Deze zwemvesten, speciaal voor roeiers, hangen in de loods.
- Wat betreft zwemmen: omdat door de beweging in koud water de afkoeling versneld wordt en dus de bloedtoevoer naar arm- en beenspieren vermindert, neemt het vermogen om te zwemmen snel af: goede zwemmers komen in koud water meestal niet verder dan 25 meter. Hoe kouder het is, hoe dichter men bij de wal moet blijven (zie tabel ). Eventueel dient men van een tocht met risico's af te zien. Het dragen van een zwemvest is, m.n. voor de kleine nummers, als skiff, 2x of 2-, sterk aan te bevelen.
- Het wordt dringend aanbevolen om als skiffeur deel te nemen aan de instructie “omslaan en inklimmen in de boot”, die jaarlijks wordt verzorgd.



## Bijlage 5: aanvullende opmerkingen voor de jeugd / junioren

- Is de watertemperatuur 12°C of lager, dan draagt in glad materiaal **iedereen** een zwemvest; in C-materiaal alleen de stuur.
- Ben je 16 jaar of ouder en heb je je skiff-3 gehaald, dan mag je zonder begeleiding skiffen (of in de 2x). Voorwaarden zijn, dat je niet alleen het water op gaat en je ouders een verklaring hebben ondertekend waarin zij hiervoor toestemming geven.
- In onderstaand schema staan de bepalingen voor de kleine nummers nog eens op een rijtje.

<b>Zomer</b>			
	<b>Jeugd &lt; 15 jr.</b>	<b>Junior 15-18 jr.</b>	<b>Senior &gt; 18 jr</b>
<b>Skiff 1 en 2x</b>	<b>Niet zonder begeleiding</b>	<b>Niet zonder begeleiding</b>	<b>Zelfstandig</b>
<b>Skiff 2 en 2x</b>	<b>Niet zonder begeleiding</b>	<b>Niet zonder begeleiding</b>	<b>Zelfstandig</b>
<b>Skiff 3 en 2x</b>	<b>Niet zonder begeleiding</b>	<b>Niet alleen Met verklaring van ouders</b>	<b>Zelfstandig</b>

<b>Winter (water temp 12°C of lager)</b>			
	<b>Jeugd &lt; 15 jr.</b>	<b>Junior 15-18 jr.</b>	<b>Senior &gt; 18 jr</b>
<b>Skiff 1 en 2x</b>	<b>Niet skiffen</b>	<b>Niet zonder begeleiding Met zwemvest</b>	<b>Niet alleen Dragen zwemvest aanbevolen</b>
<b>Skiff 2 en 2x</b>	<b>Niet skiffen</b>	<b>Niet zonder begeleiding Met zwemvest</b>	<b>Bij voorkeur niet alleen Dragen zwemvest aanbevolen</b>
<b>Skiff 3 en 2x</b>	<b>Niet skiffen</b>	<b>Niet alleen Met verklaring van ouders Met zwemvest</b>	<b>Bij voorkeur niet alleen Dragen zwemvest aanbevolen</b>



## Bijlage 6: aanvullende opmerkingen voor de instructeurs

Zorg ervoor dat roeiers weten wat ze moeten doen bij het omslaan.

1<sup>e</sup> skiff instructie alleen voor het vlot.

Bij jeugdroeiers maximaal 2 skiffs per instructeur.

Tot 18 jaar altijd onder begeleiding van instructeur: binnen gehoorafstand. Bij onervaren roeiers bij sterke wind bredere boot kiezen.

Mobiele telefoon meenemen.

Bij skiff-instructie en instructie gladde boten fietstas met reddingslijn etc. meenemen. In geval van nood kan een reddingslijn naar de roeier geworpen worden.

Gebruik de megafoon: instructie komt duidelijker over.

Bij jeugdroeien zijn telefoonnummers van ouders beschikbaar.



## Bijlage 7: Materiaal

### Materiaal:

Beschikbare middelen:

- Opblaasbare reddingsvesten
- Fietstassen met o.a. reddingslijnen
- Thermodekens
- Posters met de belangrijkste aanwijzingen
- EHBO-koffer. Deze hangt in de loods aan de muur naast de ingang van de kantine (Hoogeveen zijde).



## Bijlage 8 Checklist jaarlijkse rapportage veiligheidscoördinator

De volgende onderwerpen worden regelmatig door de veiligheidscoördinator geëvalueerd en/of aangepast.

### Elk jaar

Er zijn veiligheidsregels opgesteld voor alle leden, inclusief condities waaronder niet geroeid mag worden.

Er is een duidelijke schademeldingsprocedure en beschadigd materiaal wordt uit de vaart gehaald en gerepareerd.

Er wordt veiligheidsinstructie gegeven waarbij bewustzijn van de regels op het water en weten hoe er bij verschillende omstandigheden dient te worden gehandeld aan de orde komen.

Er is een degelijke training met veiligheidsinstructies van de instructeurs.

Er is instructie op het gebied van redding technieken en eerste hulp bij ongelukken, met name voor de problemen bij onderkoeling.

### Elke 3 jaar

Er zijn aanvullende maatregelen opgesteld die van toepassing zijn bij para roeien. Te denken valt aan het dragen van een zwemvest of alleen onder begeleiding mogen roeien.

Er is een examensysteem en registratie waaruit blijkt dat roeiers voldoende kennis en ervaring hebben voor het roeien in bepaalde boottypen of bij bepaalde omstandigheden.

### Indien nodig

Er is een veiligheidscoördinator benoemd die het bestuur adviseert over het veiligheidsbeleid en de te nemen veiligheidsmaatregelen.

Jaarlijkse rapportage inclusief 5-jaar-trend:

- Aantal leden met minimaal een EHBO of BHV-opleiding.
- Aantal leden dat de instructie 'omslaan en inklimmen in de skiff' heeft gevolgd.
- Aantal incidenten met uitsluitend persoonlijk letsel.
- Aantal reddingsvesten dat bij controles defect is.



## Bijlage 9 Beslisboom wel of niet roeien

