



# Koud Water Protocol (in het Kort)

**Periode: 1 november tot 1 mei**

## Kleding

**Roeiers:** Goede wind- als regenbescherming (meerdere laagjes). Een muts. Pogies (hoezen om je hand en handle), eventueel isolerende kanopakken.

**Stuurlieden:** Warme en winddichte kleding; een zwemvest (boven in de hal).

## Bootkeuze en bootbehandeling

Kies een voor jou comfortabele, makkelijke en veilige boot.

Controleer: luchtkasten, overslagen, hielstrings, klittenband van de schoenen. Knoop nooit eigen schoenen vast aan de boot.

**Skiffeurs:** Skiff alleen als je weet dat je in de boot kunt klimmen: Omslacursus.

**Stuurlieden:** Stuurtoew niet om je middel maar onder je benen.

## Let op elkaar!!!

**Roeiers:** Liefst in een groep of met een coach, vooral bij glad roeien en kleine nummers. Let op de langzaamste en minst ervaren roeier. Blijf in elkaars zicht.

**Coach:** Maak afspraken met de roeier(s) over je zichtbare aanwezigheid, over het verzamelpunt op de heenweg en over hoe de roeiers of ploegen na de outing terugroeien naar de Hunze. Hou onervaren skiffeurs als coach altijd zelf in het zicht.

## Suggesties om mee te nemen.

**Roeiers:** Telefoon. Overweeg isolatiefolie.

**Coach:** Telefoon. Overweeg isolatiefolie of coachrugzak

## Als je omslaat:

**Roeiers:** Blijf bij de boot. Indien mogelijk, roei terug naar de Hunze, zo nodig met isolatiefolie of fleece-trui. Indien niet mogelijk: ga mét de boot naar de wal. Zorg dat je hulp krijgt.

**Coach:** Help de roeier(s). Bel om hulp, laat iemand bij de roeier blijven..Verzorg eerst de roeiers dan de boot.

Wees beducht op onderkoeling en koudeshock. Bij twijfel over de afloop: bel 112.

## Koud water protocol in detail: Zie veiligheid op de site

Lees het [gedetailleerde koud water protocol](#) met redenen van deze adviezen en beschrijving van medische gevaren, zoals onderkoeling en koude-shock.