



1. [Algemeen](#)
2. [De periode en/of temperatuur waarin KWP geldt.](#)
3. [Voorzorgen:](#)
  - Kleding
  - Bootkeuze en bootbehandeling,
  - Wie begeleidt wie....
  - Wat neem je mee,
4. [Als je toch omslaat](#)
  - Hoe komt dat meestal....
  - Wat doe je na omslaan.
    - De roeier
    - De coach of begeleider aan de wal.
5. [Onderkoeling en koude-shock](#)
  - Onderkoeling
  - Koude-shock

## Algemeen

Het koud water protocol is opgesteld om de veiligheid van het roeien in de wintermaanden te bevorderen. Het bestaat uit twee delen, een korte versie en een gedetailleerd protocol met uitleg over de adviezen. In dit document de uitgebreide adviezen om de roeier en begeleiders te ondersteunen bij hun keuzes om zichzelf en hun ploeggenoten veilig te houden tijdens het roeien bij lagere temperaturen. Zeker in de wintermaanden is er wezenlijk gevaar voor koude in de boot en voor koudeshock en onderkoeling bij omslaan.

Dit protocol of dit advies is bedoeld voor alle type roeiers (race- en toerroeiers, kwetsbare en sterke roeiers, jonge en oude) en voor stuurlieden, coaches en instructeurs. Het is daarom belangrijk dat je zelf denkt wat er voor jou geldt: Als oudere of kwetsbare roeier loop je bijvoorbeeld meer risico in de winterperiode en spelen er andere risico's dan voor een jonge wedstrijdroeier.

[terug naar begin](#)

## De periode en/of de temperatuur waarin KWP geldt.

Seizoen	1 november tot 1 mei	en/of	watertemperatuur <= 15 C.
---------	----------------------	-------	---------------------------

[terug naar het begin](#)

## Voorzorgen

### Kleding.

- Om onderkoeling te vermijden in de koudere periode is het van belang kleding te dragen die je goed tegen de weersinvloeden van dat moment beschermt.
- Wees bedacht op zowel wind- als regenbescherming.
- Meerdere laagjes werkt beter tegen afkoeling dan één dikke laag, in en buiten het water.
- Een muts, - je hoofd verliest veel warmte als hij niet bedekt is -, of zogenaamde pogies, hoezen om je hand en handle.
- Isolerende kanopakken geven extra tijd in het water als je omslaat. Ze hebben als nadeel dat het zweet niet weg kan.
- Als je niet voldoende en niet de juiste kleding aan hebt, loop je in een regenbui of bij harde wind de kans warmte te verliezen en onderkoeld te raken. Als dit gebeurt ver van de Hunze heb je een probleem bij het terugkeren omdat je te koud en moe wordt, en geen goede controle meer hebt over de boot.
- Let op de weersverwachting. Neem liever teveel dan te weinig regenkleding en winddichte kleding mee. Extra kleding kun je aantrekken als het weer toch omslaat. Als het weer je te extreem lijkt, sla gewoon een keer over. Je bent zelf verantwoordelijk.
- Stuurlieden: Draag warme en winddichte kleding, en een zwemvest. Het dragen van een zwemvest is gewenst bij gebruik van veel (regen)kleding omdat je bij te water raken niet voldoende drijfvermogen hebt met al die kleding. Dit geldt het hele jaar, maar extra in de periode van het koud water protocol. De zwemvesten hangen boven in de hal.

### Bootkeuze en bootbehandeling

- Kies een boot waarin je comfortabel en veilig kunt roeien. Als je niet fit bent of onervaren: Kies een veiliger type boot, of roei gestuurd ipv ongestuurd.
- De boot moet bij omslaan voldoende drijfvermogen hebben. Controleer je luchtkasten.
- Controleer je overslagen voor je vertrekt.
- Controleer of de hielstrings goed vast zitten, het klittenband van de schoenen gemakkelijk losgetrokken kan worden en knoop je eigen schoenen niet vast aan de boot.
- Skiffeurs: Zorg dat je weet hoe je weer in de boot kunt komen na omslaan. Doe de omslacursus. Ga pas weer in mei skiffen als je niet in de boot kunt komen na omslaan.
- Stuurlieden: Doe bij een los stuurtoew de lus van het stuurtoew niet om je middel maar onder je benen, zodat je bij omslaan er niet in verstrikt kunt raken.

### Wie begeleidt wie.....

Roei zo veel mogelijk in een groep of met een coach als je in een gladde boot of een klein nummer roeit.

### **Groep:**

- Je draagt verantwoordelijkheid voor elkaar.
- Wacht in de Zuiderhaven op elkaar bij het wegvaren.
- Maak afspraken: Wie houdt wie in de gaten.

- Let op de langzaamste, de kleinste boot, de minst ervaren roeier.
- Wanneer je in een groep gecoacht roeit, blijf met de roeiers in elkaars zicht als de coach niet bij de wal kan komen (b.v. van Zuiderhaven tot Parkbrug).

### **Coach of andere begeleider:**

- Maak bij vertrek afspraken met de roeier(s) over je zichtbare aanwezigheid tijdens de outing. Spreek met de betrokken roeiers een verzamelpunt op de heenweg af. Laat skiffeurs zoveel mogelijk in elkaar gezichtsveld roeien en maak daar (met de groep) duidelijke afspraken over. Hou onervaren skiffeurs als coach altijd zelf in het zicht. Maak van te voren afspraken over hoe de roeiers of ploegen na de outing terugroeien naar het botenhuis

### Wat neem je mee.

- Ongecoacht:  
Alleen of in een groep: neem een telefoon mee, en eventueel isolatiefolie.
- Coach:  
Afhankelijk van de weersomstandigheden en het niveau van de roeier(s) kan het raadzaam zijn een coachrugzak mee te nemen. Hierin zitten hulpmiddelen voor omgeslagen roeiers. Deze rugzakken hangen boven in de hal en bevatten isolatiefolie, werplijn, handdoek, en fleecetrui. De coaches beoordelen zelf of het nodig is deze mee te nemen. Er zijn ook losse isolatiefolies voor de coaches. Neem een mobiele telefoon mee zodat je hulp kunt inroepen.  
LET OP: Isolatiefolie: Goudkleurige kant buiten houdt de roeier warm.

[terug naar begin](#)

## Als je toch omslaat

### Hoe komt dat meestal....

OMSLAAN is meestal het gevolg van een aanvaring, een snoek, het slippen van de riemen, niet gesloten overslagen. of het loslaten van één of beide riemen.

Aanvaring / slippen: Probeer je armen gestrekt te houden met de riemen zoveel mogelijk haaks op de boot als je een aanvaring hebt met dukdalven, bruggen, de wal of andere boten. Hierdoor is er meer stabiliteit. Als je foutief slipt, ga je om. Als je iemand wilt passeren: gebruik voldoende ruimte.

Snoeken: Door een snoek helt de boot in de richting van de snoek. Hou de riemen losjes in de vingers, knijp niet, dan is het risico van snoeken minder.

Niet gesloten overslagen: Controleer je overslagen extra voordat je het vlot verlaat.

Loslaten van de riemen: Laat de riemen nooit los.

### Wat doe je na omslaan

*Behalve als specifiek over de stuurman en de roeiers wordt gesproken, wordt onder roeier verstaan een enkelvoudige roeier, of één of meerdere roeiers met stuur m/v*

#### **De roeier:**

- Blijf bij de boot als dat enigszins mogelijk is. Dit is je reddingsvlot. De boot heeft drijfvermogen omdat de luchtkasten gesloten zijn.
- Probeer in de boot te klimmen. Dit heb je geoefend bij skiff-instructie, of bij de omslacursus. Zie ook voorbeelden op internet.
- Als het lukt en je kunt nog roeien: Blijf rustig. Roei zo snel mogelijk terug naar het botenhuis, liefst met begeleiding van de wal of van een andere boot. Ga daar onder de douche. Als je onderweg toch te koud wordt of te weinig kracht hebt om jezelf enigszins warm te houden, zorg dat je aan de wal komt.
- Als het niet lukt om in maximaal twee pogingen in de boot te klimmen, ga over de boot hangen zodanig dat je er niet afglijdt. Als dat niet lukt, hou je vast aan de rigger. Draai de boot door trappelen met de boegpunt naar de wal, en zwem met de boot naar de wal. Klim op de wal. Vraag coach, begeleider of omstanders je daarbij te helpen.
- Als je op de wal bent: Zorg dat je zo snel mogelijk weer warm wordt.
- Zonder coach: regel hulp met de telefoon.
- Als het botenhuis niet te ver weg is, ren naar het botenhuis zo mogelijk met begeleider en neem daar een lauwe douche.
- Als het botenhuis te ver weg is, gebruik je telefoon. Regel vervoer en wacht daarop terwijl je je warm houdt door rondjes te rennen.
- Als je wel een coach bij je hebt, luister naar hem of haar.

#### **De coach of begeleider aan de wal**

- *Behalve als specifiek over de stuurman en de roeiers wordt gesproken, wordt onder roeiers verstaan een enkelvoudige roeier, of één of meerdere roeiers met stuurman/stuurvrouw.*
- Bij een omgeslagen boot: Let op je eigen veiligheid. Als je zelf in het water valt, kun je geen hulp bieden.
- Regel eerst de opvang van de roeiers, en kijk daarna naar de berging van de boot.
- Neem de leiding als je ziet dat de roeiers niet in staat zijn om te handelen.
- Roep dat de roeiers en de stuur de boot moeten vasthouden.
- Laat ze in de boot klimmen, help met aanwijzingen.
- Als het de roeiers lukt om in de boot te klimmen en de boot is "gangbaar" : Geef een fleecetrui en isolatiefolies uit de coachrugzak indien je die bij je hebt. In het geval van een gestuurde boot kunnen de roeier(s) zich warmroeien, maar de stuurman/stuurvrouw niet. Laat ze eventueel wisselen, zodat ook de

stuur zich warm kan roeien. Laat de roeiers begeleid terugroeien naar de vereniging. Laat de begeleider contact houden. Als de roeier of roeiers onderweg toch te koud worden of te weinig kracht hebben om zichzelf enigszins warm te houden, laat ze naar de wal gaan en zich via de wal in veiligheid brengen.

- Als het de roeiers NIET lukt om in de boot te klimmen:

Laat de roeier(s) zo aan of over de boot hangen dat ze er niet af kunnen glijden als hij/zij door de kou geen kracht of coördinatievermogen meer hebben.

Laat de roeier NIET ZWEMMEN zonder drijfmiddelen. Als hij/zij door kou bevangen wordt of kramp krijgt is de kans op verdrinken groot.

Laat de roeier(s) de punt van de boot naar de kant richten.

Laat ze MET DE BOOT naar de kant zwemmen.

Indien aanwezig, gebruik de werplijn. Haal ze met de boot naar de wal.

Help de roeiers aan de wal te komen. LET OP JE EIGEN VEILIGHEID, zodat je niet zelf uitglijdt en in het water terechtkomt.

Tillen: De veiligste manier is de roeier onder de oksels te pakken en met de rug naar je toe uit het water te tillen.

Vraag zodra dat mogelijk is een collega, een boot in de buurt, of omstanders om te helpen. Let erop dat ze naar jou luisteren en de leiding aan jou laten.

- Aan de wal

- Indien de roeier geen of lichte onderkoelingsverschijnselen heeft, en het botenhuis is niet te ver weg, help de roeier af te drogen, doe natte kleding zoveel mogelijk uit. Stel (eigen) droge kleding beschikbaar, en isolatiefolie indien aanwezig.

- Laat de persoon lopen / bewegen.

- Terug naar de roeivereniging: Regel auto of laat hardlopen. Zorg dat hij / zij niet transpireert. Laat met begeleider, jij of een ander, naar de Hunze hardlopen of regel vervoer en wacht daarop terwijl de roeier zich warm houdt door rondjes te rennen. Als het botenhuis te ver weg is om te lopen, laat de roeiers zich warm houden door rondjes te rennen. Laat op het botenhuis onder een lauwe douche gaan en blijf ook nu bij de roeier.

Roep de hulp in van anderen voor het bergen van de boot (Hunzeleden/Gyasleden/ medecoaches).

**Bij twijfel over onderkoeling, of de mogelijkheid veilig terug te komen, bel 112.**

[Terug naar het begin](#)

## Onderkoeling en koudeshock

### - Lichte onderkoeling:

Is er slechts sprake van een koud gevoel, kippenvel en rillingen, dan is er lichte onderkoeling, en kan de roeier zoals boven beschreven terug naar de botenloods rennen.

### - Serieuze onderkoeling:

Als er sprake is van rillingen, onhandig en verward gedrag, stijfheid van spieren en erger, is er sprake van serieuze onderkoeling. **Bel 112**. En laat de roeier liggend op de wal rusten, op een jas of op isolatiefolie, niet direct op de koude grond. Droog hem of haar voorzichtig af en dek toe met isolatiefolie en droge kleding (ook op het hoofd). **LAAT DE ROEIER LIGGEN, NIET STAAN.**

### - Koudeshock

Een ander zeer gevaarlijk fenomeen dat bij omslaan in koud water kan optreden is de zogenaamde koude-shock. Door de snelle afkoeling kan er een ademhalingsreflex optreden. Als de ademhalingsreflex onderwater optreedt, kan er water in de longen komen met zeer ernstige gevolgen. Ook andere effecten, zoals hartstilstand of een vasculair accident kunnen optreden.

Links onderkoeling en koudeshock:

[Varen doe je samen](#)

[KNRM](#)

[Terug naar het begin](#)