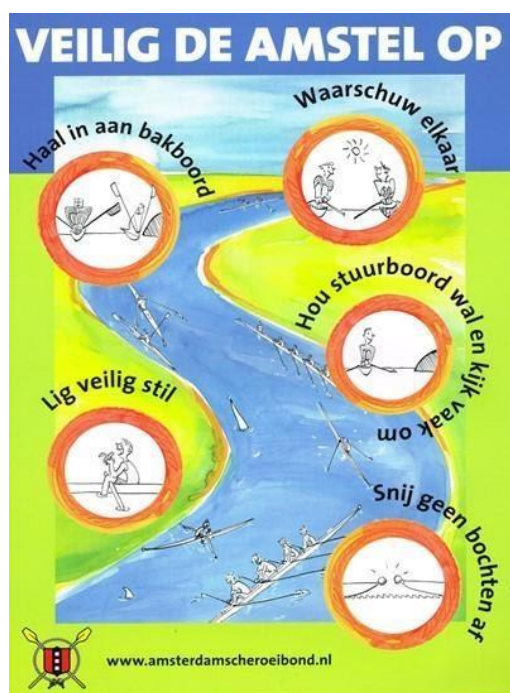


## Veiligheidsrichtlijn K.A.R. & Z.V. 'De Hoop' (versie 29-11-2022)



Voor roeiers vraagt de toenemende drukte op de Amstel en de grachten, van plezier- en beroepsvaart, suppers, zwemmers en andere roeiboten extra focus op veiligheid tijdens het roeien.

Ook de weersgesteldheid zoals wind, temperatuur en neerslag spelen een rol bij veilig roeien. Op het vlot en in de loods is veilig handelen van belang. Deze beknopte inventarisatie van mogelijke onveilige situaties op het water kan als handvat fungeren om deze in de toekomst te voorkomen. Dit document is voor beginnende, maar zeker ook voor ervaren roeiers.

Lees daarnaast ook altijd de mededelingen op de website en in de ePunt. Covid-19 hebben we hier buiten beschouwing gelaten. Daarvoor verwijzen we naar de betreffende Coronaprotocollen.

Het belangrijkste is misschien nog wel dat we het als leden van een vereniging samen moeten klaren.

Spreek anderen op aardige toon aan. Maak kennis en geef tips. Ken je eigen grenzen. Overschat jezelf niet en gebruik je gezonde verstand.

Deze samenvatting behandelt veiligheid vóór het instappen en tijdens het roeien.

### VOOR HET INSTAPPEN

- Zorg voor voldoende hulp om de boot uit de stelling te tillen;
- Eén persoon geeft instructies;
- Controleer de boot voor het instappen
- Controleer de zichtbaarheid van de kleding voor het instappen.

### OP HET WATER

Roeien vanuit De Hoop stad in (door de grachten) is alleen toegestaan voor gestuurde C-boten en wherry's. We beperken ons bij deze tot het traject van de Amstel vanuit De Hoop richting Ouderkerk a/d Amstel en terug. Bij dit alles geldt onverminderd het bepaalde in algemene regelgeving vanwege de Nederlandse overheid. Dat gezegd zijnde:

- Houd goed stuurboordwal. Vooral in scherpe bochten van de Amstel, zoals de stad uit bij de Omval en de Grote Bocht, en de stad in tegenover het Kalfje, en na de Rozenoordbrug, zwaai je al snel te ver naar het midden van de Amstel uit.
- Voor solitaire roeiers en stuurlieden op boeg geldt: kijk regelmatig achterom over zowel de linker- als de rechterschouder en extra vaak bij hierboven genoemde scherpe bochten;
- Haal altijd aan bakboordzijde in, tenzij goed zeemanschap iets anders vereist. Roei eventueel sneller om voorbij te komen;
- Wijk altijd naar stuurboordzijde uit als je ingehaald wordt. Minder eventueel vaart om de inhaalmanoeuvre niet te lang te laten duren;
- Maak ruimte voor opkomend verkeer en houd rekening met hun snelheid;
- Op bochtig of druk vaarwater is langdurig naast elkaar varen vragen om ongelukken. Doe dit alleen op rechte stukken en als het rustig is.

- Als je een groot schip oploopt kies je de veiligste kant. Dat zal meestal stuurboordwal zijn;
- Roep naar roeiers en stuurlieden bij een gevaarlijke situatie;
- Houd als stuurman/vrouw met de slag contact over wat er achter je gebeurt;
- Houd rekening met het feit dat een stuur in bijvoorbeeld een 8+, varend in een rechte lijn, de boot voor zich niet kan zien;
- Gebruik eventueel een achteruitkijkspiegel, maar wees bewust dat een spiegel een hulpmiddel is en je goed om moet blijven kijken;
- Gebruik bij felle zon een zonnebril of -klep, gebruik zonnebrandcreme;
- Gebruik eventueel een zwemvest (hoewel dat zijn beperkingen heeft, ook bij het weer in de boot klimmen na omslaan);
- Draag bij koud weer en water (thermo-)kleding in meerdere dunne lagen en neem een aluminium warmhoud deken mee (verkrijgbaar bij de ANWB) om jezelf of een ander bij onderkoeling te kunnen helpen.
- Roei bij koud weer en - water dicht bij de waterkant / oever.
- Let op waterplanten, 'rieteilandjes' en drijvend hout of afval waar je riem in kan blijven hangen en je kans loopt om te slaan. Waarschuw andere roeiers.

### **Weersgesteldheid**

Kijk op de website of er een vaarverbod is. Lees de regels met betrekking tot wanneer een vaarverbod geldt. Controleer het weerbericht, ga niet het water op bij:

- Mist, zeker als het gebouw van A.S.R. Nereus niet duidelijk te zien is;
- Ijsgang (buitentemperatuur bij De Hoop onder -2 graden en onder 0 graden voor houden boten);
- Sterke tot zeer harde wind(vlagen); bij windkracht 7 en hoger;
- Onweersbuien.

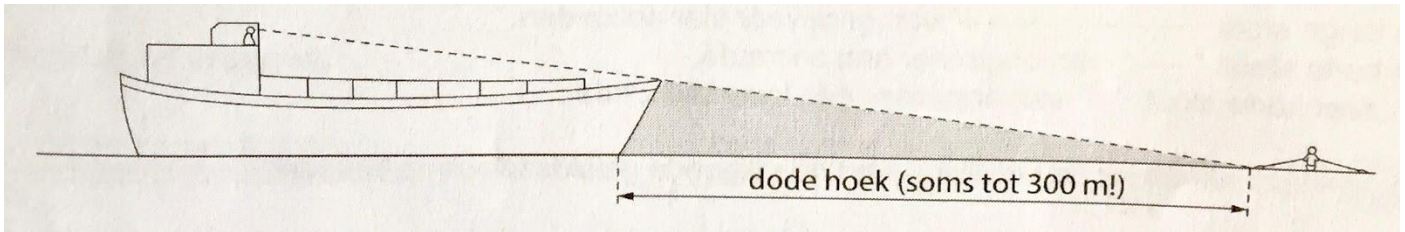
### **Zichtbaarheid**

Leden zijn verplicht bij het gebruik van roeimaterieel te voldoen aan de volgende zichtbaarheidseisen:

- a) Skiff-roeiers, slag- (bij ongestuurde nummers) en boegroeiers en stuurlieden dragen tijdens het varen voor eenieder die zich op het water bevindt en in alle omstandigheden goed zichtbare kleding. Dit betreft het witte (met zwart/rode) verenigingstenuue, de felrode of witte verenigingsturtles, -jacks, -fleece-truien of -sweaters dan wel Hi-Vis trainingstenuues. Roeien in vaal geworden verenigingstenuues, -shirts, -jacks en -turtles mag alleen met Hi-Vis pet of -bandana. Stuurlieden dragen in dat geval een Hi-Vis hesje.
- b) Wanneer de eigen kleding van de roeier of stuur niet voldoet aan het voorgaande, draagt het betreffende lid een Hi-Vis veiligheidshesje over de kleding.
- c) Bij roeien in het donker dragen alle roeiers/stuurlieden witte kleding boven de taille.

### **Beroepsvaart**

- Blijf uit de buurt van beroepsvaart! Beroepsvaart gaat altijd voor;
- De schipper heeft vanuit de stuurhut een dode hoek over een afstand van  $\pm 1.5$  keer de lengte van het schip;
- Bij een bocht (Omval, Rozenoordbrug, Grote Bocht) waaiert de kont van het schip sterk uit. Als roeier extreem stuurboordwal houden;
- Steek altijd achterlangs over bij beroepsvaart.



## Bruggen

### Berlagebrug

- Neem nooit het middelste bruggat. Dat mag alleen door beroepsvaart gebruikt worden;
- Stad uit: het eerste of tweede bruggat aan stuurboordwal;
- Stad in: bij voorkeur het tweede bruggat aan stuurboordwal i.v.m. drukte bij vlot Roeicentrum TopRow.

### Utrechtsebrug

- Neem zowel stad in als stad uit het eerste of het middelste bruggat;
- Stad in: neem bij voorkeur het eerste bruggat;
- Houd bij het middelste bruggat goed stuurboordwal.

### Rozenoordbrug

- Gebruik in beide richtingen uitsluitend het stuurboord bruggat;
- Stad uit: bij opkomend verkeer extra goed stuurboordwal houden;
- Stad in: geef opkomend verkeer de ruimte. Volg de bocht helemaal door en blijf daarbij goed aan stuurboordwal;
- Stuur eenmaal onder de brug door vanuit bakboordzijde snel naar stuurboordwal.

## Oversteken en stilliggen

- Kijk goed om je heen voordat je oversteekt;
- Steek achterlangs over bij al het snelle vaarverkeer (vooral bij beroepsvaart);
- Steek altijd in een rechte lijn over, tenzij het erg druk is, ga dan met de stroom mee;
- Steek op ruime afstand (minimaal 100 meter) van bruggaten over;
- Lig nooit stil in een binnenbocht of dicht bij een brug. Wees zichtbaar.

## Omslaan

1. Komt vooral voor bij het in- en uitstappen;
2. Op korte afstand van het vlot als gevolg van onzorgvuldig afstellen;
3. Bij een aanvaring;
4. Overschatting van je eigen roeikwaliteiten.

### In- en uitstappen

#### Vaak gemaakte fouten en slordigheden bij het instappen:

- Riemen verkeerd om;
- Een of beide dollen de verkeerde kant op;
- Blad niet plat op het water;
- Geen doldruk bij het instappen;
- De riemen niet vasthebben, maar met beide handen aan de boorden om evenwicht proberen te zoeken;
- De boot te dicht tegen het vlot aan zodat de rigger omhooggeduwd wordt en de boot naar de waterzijde overhelt;
- Riemen niet goed tussen bovenbenen en borst geklemd tijdens het sluiten van de overslag aan de waterzijde en/of het verstellen van het voetenbord;
- Knieën niet naar de walzijde;

- Vergeten de overslag dicht te doen;
- De overslag niet goed in of naast de sluiting geplaatst met als gevolg het losschieten van de overslag bij het te snel opgooien van de rug;
- Niet in staat zelfstandig in te stappen. Als je onzeker bent, vraag dan hulp aan iemand op het vlot.

#### Vaak gemaakte fouten bij het uitstappen:

- Geen doldruk houden;
- Blad niet goed plat op het water;
- In plaats van de overslag aan de kant van het water eerst de overslag aan de walkant losmaken;
- Riemen loslaten en met handen aan de boorden jezelf uit de boot proberen op te drukken;
- Niet in staat zijn zelfstandig uit te stappen. Als je onzeker bent, vraag dan hulp aan iemand op het vlot.

## **Aanvaring**

#### Bij niet al te koud weer:

- Als je bent omgeslagen, probeer zo snel mogelijk in de boot te klimmen;
- Blijf anders bij de boot en probeer erop te liggen;
- Probeer aandacht te trekken en wacht op hulp;
- Noteer (achteraf) gegevens van de andere boot;
- Meld bij terugkomst schade aan boot en personen in schadeboek, inclusief situatieschets;
- Informeer bij ernstige schade of gebreken ook de commissaris materieel ([materieel@karzvdehoop.nl](mailto:materieel@karzvdehoop.nl)) en laat een briefje bij de boot achter voor leden die daarna de boot hebben afgeschreven of willen afschrijven;
- Indien je niet bent omgeslagen, blijf erbij om te helpen en noteer (achteraf) gegevens.

#### In de boot klimmen

Hoe klim je weer in de boot? Deze stappen gelden met name voor een skiff, waarbij je de boot gebruikt als drijfvermogen. Veel wherry's en C-boten hebben geen drijfvermogen. Bij omslaan in een C-boot is de keus om bij de boot te blijven en te wachten op hulp of naar de kant te zwemmen met (bij koud water) kans op versnelde afkoeling.

- Leg de boot recht en in balans;
- Pak met de dichtstbijzijnde hand beide riemen en druk die in de boot. De boot zal nu schuin gaan liggen, met het lage boord aan jouw kant;
- Zet je vrije hand achter het bankje, op het opstapplankje;
- Duw, terwijl je een forse zwemslag met je benen maakt, de boot onder je buik door en hang met je bovenlichaam over de boot heen;
- Draai je lichaam - met je buik op het bankje - zodat je gezicht naar de riemen is gekeerd. Spreid je benen over de boot;
- Kom overeind en leg de boot in balans door je hand met de riemen omhoog te brengen: beide bladen liggen nu plat op het water;
- Ga op het bankje zitten;
- Plaats je voeten in het voetenbord.

#### Alternatieven

- Probeer op de boot te klimmen en je met boot en al naar de kant te bewegen;
- Blijf anders bij de boot en wacht op hulp;
- Maak je bij koud weer klein om het contactoppervlak met het water te minimaliseren;

- Er kan zich tijdelijk een dun isolatielaag van verwarmd water vormen tussen de kleding en de huid. Oksels en liezen liggen beschut zodat onderkoeling langzamer gaat;
- Zwem bij koud water alleen als de kant zeer dichtbij is of als je een drijvend voorwerp vindt om je aan vast te klampen;

### Roeien bij koud weer

- Ga het liefst in een groep het water op;
- Draag een aantal lagen (thermo-)kleding;
- Neem extra kleding mee; en
- Roei dicht bij de waterkant / oever dan bij warm weer.

### **Onderkoeling, cold shock, hoe te handelen**

Zodra de lichaamstemperatuur beneden de 35°C daalt, spreekt men van onderkoeling.

#### Cold shock

- Het grootste gevaar wanneer je in koud water terecht komt is de cold shock. Dit is een oncontroleerbare, op hyperventilatie lijkende ademhaling. De luchtweg lijkt afgesloten en je voelt hevige pijn;
- Het onbedwingbaar ademen, vergroot de paniek;
- Door de cold shock treedt ook een plotselinge versnelling op van de hartslag;
- De cold shock kan ook tot een harstilstand leiden;
- Soms is het niet mogelijk om te zwemmen;
- De cold shock duurt enkele minuten waarna je weer normaal kunt ademhalen. Wel begint dan de afkoeling van het lichaam;
- Een goed reddingsvest kan levensreddend zijn doordat deze het gezicht boven water houdt, echter het kan het in de boot klimmen belemmeren;
- Raak niet in paniek en denk positief: de wil om te overleven redt levens.

#### Afkoeling van het lichaam

- Het eerste stadium van onderkoeling is kippenvel;
- In het tweede stadium van onderkoeling gaat het lichaam rillen en treedt er soms agitatie op;
- Vervolgens nemen coördinatie en beoordelingsvermogen af;
- De spieren verstijven waardoor er nauwelijks kracht in armen en benen meer is;
- Bij een lichaamstemperatuur beneden 32°C zal bewusteloosheid optreden en gaat het hart langzamer kloppen;
- 28°C is een kritische grens met kans op een spontane stilstand van de bloedsomloop.

#### Onderkoeling voorkomen

- Draag bij kou voldoende warme kleding (thermo-ondergoed, fleece tussenlaag en water- en winddichte maar wél ademende bovenlaag);
- Zorg voor goede ventilatie. Ook door transpireren koel je af. Wanneer transpiratievocht niet weg kan, kan onderkoeling optreden;
- Let op de eerste symptomen: rillen, sufheid, verward spreken, stijfheid.
- Een isolatiedeken (van versterkt aluminiumfolie) in combinatie met een deken zijn goede hulpmiddelen. Dikke plastic vuilniszakken zijn ook effectief;
- Reddingsvloten, reddingsboeien of wrakhout kunnen redding betekenen als je daardoor gedeeltelijk uit het water kunt blijven en niet hoeft te zwemmen;
- Anderzijds zal water in een reddingsvlot de afkoeling versnellen.

#### Hoe te handelen na onderkoeling

- Verplaats een onderkoeld persoon horizontaal, het hoofd lager dan de benen;
- Beweeg het onderkoelde lichaam zo min mogelijk, om verdere afkoeling te voorkomen;
- Pak alle ledematen zo goed mogelijk in. Vergeet vooral niet het hoofd;
- Geef een onderkoeld persoon, die niet handelingsbekwaam is, nooit iets te drinken, zeker geen alcohol dat de bloedvaten verwijdt en de temperatuur laat dalen;

- Een aanspreekbaar slachtoffer dat zelf kan drinken is gebaat bij een warme, liefst gesuikerde drank;
- Wrijf een onderkoeld persoon nooit warm. Dit trekt warmte weg bij de vitale functies van het lichaam zoals hart, hersenen en longen;
- Begeleid de onderkoelde persoon naar een lauwe douche. Nooit een hete douche of bad, dat kan goed zijn voor iemand die het koud heeft, maar kan fataal zijn bij onderkoeling;
- Kleed het slachtoffer niet uit, tenzij in een warme omgeving en droge kleding voorhanden is (o.a. in een box in de kleedruimtes).

*De vereniging aanvaardt geen aansprakelijkheid voor problemen ten gevolge van omslaan of anderszins te water raken.*

## **DE VLOOT**

- Controleer de boot, in het bijzonder de klepjes, dopjes, bevestiging van riggers en heelstrings, voordat je instapt;
- Meld schades en gebreken in het schadeboek;
- Bij ernstige schades of gebreken informeer ook de commissaris materieel ([materieel@karzvdewoep.nl](mailto:materieel@karzvdewoep.nl)). Houd rekening met (noodzakelijke) melding onder verzekeringen en eventuele strafrechtelijke aansprakelijkheid en laat een briefje achter op de boot voor leden die daarna de boot hebben afgeschreven of willen afschrijven.