

## **Veiligheid van de roeier in de winter.**

In de winter kan er niet altijd en niet in alle boottypen geroeid worden. Zie par. 2.6 voor de regels die hiervoor bij Scaldis gelden.

### **4.1 Roeien in de winter**

- Kledingadvies: Bij het roeien in de winter is het verstandig dat men voldoende warm gekleed is. Het is aan te raden om meerdere dunne lagen kleding over elkaar aan te hebben. Als je het te warm krijgt van het roeien kan je altijd nog iets uittrekken zonder direct kou te vatten of af te koelen.
- Ga bij voorkeur niet alleen het water op en zorg er altijd voor dat iemand weet dat je aan het roeien bent.

### **4.2 Symptomen van onderkoeling**

Fase 1: rillen/klappertanden, koude en bleke huid, pijnlijke handen en voeten en verminderd beoordelingsvermogen

Fase 2: zwaar rillen/bibberaanvallen, verslapping van de aandacht, verminderde pijnsensatie

Fase 3: spierverslapping, rillen is gestopt, verlies van bewustzijn en mogelijk ook polsslag

### **4.3 Onderkoeling voorkomen door afkoeling zo veel mogelijk te vertragen en reddingstijd te vergroten.**

- Houd je kleren die het zwemmen niet belemmeren aan (zoveel mogelijk lichaamswarmte vast houden)
- Ga niet zwemmen tenzij de oever dichtbij is (< 100 m), omdat je door te zwemmen veel warmte verliest door aanraking met het koude water
- Neem de "HELP"-houding aan, wanneer de oever ver weg is (> 100 m) zoals midden op het Goese Meer en er hulp in aantocht is. Het contactoppervlak met het water is dan klein
- Water stroomt langs een kleiner deel van de huid
- Blijf bij meerdere drenkelingen dicht bijeen om van elkaars lichaamswarmte te profiteren

#### **HELP-houding:**

- Armen over elkaar kruisen met de bovenarm tegen de romp
- Schouders optrekken tegen het hoofd
- Knieën optrekken met de benen gekruist

### **4.4 EHBO bij onderkoeling**

- **Lichte onderkoeling** slachtoffer goed afdrogen, trek droge kleding aan, zorg voor beschutting en ga indien mogelijk snel naar een warme ruimte. Een aanspreekbaar slachtoffer dat zelf een beker kan vasthouden, mag wel warme, bij voorkeur goed gesuikerde, niet alcoholische dranken innemen en begeleid onder een lauwe douche.
- **Ernstige onderkoeling:** (afwezigheid van rillen of klappertanden is een teken van ernstige onderkoeling!). Het slachtoffer wordt met kleding en al ingepakt. Gebruik een isolatiedeken om het slachtoffer warm te houden en zorg voor hoofdbescherming. **Bel 1-1-2!**
- Zorg dat je bij een situatie van 'bijna verdrinken' het slachtoffer horizontaal uit het water haalt