

Roeien in de winter: Veiligheid en aandachtspunten

Roeien in de winter kan een prachtige ervaring zijn, maar het brengt extra risico's met zich mee. Deze aandachtspunten en richtlijnen zorgen voor een veilige en plezierige roeisessie bij koud weer:

1. Voorbereiding:

- Kijk naar de weersomstandigheden en met name temperatuur en gevoelstemperatuur.
- Kijk ook of je veilig van en naar het vlot kunt. Bij ijs en gladheid is het devies: niet roeien!
- Lees de winterroeiregels in het roeiboek van ARV de Ank voordat je het water opgaat.

2. Kleding:

- Kleed je in laagjes om jezelf warm te houden en pas je kleding aan aan de omstandigheden.
- Warm je op voordat je instapt.

3. Sturen in de winter – reddingsvest aanbevolen!

- Dragen van het reddingsvest van 1 november tot 15 april sterk aanbevolen.
- Let op: een reddingsvest vervangt niet de verplichte fluorescerende bovenkleding.
- Zorg dat de kraag van het reddingsvest over een eventuele capuchon gedragen wordt en niet eronder.
- Er hangen drie goedgekeurde reddingsvesten rechts aan de kast bij de ingang.

4. Let op de stuurman/vrouw:

- De stuurman/vrouw beweegt niet en koelt daardoor sneller af.
- Controleer regelmatig hoe het gaat.
- Weest ook alert op trager reageren van de stuur. Dat kan duiden op onderkoeling.

5. Skiffen in de winter:

- Dat kan voor ervaren skiffeurs (SK2), maar mét een roeimaatje.
- Reddingsvest sterk aanbevolen.
- Neem altijd veiligheidsmiddelen mee, zoals een telefoon, thermodeken en droge kleding.

6. Koud water begrijpen:

- Wees bewust van de gevaren: je koelt 25x sneller af in water dan in lucht.
- Volg de "1-10-1"-regel:

- **1 minuut:** Herstel van de koude schok.
- **10 minuten:** Tijd om actief te handelen.
- **1 uur:** Ernstige onderkoeling kan optreden.

7. Omgelagen? Eerst de mensen dan indien mogelijk de boot!

- Omslaan in koud water kan leiden tot snelle onderkoeling. Zorg voor een thermodeken en eventueel lichte, droge kleding in je boot.
- Vaar je in open water, gebruik dan de boot als reddingsboei. Klim erop en probeer met de boot naar de kant te komen.
- De boot is van latere zorg. Eerst de mensen in veiligheid!

8. Hulp bieden:

- Zorg eerst voor je eigen veiligheid als je iemand moet helpen in koud water. Probeer de persoon te kalmeren voordat je in de buurt komt. Iemand kan in paniek onverwachte dingen doen.
- Als iemand door onderkoeling (nagenoeg) bewusteloos raakt, stabiliseer de persoon op de

Geniet van het roeien, zelfs in de winter! Met de juiste voorbereiding en bewustzijn kun je veilig en comfortabel blijven.