



Veilig Roeien in Koud Water

Wat zijn de risico's en hoe beheersen we die?

André & Jan Willem | ARV de Ank | 3 november 2025



Wat gaan we doen vanavond?

1. Wat doet koud water met je
2. Wat doe je als de boot omslaat
3. Voorbereiding en uitrusting
4. Afspraken binnen de vereniging



Veilig roeien bij koud water, samen voorbereid op wat kan gebeuren.

Introductie

Waarom dit belangrijk is:

- Koudwaterroeien brengt unieke risico's met zich mee.
- Veiligheid is een gedeelde verantwoordelijkheid.
- Koudwaterincidenten gebeuren ook bij ervaren roeiers
- Preventie en voorbereiding kunnen levens redden.

Doel van de presentatie:

- Bewustwording risico's.
- Praktische kennis en afspraken.

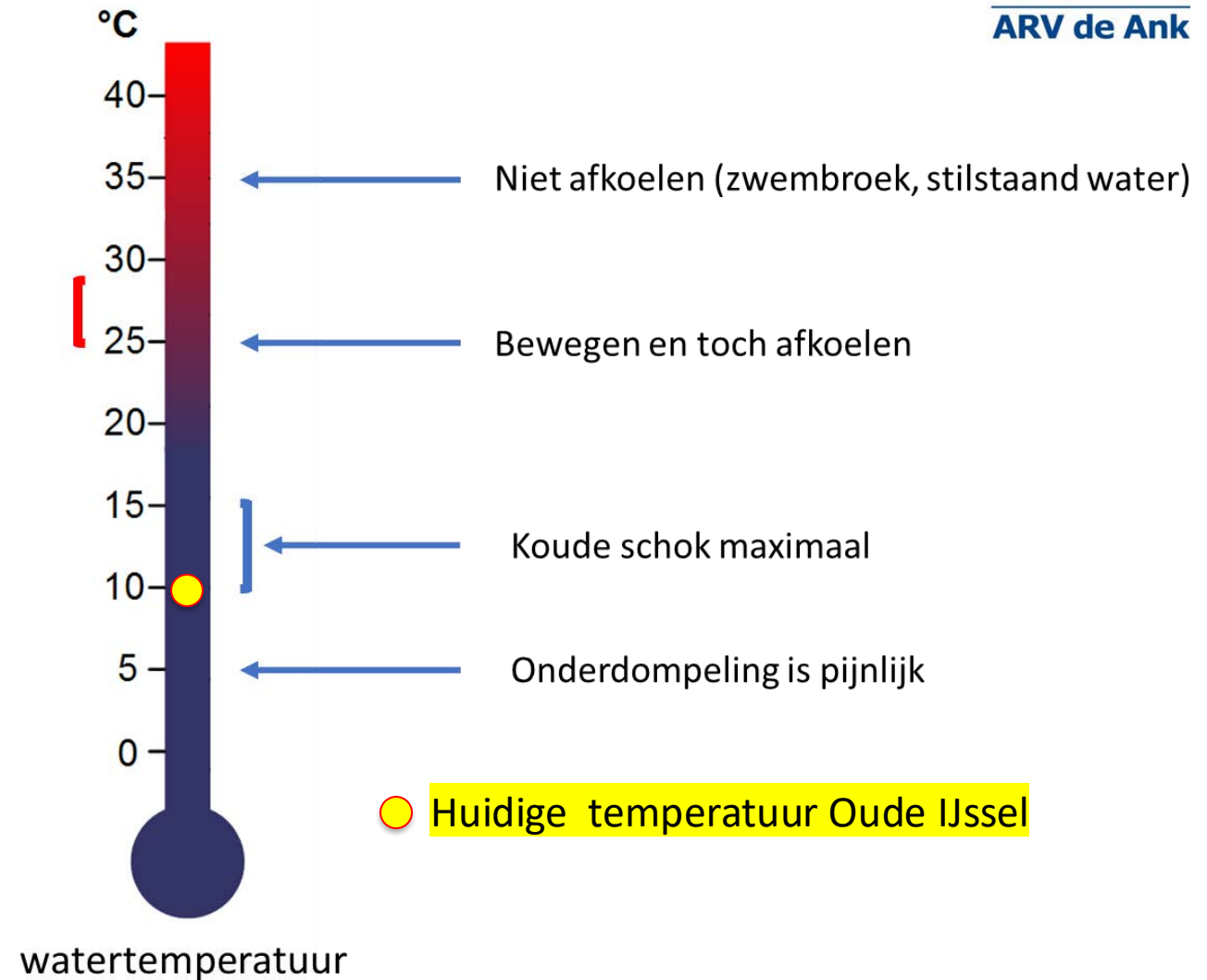
Wat is koud water?

Definitie:

- Water $< 20^{\circ}\text{C}$;
- gevaarlijk $< 15^{\circ}\text{C}$ (ca. 7 maanden / jaar)

Waarom gevaarlijk?:

- Verlies van lichaamswarmte 25x sneller dan in lucht.
- Koude schok en onderkoeling.



Waarom koud water gevaarlijk is

Koude schok:

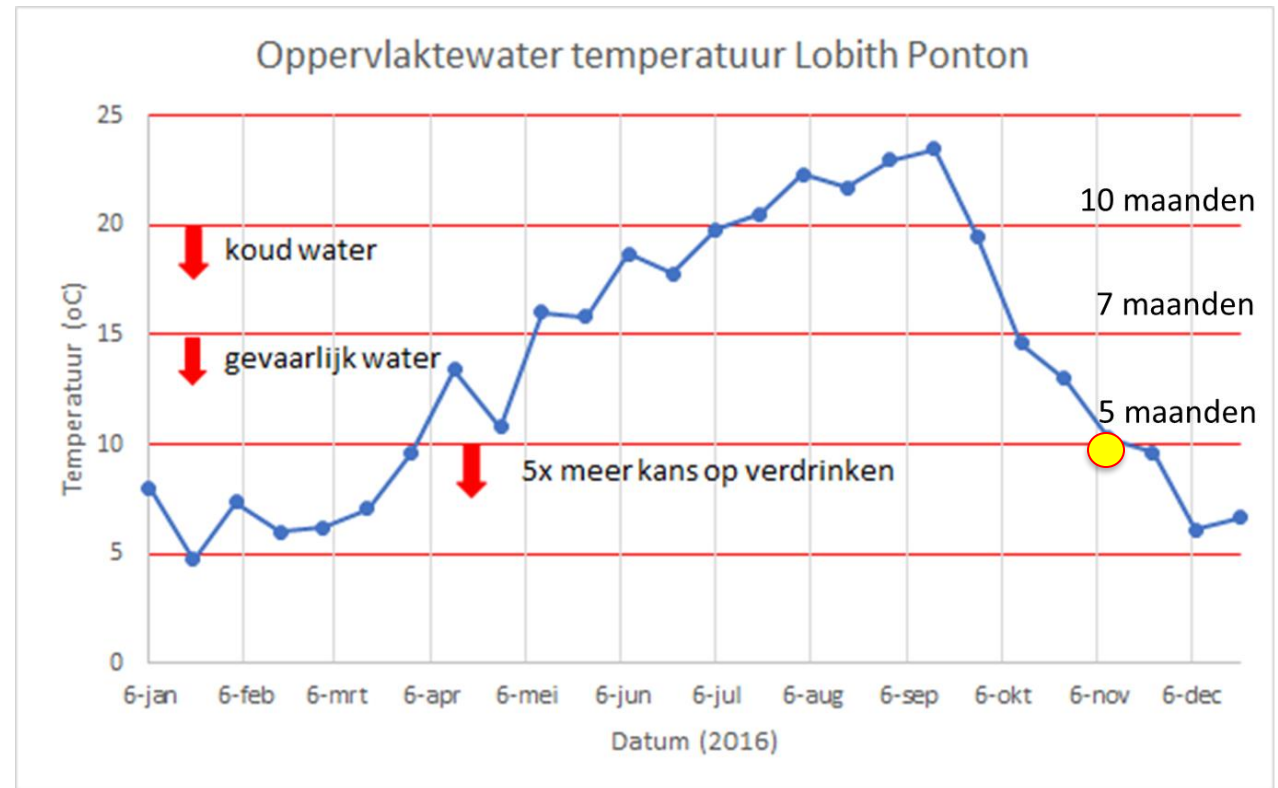
- Ongecontroleerde ademhaling.
- Mogelijk hartfalen.

Zwemfalen:

- Spieren werken niet meer door afkoeling.
- Tijd: 5-15 minuten.

Onderkoeling:

- Lichaamstemperatuur $< 35^{\circ}\text{C}$
(handelingsonbekwaam)



● Huidige temperatuur Oude IJssel



Wat gebeurt er als je in koud water terecht komt?

1. **Koude schok** met een eerste onwillekeurige hap naar adem gevolgd door een snelle ademhaling en een verhoogde hartslag.

Dit gaat in ~1 min over.

2. **Verlamming** (zwemfalen): niet meer kunnen zwemmen of dingen vasthouden) doordat de spieren snel afkoelen.

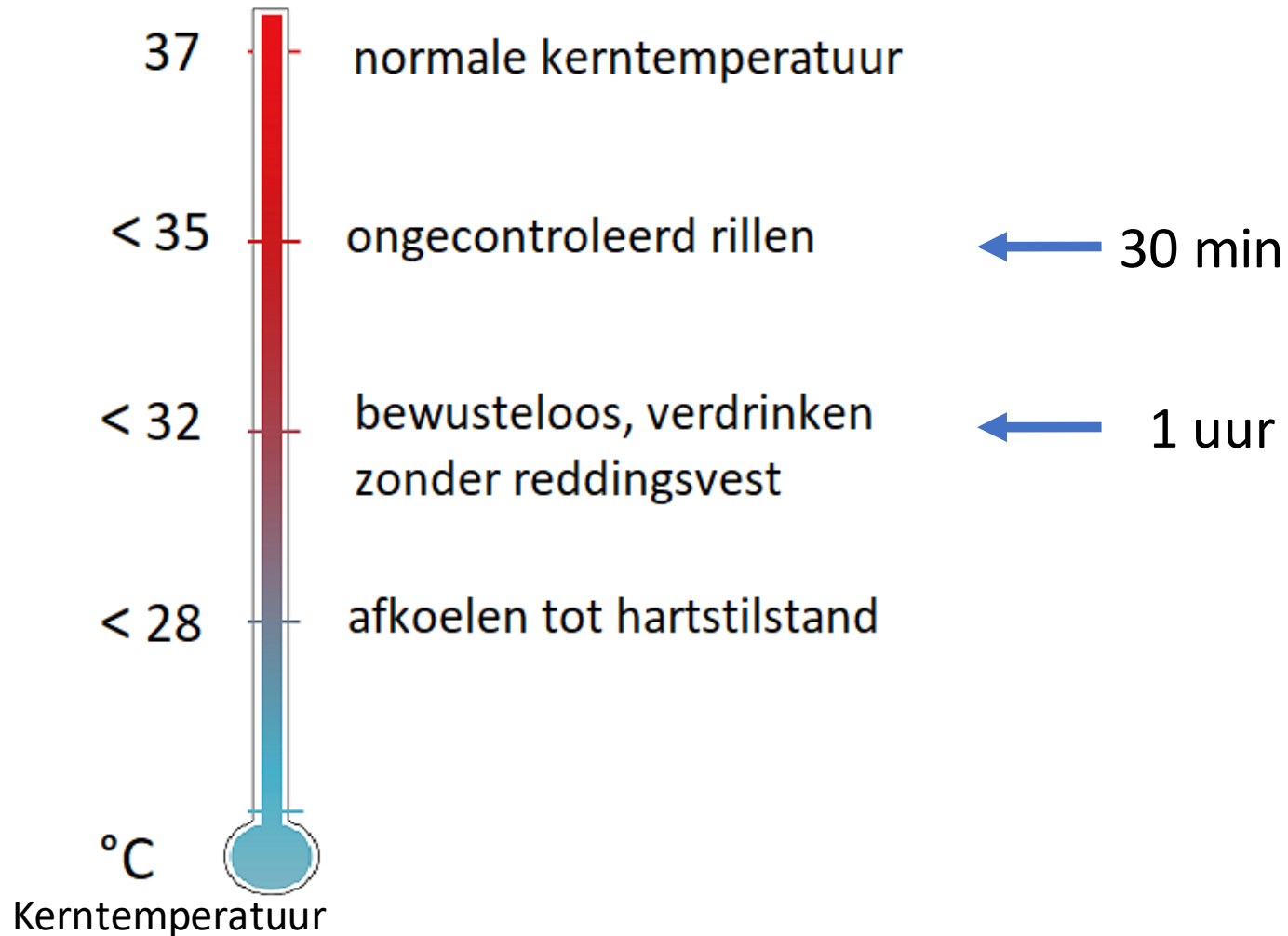
Je hebt 5 – 15 minuten om doelgericht te bewegen.

3. **Onderkoeling** lichaamskerntemperatuur onder de 35 °C



Onderkoeling

Hoe lang duurt het voor je onderkoeld raakt? (in ijskoud water met winterkleding aan)



De
1-10-1
regel

Wat houdt het in?

- 1 minuut: Controle over ademhaling.
- 10 minuten: Effectieve beweging.
- 1 uur: Tijd voordat bewusteloosheid door onderkoeling.

Tip:

- Blijf kalm en panikeer niet.

Zwemmen zonder boot of niet zwemmen?

Waarom zwemmen riskant is

- In koud water verlies je 25× sneller warmte dan in lucht.
- Door de koude schok en spierverlamming kun je niet goed ademen of bewegen.
- Zelfs geoefende zwemmers raken na enkele minuten uitgeput.
- In testen bij 10–15 °C water haalden geoefende zwemmers (met kleding en reddingsvest) hooguit 1,5 km
- Zonder vest verdrinkt vrijwel iedereen binnen 10–15 minuten

Zonder vest red je het zelden tot de kant, hoe goed je ook kunt zwemmen.



Weetje 1:

Koude schok en verlamming zijn verantwoordelijk voor de meeste verdrinkingsgevallen (en niet onderkoeling!) (kies het goede reddingsvest)

Weetje 2: Waarom geen reddingsvest?

- Ik blijf dicht bij de kant.
- Ik kan zwemmen.
- Ik doe hem aan in het water.

Zwemmen zonder boot of niet zwemmen?

Blijf bij de boot

- De boot blijft drijven en is zichtbaar voor redding.
- Gebruik de boot als reddingsvlot.

Draag een reddingsvest:

Het houdt je drijvend, ook als je spieren niet meer werken.
Je hebt tijd om te ademen, te kalmeren en op hulp te wachten.

Alleen zwemmen zonder boot als:

- je een reddingsvest draagt, én
- je geen redding verwacht binnen een uur
- je dicht bij de kant bent (vaak in geval Oude IJssel)



bepert ook het warmteverlies



DE OUDE IJSSEL

- Vaar zoveel mogelijk stuurboord wal
- Let daar extra op bij koud weer!
- De wal is dan altijd dichtbij
- Afstand zwemmen valt altijd tegen
- Inklimmen aan de wal is makkelijker

WAT TE DOEN BIJ OMGESLAGEN BOOT (1)

- **Zorg dat jij en je mederoeiers zo snel mogelijk aan land komt en voorkom onderkoeling.**
- **Benut eventueel de boot als drijver om uit het water en aan de kant te komen.**
- **Laat de boot anders achter (die kan later met hulp worden opgehaald).**
- **Let speciaal op de stuurman of die zich kan redden (die is vaak zwaarder aangekleed)**
- **Probeer een beschutte plek te bereiken, trek zo spoedig mogelijk droge kleren aan en maak gebruik van isolatiefolie.**
- **Aarzel niet om professionele hulp te alarmeren met name als slachtoffers niet opknappen, suf worden of stoornissen vertonen van ademhaling en bloedsomloop.**
- **Bel daartoe 112 en blijf aan de lijn om aanvullende informatie te verstrekken als de hulpverlener die nodig heeft.**
- **Houd rekening met lange aanrijdtijden van hulpdiensten, zeker als de locatie niet makkelijk bereikbaar is. Zorg in de tussentijd voor adequate EHBO en zo nodig reanimatie.**
- **Bedenk dat je binnen 10 minuten zodanig afkoelt dat zwemmen niet meer mogelijk is.**

WAT TE DOEN BIJ OMGESLAGEN BOOT (2)

TE WATER

- Blijf zelf kalm en neem de leiding.
- Spreek kort en duidelijk: “Pak de boot vast”, “Blijf drijven”, “Rustig ademen”, “kijk me aan”.
- Bij paniek: Houd afstand om te voorkomen dat iemand je vastgrijpt. Gebruik de boot als houvast en barrière. Laat de paniekerige roeier zich daaraan vasthouden in plaats van aan jou.
- Bij koude-shock of apathie: Help de roeier zoveel mogelijk boven water te blijven (op of over de boot hangen). Ondersteun zonder veel kracht te gebruiken.
- Help elkaar, maar denk er ook aan dat iemand in paniek ook jou in gevaar kan brengen!

VEILIG ROEIEN



VERPLICHT

- Iedere roeier die het water opgaat draagt als buitenste laag een geel of oranje fluorescerende laag voor en achter (per 1 november 2022 verplicht vanuit de KNRB).

STERK AANBEVOLEN

- Meenemen van minimaal één telefoon in een waterdichte verpakking (bijna verplicht).
- Meenemen van een waterdichte drijfzak (ook wel ocean-pack genoemd) in een opvallende kleur met daarin in ieder geval :
 - Warmhoudfolie
 - handdoekje
 - setje droge kleren.

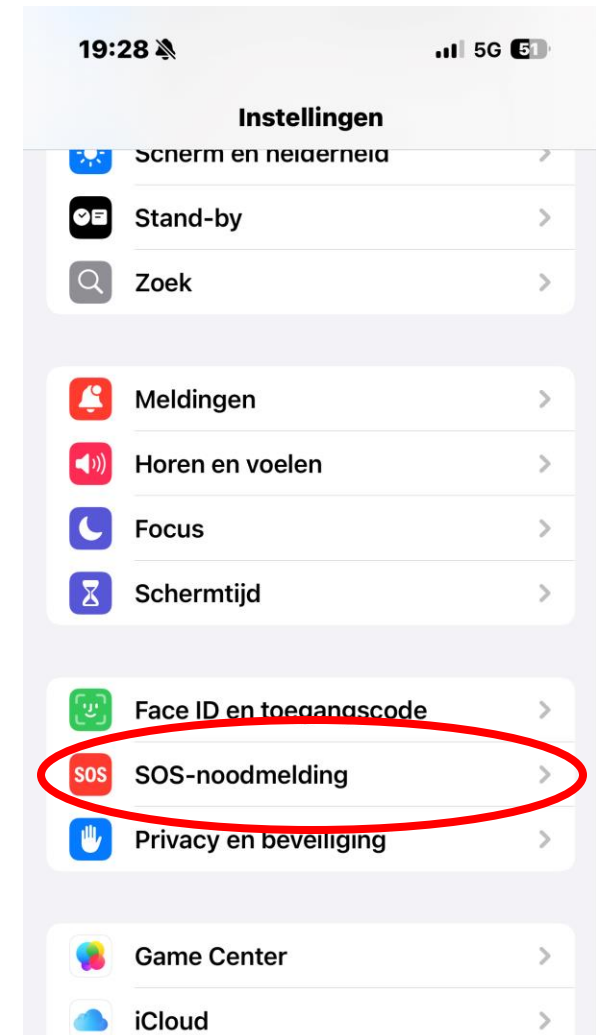
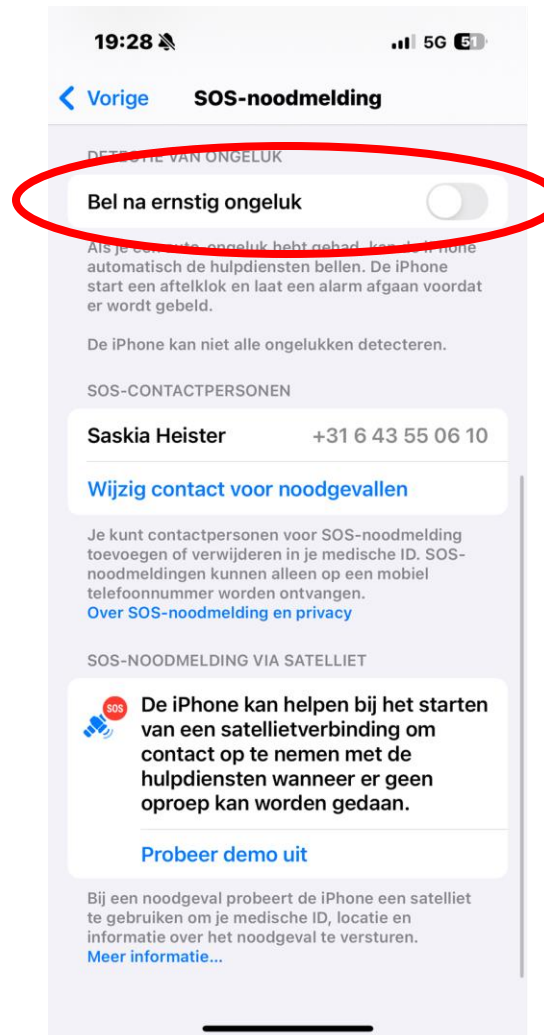
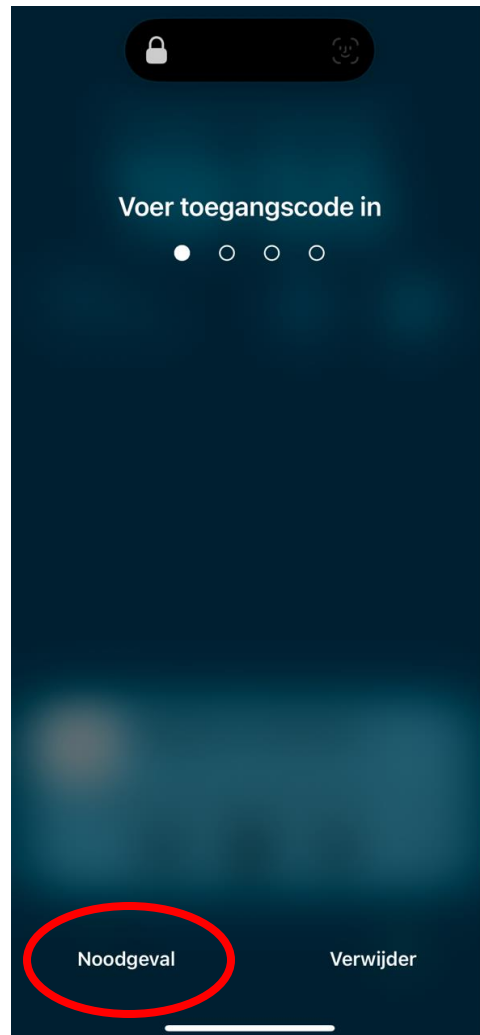
Een 10 liter inhoud volstaat om de genoemde spullen mee te nemen.

- Het dragen van een reddingsvest, bij een lage (water)temperatuur.
 - De stuurman van gestuurde boten van november tot en met maart.
 - Skiff en twee: alleen ervaren roeiers mogen het water op, skiffeurs bij voorkeur samen met twee of meer. Ook voor hen is het dragen van een reddingsvest tot en met maart zeer sterk aangeraden.



TELEFOON

- Iedereen neemt de telefoon mee met daarin je ICE-gegevens (In Case of Emergency) toegevoegd en toegankelijk.
- Download de 112 app, die geeft bij gebruik ook je locatie door.
- Er worden kaarten gemaakt met duiding hoe reddingsdiensten je kunnen bereiken mocht je aanlanden op een lastig te bereiken plek.
- Bellen naar de Ank of andere mensen van De Ank heeft weinig zin of je moet weten wie er aanwezig zijn.



Preventieve maatregelen

Kleding:

- Meerlagensysteem.
- Muts en handschoenen.

Controle:

- Drijfvermogen van boot.
- Functioneren van roeibankjes en voetenborden.
- Hielstrings



Reddingsvesten voor roeiers



Besto 165N
(twee modellen)

zeven stuks
beschikbaar voor
sturen

Rood = handmatig (3)
Zwart = automatisch (4)



Secumar Vivo 100 N
(alleen handmatig)

Drie stuks
beschikbaar voor
roeiers



Secumar Secufit 150
(automaat EN/OF handmatig)
€ 215

Gezamenlijk
inkopen en
onderhouden??

**Probeer vest
Miguel uit**



RES-T reddingsshirt (handmatig)

Kan getest worden!

Wel dragen met fluoriderend overshirt

Reddingsvesten voor roeiers = Automaat of handmatige bediening?

Waarom een stuur altijd een reddingsvest draagt

- De stuur zit stil, vaak laag en dicht bij het water.
- Bij een omslag heeft de stuur minder bewegingsvrijheid om zelf boven te komen.
- In koud water kan de stuur binnen seconden in koude-schok raken en handelingsonbekwaam worden.

Automatisch vest

- Blaast zichzelf op zodra het in contact komt met water.
- Geeft zekerheid als je niet meer kunt handelen.

Risico:

- Kan zich te vroeg opblazen als je nog vastzit in de boot.
Kans dat je klem komt te zitten tussen boot en wateroppervlak.

Handmatig vest

- Blaast pas op als je zelf aan het koord trekt.
- Minder kans om vast te raken bij een gedeeltelijke omslag.

Risico:

- Vereist dat je bewust en handelingsbekwaam blijft.
- Niet bruikbaar als je door koude-schok niets meer kunt doen.



Conclusie

- Koud water is gevaarlijk, maar met de juiste voorbereiding en kennis kun je veilig roeien.
- Blijf altijd bij de boot en draag een reddingsvest.
- Maak veiligheid onderdeel van je routine.





VEILIGHEIDSCULTUUR

- We spreken elkaar aan en zijn aanspreekbaar op onveilig of onrespectvol gedrag.
- We stellen veiligheid altijd boven snelheid of prestatie.
- We zijn voorbereid en kennen de risico's van ons roeiwater en materiaal.
- We zorgen voor elkaar: eerst de mens, dan de boot.

Veiligheidscultuur

SITUATIE: Roeien met ijs op het vlot



Moeten kunnen want:

Kan niet want:

regel
advies

gezond boeren verstand

SITUATIE: Roeien bij hoog water en in principe onbereikbaar vlot.



Moeten kunnen want: ...

Kan niet want: ...

regel
advies

gezond boeren verstand

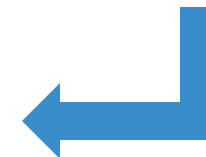
SITUATIE: Roeien bij rood stoplicht maar iedereen vindt dat het kan



Temp. 2m: 0.1°C (verbod tot -1.00°C) Wind:
2bft (waarschuwing vanaf 5.00bft) gemeten op
14:00



regel
advies



gezond boeren verstand

SITUATIE: Roeien zonder zwemvest door skiffeurs (1 en 2 persoons)



Moeten kunnen want: ...

Kan niet want: ...

regel
advies

gezond boeren verstand

SITUATIE: Roeien als de zwemvesten op zijn



Moeten kunnen want: ...

Kan niet want: ...

regel
advies

gezond boeren verstand

SITUATIE: Roeien zonder zwemvest door groepsroeiers



Moeten kunnen want: ...

Kan niet want: ...

regel
advies

gezond boeren verstand

SITUATIE: Roeien zonder zwemvest door stuurman bij watertemperatuur onder de 15 graden



Moeten kunnen want: ...

Kan niet want: ...

regel
advies

gezond boeren verstand

SITUATIE: Alleen roeien in een skiff.



Moeten kunnen want: ...

Kan niet want: ...

regel
advies

gezond boeren verstand



ARV de Ank

VEILIGHEID