

Hoe kom ik weer in de boot na omslaan? (1)



Je ziet iemand omslaan in de kou

Bel bij twijfel direct **112** en vertel waar je bent, aan welke waterkant, straatnaam, etc.

Bel het clubhuis:

Ben je alleen?

Leg dan je fiets op de weg of half ernaast, zodat passanten stoppen om te kijken wat er aan de hand is.

Ben je samen?

Help dan de omgeslagen roeier én vraag evt. hulp in van passanten.

Haal een drenkeling altijd horizontaal uit het water. Dus met de benen eerst. Zorg dat de benen hoger blijven dan de romp. Er mag geen warm bloed uit de romp naar de benen stromen. Stimulatie op welke manier ook – door oefeningen, massage of alcohol – is uit den boze.



Bescherm het slachtoffer tegen wind en regen. Pak hem/haar in droge kleren of isolatiedeken. De grond is ook koud, leg het slachtoffer op iets wat isoleert, bijvoorbeeld jassen. Bij voorkeur de romp en ledematen apart inpakken. Denk ook aan het hoofd van het slachtoffer, want via het hoofd gaat de afkoeling het snelst. Houd het slachtoffer in rust tot deskundige hulp komt. Bij sloom gedrag of verminderd bewustzijn: Laat opwarmen aan het ziekenhuis over!

Ezelsbrug voor het gebruik van de isolatiedeken (welke zijde aan de buitenkant):

GOUD = KOUD. De gouden kant van de deken zit aan de buitenkant.

Wanneer ademhaling en/of circulatie ontbreken moet direct beademd of gereanimeerd worden. Bij ernstige onderkoeling kan dit moeizaam verlopen door spierstijfheid.

Let op: zolang de drenkeling niet op temperatuur is gekomen:

- Breng het slachtoffer niet in een warme ruimte
- Geef het slachtoffer niets warmes te drinken
- Zet het slachtoffer niet onder een warme douche.



Hoe kom ik weer in de boot na omslaan? (2)

Je slaat zelf om in de kou

Probeer het verblijf in het water zo kort mogelijk te houden: wanneer je dicht bij de kant bent, zwem dan onmiddellijk ernaartoe en klim uit het water. Is het heel koud, laat de boot dan achter en zwem zonder boot naar de kant. Je eigen veiligheid staat altijd voorop. Ben je verder van de kant of denk je dat je al zo snel koud wordt dat zwemmen niet lukt, klim dan op de omgeslagen boot. Hoe meer je uit het water blijft, hoe beter. Probeer de aandacht van passanten te krijgen door je armen boven je hoofd te bewegen. Ben je eenmaal op de kant, zorg dan dat je hulp krijgt van omstanders of omwonenden. Vraag om droge kleren, een deken of een oude jas, zodat je verder afkoelen kunt tegengaan. En vraag om naar de vereniging gebracht te worden of bel anders naar de vereniging. Ben je veilig, zorg dan voor het materiaal of – beter nog – laat anderen dat doen.

Je slaat om met je ploeg

Als je met je ploeg te water raakt, ga dan ook zo snel mogelijk uit het water, houd elkaar goed in de gaten en let op onderkoeling. De stuur is verantwoordelijk en geeft het commando om boot en het water te verlaten. Praat met elkaar, zeker als een ploegmaat trager wordt! Pas als iedereen uit het water en weer opgewarmd is, praat je over schuld en oorzaak.

Onderkoeling

Onderkoeling is een van de meest onderschatte gevaren van het roeien. De overlevingstijd in koud water varieert van enkele minuten tot enkele uren, zoals de onderstaande tabel van de KNRM laat zien.

Watertemperatuur	Wetsuit	Gekleed	Zwemkleding
0° C	15 minuten	9 minuten	2 minuten
5° C	3 uur	1 uur	30 minuten
10° C	9 uur	3 uur	1 uur
15° C	12 uur	5 uur	2 uur
20° C	15 uur	8 uur	4 uur

Bekijk ook de volgende video's (YouTube)

https://www.youtube.com/watch?v=RG_9JhTiADs

<https://youtu.be/pXOI64G7IVo>