

Roeien in de winter

Gramsbergen, 06122016

Karin Zimmermann

Belangrijke punten

- Veiligheid
- Kleding
- Techniek
- Conditie
- Materiaal

- Gaan of niet gaan?
- Coach, stuur en bemanning voorbereid?
- Materiaalkeuze?
- Routeplanning, welk water is veilig?
- Nog eens: Gaan of niet gaan?

Veiligheid – HH reglement

- Check op weerberichten
- Wanneer niet:
  - Bij een luchttemperatuur onder 0° Celsius, zoals aangegeven op de thermometer bij de loods.
  - Bij een watertemperatuur < 5° Celsius in een 1x, 2x, 2-.*
  - Bij ijsgang in het roeiwater.
  - Bij windkracht 6 Beaufort of meer (overslaande golven ergens op het traject).
  - Bij (dreigend) onweer.
  - Bij mist met een zicht minder dan 148 meter, dat wil zeggen dat vanaf de deur van loods 1 de contouren van het toiletgebouw aan de overkant bij de jac[illegible] te zien zijn.

Veiligheid – Omslaan

- <5 graden Celsius worden → in het water ben je binnen een kwartier onderkoeld.
- Raak je te water, zwem dan zo snel mogelijk naar de kant of gebruik je boot als drijflichaam en zwem naar de kant.
- Nooit in de boot terug klimmen; kost teveel tijd en kans op onderkoeling neemt toe.
- BIJ TWIJFEL: boot achterlaten en naar de kant zwemmen!
- Aan de kant
  - Hoos aan de kant wat water uit je boot, klim er weer in
  - Trek je boot op de kant en laat hem achter, dat komt later wel
- (Roei) Zo snel mogelijk naar de loods

Common Sense (1)

Roeien in de winter

- Ga niet alleen skiffen.
- Neem een stabielere boot dan je normaal neemt.
- Trek nauwsluitende en warme kleding aan (thermohemd en -broek).
- Zet de schoenen niet te vast.
- Zorg altijd voor droge kleding in de loods (ook in de zomer).
- Roei niet te ver van de kant.
- Laat weten via afschrijf boek én anderen dat je aan het roeien bent.
- Neem je mobiel in een waterdichte hoes mee in de boot.

Common Sense (2)

Na omslaan zonder coach

- Blijf rustig
- Zorg dat je afkoeling vertraagt als je in het water ligt
- Zwem langzaam, zodat er zo weinig mogelijk water langs je lichaam stroomt
- Indien verstandig gebruik je boot als drijver.
- Probeer over de boot heen te hangen zodat een deel van je lijf niet in het water is.
- Blijf als je op de kant bent gekomen in beweging (dan kun je niet onderkoeld raken).
- Indien mogelijk stap weer n de boot en roei terug
- Indien terugroeien geen optie is, laat je boot achter (op de wal)
- Ren indien mogelijk naar de loods terug om droge kleren aan te trekken en hulp te halen voor de boot.
- Als de loods niet lopend bereikbaar is,
  zoek dan hulp bij het dichtstbijzijnde huis.

Veiligheid – Sturen

- Stuur is in de winter dik ingepakt, is dus log en zwaar!
- Heeft de stuur een zwemvest aan? Indien ja, dan patroon op automatisch op te blazen er uithalen. Handmatig laten opblazen is veiliger.
- Sla het stuurtouw niet om je heen.
- Stuur niet te ver uit de kant
- Welke commando's gebruikt een stuur bij omslaan? Wie is in de lead wat er na het omslaan moet gebeuren?

Veiligheid – Coaching (1)

- COACH RUGZAK
  - minimaal 1

  warmte deken
  - mobiel
  - reddingsklos
  - 10/13
  - Lichtgevend hesje



- INFORMATIEKAART
  - Praktische tips wat te doen bij onderkoeling (EHBO)
  - Instructie voor begeleider
  - Alarmnummer
  - Botenhuisnummer

Veiligheid – Coaching (2)

- Bel bij twijfel altijd 112 én Salland. Hulp is belangrijk
- Onderkoelde roeier uit het water halen en horizontaal houden
- Leg de roeier op de grond, maar wel op een jas
- Zorg dat de roeier ligt met de benen hoog, warm bloed blijft dan meer in de romp
- Wikkel de roeier in de warmte deken, zilveren kant naar binnen
- Beadem of reanimeer indien noodzakelijk

Veiligheid – Coaching (3)

- Bedenk dat het zien omslaan van roeiers in de winter en de spanning die dat veroorzaakt grenst aan een traumatische ervaring
- Probeer goed met de roeiers en mede-coaches vooraf gaand aan de winter verschillende omslaan scenarios te bespreken
- Probeer te handelen uit routine, daar help je de roeier het meeste meer. Niet gaan schreeuwen, maar rustig aanwijzingen blijven geven.
- Het heeft geen zin om ook in het water te springen, dan is de regie weg en vergroot je de kans op nog meer ongelukken. Gebruik liever je werpklos
- Heb je dit meegemaakt, praat er dan over met anderen: wat had beter gekunt?

Kleding

- Felgekleurde of opvallende kleding te dragen waarmee je goed zichtbaar bent – neon geel werkt het beste!
- Paar dunne lagen kleding, beter dan 1 dikke trui; maak je roeiers wegwijs hierin.
- Onderrug, hoofd, polsen, voeten en hals zijn kwetsbaar
- Polsen kun je beschermen met afgeknipte sokboorden, Vecht sjaal om je hals?
- Muts, handschoenen en een wind- en waterdicht jack en dito broek te dragen

Techniek

Bij uitstek geschikt om ploeg te roeien

DUS nooit afzeggen of niet komen....????!!!

- Geen lange verhalen aan de kant
- Tubben met korte intervallen
- Goed warm roeien aan het begin, bv tot aan de sluis/brug ri H het inroeien stevig doen en niet stoppen
- Bij voorkeur bredere boot waarin lange, hardere halen gemaakt kunnen worden zoals C4, C2 en C1.

Conditie

Bij uitstek geschikt om techniek te leren en te stabiliseren (blessure preventie)

- Bootconditie bij instructieploegen lastig
- REM trainingen →
  - techniek: roeivolgorde , keren naar de 3e stop en rustig rijden aanleren,
  - slides: gebruiken op ploeg(roeien) te synchniseren
- Zaal training → stabilisatie oefeningen (= blessure preventie)
- Alternatieven –
  - Samen wandelen 7K of 5K, of juist hardlopen
  - Samen loods schoonmaken, schuren ed.
  - Samen .....

Materiaal

Boten

- Breder en stabieler boottype dan waar je voor afgeroeid bent
- C1 in plaats van een skiff, of voor een wherrie in plaats van een C2 of voor een C4 in plaats van een gladde vier
- Het is geen teken van onkunde om in een boottype te roeien dat beneden je vaardigheid ligt.

Vlot

- Sneeuwvrij, schoon
- Bezems in de loods
- Veiligheid voor roeier en boot!