



Onderkoeling

Hoe te handelen bij te water raken in koud water & hulp aan drenkelingen

Deze richtlijnen zijn de grootste gemene deler t.a.v. overleven als u bij watersport te water raakt.

Roeier

- Klim zo snel mogelijk uit het water of in je boot of op de kant indien die heel dichtbij is en de oever niet te hoog. Anders niet zwemmen!
- Gebruik de boot als reddingsboei en beweeg zo weinig mogelijk. Hoe meer je uit het water blijft, hoe beter. Reddingsvlotten, reddingsboeien of wrakhout kunnen je redding betekenen als je daardoor gedeeltelijk uit het water kunt blijven en niet hoeft te zwemmen.
- Zijn er geen drijflichamen, trek dan je knieën op en sla je armen eromheen. Maak je zo klein mogelijk. Het water stroomt dan niet langs de huid en er vormt zich een klein isolatielaagje van verwarmd water tussen de kleding. Blijf zo drijven tot er hulp komt. Denk positief en raak niet in paniek.

Begeleider/hulpverlener

- Bel bij enige twijfel direct 112 én het clubhuis: 0524-561115. Belangrijk is dat je kunt vertellen waar je je bevindt: aan welke kant van het kanaal, straatnaam, etc.
- Ben je alleen en dus niet in staat om én de roeier te helpen én hulp van passanten in te roepen? Leg je fiets op de weg of half ernaast zodat passanten stoppen om te kijken wat er aan de hand is.
- Haal de drenkeling altijd horizontaal uit het water. Dus met de benen eerst en zorg dat die 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!
Ezelsbruggetje 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.
- Wat niet te doen bij een onderkoeling slachtoffer, voordat deze weer op temperatuur is gekomen:

Breng het slachtoffer niet in een warme ruimte
Geef het slachtoffer niet iets warm te drinken
Zet het slachtoffer niet onder een warme douche