

Corona of niet: bij Tromp staat Veiligheid voorop.

Adviezen en aandachtspunten voor het varen in eenmansboten bij koud water

De huidige coronasituatie maakt dat er veel meer roeiers deze winter in skiffs en C1'en roeien dan anders. Roeiers die anders allang in een meermansboot zouden zijn gestapt blijven nu in de skiff roeien.

Daarom willen we alle roeiers in eenmansboten expliciet wijzen op een aantal veiligheidsregels en voorschriften. Op de Tromp-website is het hoofdstuk 'veiligheid' [link](#) prominent geplaatst maar desondanks willen we bepaalde punten extra benadrukken.

Dringende adviezen en aandachtspunten voor skiffen in de winter:

- Ga **nooit** alleen skiffen. Blijf bij elkaar in de buurt.
- Check voor je wegvaart of je snel en gemakkelijk uit de schoenen kunt komen (ook **hielstrings** controleren).
- Houd rekening met **waterplanten** – half onder water - vooral op het kanaal na de tweede brug. Kom je er toch in roei je er dan met 'halve bladen' en 'half bankje' weer uit en zorg dat je niet blijft haken.
- Neem je **telefoon** mee in waterdichte hoes.
- Probeer eerst weer in de boot te klimmen. Je krijgt een extra stoot adrenaline!
- Roeimaatje: geef je als je dat lukt, je **turtle** of je trui aan de natte roeier, dat helpt hem/haar warm te blijven bij het terugroeien.
- Overweeg de aanschaf van een automatisch opblaasbaar *reddingsvest*. *)
- Red eerst jezelf, de boot is niet jouw zorg.
- Bekijk nog wat filmpjes hoe je het beste uit het water in de boot kunt komen.
- <https://www.youtube.com/watch?v=r7ioykDihP8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MZL-FNhFGZI>

Let op: Je mag vanaf nu *alleen* op het kanaal roeien dus niet naar de Vennetjes, het Wijde Gat, Wilderland en de Wijde Blik.

Veiligheid voorop, voorkomen is veel beter dan een nat pak, dus schat je eigen roeivaardigheid juist in. Je kunt ook voor een stabielere boot kiezen!

De praktijk:

Je maatje slaat om bij Tromp-eiland. Ojee, de koudeshock: hij/zij komt boven water en is enorm geschrokken van het omslaan en de confrontatie met het koude water. Je blijft rustig, roeit naar hem/haar toe en zegt: 'Je kunt er vast weer inklimmen, ik kom je helpen.'
Vaar langs zij en stabiliseer de skiff.

Inklimmen lukt niet?

Lukt inklimmen echt niet, zeg dan dat hij/zij op de boot moet blijven hangen en naar de kant moet trappelen. Jij als maat belt 112. Houd het verblijf in het water zo kort mogelijk. *Niet* gaan zwemmen. Trappel met boot en al naar de kant. Hoe meer je uit het water blijft, hoe beter.

***) Waarom een reddingsvest?**

In koud water kan zogenaamde 'koude-onbekwaamheid', ook wel 'zwemfalen' genoemd, optreden. Dit gebeurt in een relatief korte tijd (5 - 15 min.). Om de vitale organen te beschermen neemt de bloeddorstrooming naar de ledematen af. Hierdoor koelen de oppervlakkig gelegen zenuwen en spieren af. Voeten, handen, armen en benen kun je dan niet meer gericht bewegen. Je kunt dingen niet meer vasthouden. Zwemmen wordt onmogelijk. Zonder drijfmiddel is er dan een gereede kans op verdrinking.

In het tijdsbestek van een kwartier kun je jezelf redden. Gaan zwemmen is zelden een goede keus. In koud water is iedereen een slechte zwemmer want zwemmen leidt tot extra warmteverlies en uitputting. Vandaar dat veel mensen in moeilijkheden komen binnen een paar meter van de wal. Zelfs geoefende zwemmers kunnen gekleed nauwelijks 25 meter in koud water afleggen.

LET OP: Als je bij voorbaat al weet dat je NIET in de boot kunt klimmen, adviseren we het reddingsvest. (met reddingvest aan is het namelijk lastiger om er weer in te klimmen)

En verder:

- De vlet ligt klaar met een 4pk-motor.
- Je mag het nummer van Reinout in je telefoon zetten. Hij is maandag-, woensdag-, vrijdag- en zaterdagochtend in de werkplaats en bereikbaar op nummer: 06 - 23228866
- Iedereen weet: 112. De brandweer zegt: bel ons liever een keer te veel dan te weinig!

*We wensen iedereen behouden vaart en vooral: veel plezier!
Het bestuur.*