

De basismaatregelen

De basismaatregelen voor veilig roeien die elke roeier moet nemen bestaan uit:

- **Draag helder fluorescerende bovenkleding (oranje of groen) om zichtbaar voor anderen te zijn**
- **Draag meerdere lagen kleding om je aan te kunnen passen aan de temperatuur**
Draag geen katoen want dat absorbeert te veel water. Denk ook aan hoofdbedekking, bijvoorbeeld een muts van fleece.
- **Draag hoofdbedekking bij zonneshijn om een zonnesteek te voorkomen**
Neem water mee
- **Gebruik achteruitkijkspiegels bij moeite met omkijken**
- **Gebruik passend schoeisel, dat met de hielen niet in de voetenboorden vastklemt**
Dus geen sportschoenen met brede hiel!
- **Bevestig voetenboord-riempjes zodanig dat schoenen eruit kunnen slippen.**
Trek ze dus niet strak aan!
- **Controleer heel strings bij vaste schoenen op juiste installatie en werkzaamheid.**
In geval van *heel strings* mag de hak niet meer dan 7 cm omhoogkomen. Controleer de *heel strings* vóór het afvaren
- **Controleer of klittenband of veters van vaste schoenen met een handbeweging te openen zijn.**
- **Ga nooit met je eigen schoenen in vaste schoenen. Je komt niet los als de boot omslaat**
Verwissel het voetenbord als er te grote roeischoeenen op gemonteerd zitten.
- **Draai dolklepjes goed dicht**
- **Controleer het drijfvermogen van de boot: zitten luchtkamers dicht en/of zijn luchtzakken vol?**
- **Zorg voor de aanwezigheid van een hoosvat en/of spons bij langere tochten**
In geval van nood kun je met je schoenen/bidon hozen
- **Neem een mobieltje mee in waterdichte verpakking.**
Programmeer noodnummers voor. Denk aan de telefoonnummers van de sociëteit van Die Leythe of, als je deelneemt aan een toertocht, van de organisatoren.
- **Registreer je In Case of Emergency (ICE) nummer bij je eigen gegevens op de website, dan kan de vereniging jouw contactpersoon bereiken als dat nodig is.**

Zie verder: Instructieblad Veiligheid: Schoenen en heel strings

Het dragen van een reddingsvest

Bij een watertemperatuur onder de 15 graden, neemt de kans op verdrinking bij omslaan sterk toe. Het dragen van een reddingsvest is de beste maatregel tegen verdrinking. Een reddingsvest is in alle fases van te water raken van levensbelang (koude shock, zwemfalen, onderkoeling, bewusteloosheid). Gezonde roeiers kunnen kiezen tussen een reddingsvest met handmatige bediening (halfautomaat) of een volautomaat.

- ➔ Advies: draag een reddingsvest in een eenmansboot bij een watertemperatuur onder 15 graden.
- ➔ Op open water (zee, meer, grindgat) is een reddingsvest verplicht.
- ➔ Stuurmannen/vrouwen dragen ALTIJD een reddingsvest bij een watertemperatuur onder 15 graden. Zij zijn dan meestal zwaar gekleed en een reddingsvest vergroot hun drijfvermogen.
- ➔ Kinderen en jeugd krijgen het advies bij een watertemperatuur onder de 15 graden een reddingsvest te dragen.
- ➔ Leden schaffen zelf een reddingsvest aan. Voor beginnende kinderen zijn er tijdelijke reddingsvesten beschikbaar.

Zie verder: Instructieblad Veiligheid: Het dragen van zwem- of reddingsvesten

Overige maatregelen:

- Skiffeurs moeten de Zelftest Veilig Roeien zo snel mogelijk volgen en bij voorkeur jaarlijks herhalen. Wanneer het niet lukt om in de boot terug te klimmen: draag een reddingsvest of kies voor een ander boot type.
- Roeiers moeten goed kunnen zwemmen. Volgens de KNRB moeten roeiers 50 m gekleed kunnen zwemmen, 2 min kunnen watertrappen en 5 m onderwater zwemmen.
- Respecteer de vaarverboden van Die Leythe.
- Kies in de winter een veilige vaarroute (blijf dicht bij de kant).
- Kies in de winter een stabielere boot.
- Ga in de winter niet in je eentje skiffen.
- Ga niet roeien als je ziek, moe, hongerig, dorstig of onder invloed van alcohol of drugs bent.
- Bedenk van tevoren hoe je jezelf zou kunnen redden in een noodgeval.
- Ken het noodplan van Die Leythe waarin staat wat te doen als een boot omslaat, ook als dat verder weg is.
- Jeugd begint pas met skiffinstructie bij een watertemperatuur boven de 15 °C. Jeugdigen koelen door hun relatief grote lichaamsoppervlak sneller af dan volwassenen.
- Wedstrijden en toertochten hebben vaak een veiligheidsplan met bijzondere voorwaarden (bijvoorbeeld mobieltje mee en een volgboot met een verbandtrommel, isolatiedekens, een werplijn en een EHBO'er).
- Aan alle leden van die Leythe wordt tweemaal per jaar de mogelijkheid geboden een EHBO-training te volgen. Daarmee kun je de levens van anderen redden.

Zie verder: Noodplan die Leythe

Mutatieoverzicht: 7 november 2023