



## Roeien in de winter

In de winter kan je net zo goed roeien als in de zomer. Maar omdat het koud kan zijn moet je toch op een paar dingen heel goed letten.

In deze korte notitie willen we jullie informatie geven over de risico's van roeien in de winter. Ook hebben we nog een keer op een rijtje gezet wanneer er een vaarverbod is.

### Kleding

Ga altijd goed gekleed het water op: zo is het beter een paar lagen dunne kleding te dragen, bijvoorbeeld een T-shirt en een trui, dan één dikke laag; voor roeiers wordt wollen en/of thermokleding met een dun waterproof jack aangeraden; van belang is ook dat de onderrug goed beschermd is evenals hals en polsen; een of meer paar sokken in dichte schoenen houdt de voeten warm.

Zorg dat je goed zichtbaar bent als ploeg (stuur en boeg moeten een fluorescerend shirt of jack dragen); dit geldt overigens voor het gehele jaar en is een verplichting vanuit de KNRB.

### Informatie in Myfleet

In de winter is het extra belangrijk dat boten altijd worden afgeschreven (niet alleen reserveren), zodat de vereniging weet wanneer een boot weer terug moet komen.

### Het roeien in een skiff bij watertemperaturen onder 10°C is niet toegestaan.

Bij een watertemperatuur lager dan 10°C raak je snel onderkoeld. Je verstijft dan en bent niet meer in staat te zwemmen. Je bent dus van anderen afhankelijk. Zwemmen in koud water is heel iets anders dan zwemmen in de zomer. Zwemmen versnelt bovendien de afkoeling. Houd er ook rekening mee dat je na enkele minuten niet meer in staat bent jezelf op de kant te hijsen, zelfs bij water van 10°C.

Bij het omslaan spelen ook nog de volgende elementen een rol:

- Het is, met name in het Korte Vlietkanaal, niet makkelijk of zelfs onmogelijk om op de kant te komen.
- Ook met glad water kun je omslaan (ondanks afwezigheid pleziervaart en aanwezigheid zonschijn).

Ervaren roeiers (scull 3) kunnen dispensatie aanvragen bij het bestuur. De procedure en het bijbehorende document staat op de pagina Veiligheid op de Website.

Roeiers met dispensatie zijn verplicht samen met meerdere roeiers/ploegen(buddy's) uit te gaan en bij elkaar te blijven, en/of een coach op de kant te laten meerijden.

Scull 1 en 2 roeiers en jonge wedstrijdjeugd onder de 17 jaar mogen niet skiffen, maar zij mogen wel in een meermansboot roeien de stuur draagt daarbij een zwemvest. Scull 2 roeiers mogen wel in een C1 roeien waarbij een buddy verplicht is. Wedstrijdcoaches kunnen in overleg met de wedstrijdcommissaris dispensatie aanvragen voor hun wedstrijdroeiers in de voorbereiding op wedstrijden zoals de Skiffhead.



Jeugd en niet-wedstrijd junioren mogen eveneens niet skiffen maar alleen in een meermansboot waarbij de stuur een zwemvest draagt. Bij kinderen wordt een reddingsvest geadviseerd omdat zij sneller onderkoeld raken.

In alle gevallen is het raadzaam om reservekleding is een waterdichte zak mee te nemen. Ook worden aanvullende maatregelen als een reddingsvest, telefoon in waterdichte hoes en lichte waterafstotende kleding aangeraden.



## Algemene Vaarverboden

Er geldt een vaarverbod:

- harde wind: bij schuimkoppen op de golven en/of witte strepen op het water
- mist: als je vanaf Die Leythe de bruggen niet meer kan zien
- vorst: bij een buitentemperatuur van 0°C en/of ijsgang
- bij (naderend) onweer

Let op! Bij een temperatuur rond nul kan het vlot spekglad zijn!

## Temperaturen rond 0°C

Zodra het vriest is er een vaarverbod, maar is er ook een vaarverbod als de temperatuur boven nul is, maar er ijs ligt of drijft? Kunnen we dan roeien?

- Constateer thuis of de temperatuur buiten boven nul is
- Ga naar Die Leythe langs een route waar je wilt gaan roeien en kijk of het water ijsvrij is; dat wil zeggen: ook geen ijsschotsen!
- Controleer of de thermometer op Die Leythe bij het dweilenrek hoger dan 0° C aanwijst; zo niet: dan is er een algemeen vaarverbod;
- Bekijk of het water voor Die Leythe ijsvrij is; zo niet dan is er een vaarverbod;
- Als er elders wel ijs ligt maar tussen Rhijnzichtbrug en Churchillbrug is het ijsvrij én de buitentemperatuur is hoger dan 0°C mag er alléén tussen deze bruggen wel geroeid worden.
- Als je er helemaal van overtuigd bent dat het water waar je wilt roeien ijsvrij is en ook het bordje 'vaarverbod' niet is omgeklapt kan je weg, maar ga niet te ver!
- Als je bij het roeien ijs tegenkomt ga je terug naar Die Leythe, haalt de boot uit het water en klapt het bordje 'vaarverbod' om. Ben je andere roeiers tegengekomen, dan waarschuw je die en stuur je die terug.

## Huisregels

- De vereniging is open van 7 tot 23 uur. Van 23 tot 7 uur is toegang alleen mogelijk na toestemming van het bestuur; alle deuren zijn altijd dicht en alleen te openen met de eigen 'key card';
- Wie gaat roeien en als laatste de vereniging verlaat doet loodsen en sociëteit op slot; wie als laatste de vereniging over land verlaat, ruimt ook de schragen en dweilen op.
- Alle leden hebben vrij toegang tot alle ruimten van de vereniging met uitzondering van de werkplaats, de bestuurskamer en de pantry.
- Roken en het gebruik van overmatig alcohol is verboden.
- Iedereen ruimt zijn rommel op.
- Niemand laat onbeheerd boten aan het vlot of riemen op het vlot liggen.
- Boten en riemen maak je na gebruik schoon en droog.
- Boten kunnen 72 uur van tevoren worden besproken.
- Wie een boot voor wedstrijden of een toertocht nodig heeft moet om een bijzondere permissie vragen; hij/zij is zelf verantwoordelijk voor het transport, inclusief af- en opriggen en terugleggen in de loods.

**Versie juni 2024**