

VEILIG ROEIEN BIJ RV DE DRAGT

INLEIDING

Dit document streeft ernaar om de veiligheid bij onze roeivereniging te bevorderen. Het bevat een risicoanalyse met bijpassende voorzorgsmaatregelen en vermeldt ook hoe er in geval van nood gehandeld kan worden.

World Rowing is de internationale sportorganisatie voor het roeien. De bond organiseert het WK roeien, de World Cup, en vergelijkbare toernooien. Het hoofdkantoor is sinds 1922 gevestigd in Lausanne, Zwitserland. Tot oktober 2020 stond de mondiale roeibond bekend als de Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron (de FISA).

De **Koninklijke Nederlandse Roeibond** (KNRB) is de Nederlandse overkoepelende roeiorganisatie. Daarbij is ook onze roeivereniging aangesloten. Het was al in 2005 dat de toenmalige FISA een document uitgaf dat als basis moest gelden voor (nationale) roei-veiligheidsregels, *Minimum Guidelines for the Safe Practice of Rowing*. Daarin staat dat de nationale bonden en lokale roeiverenigingen richtlijnen moeten uitwerken gericht op de lokale situatie. In een recente aanwijzing van de KNRB is deze verplichting nog eens bevestigd.

Dit heeft ertoe geleid dat het bestuur van **RV de Dragt** heeft besloten om de reeds in het 'Blauwe Boek' verwoorde veiligheidsbepalingen nog eens tegen het licht te houden en waar nodig aan te vullen, te corrigeren en te verduidelijken. Aan het oorspronkelijke document is later een noodplan (hoofdstuk 1) en een bijlage over onderkoeling toegevoegd.

In het vervolg van dit Veiligheidsprotocol hebben we gebruik gemaakt van materiaal dat door de KNRB is verstrekt maar op onderdelen toegesneden op onze lokale situatie. Dit Veiligheidsprotocol, inclusief de bijlagen, bevindt zich in de Veiligheidsmap die permanent ter inzage bij de inschrijftafel aanwezig is. Tevens is de volledige tekst te downloaden op de website van de vereniging.

Inhoudsopgave

INLEIDING	1
1. Noodplan	3
1.1. Noodnummers	3
1.2. Noodplan bij ongevallen	4
1.3. Risico's, voorzorgsmaatregelen en acties	5
2. Algemene bepalingen	7
2.1. Thuiswater	7
2.1.1. Roeiactiviteiten door of namens de vereniging georganiseerd	7
2.2. Niet thuiswater	7
2.2.1. Roeiactiviteiten door andere verenigingen georganiseerd	7
2.2.2. Aanvullende eisen bij deelname aan tochten of wedstrijden buiten ons thuiswater ..	7
2.3. Materiaal en middelen	7
2.3.1. Algemeen	7
2.3.2. Materiaal	7
2.3.3. Onderhoud materiaal	9
2.4. Kennis en vaardigheden	9
2.4.1 Opleidingssysteem en bevoegdheden	9
2.4.2 Toetsen kennis en vaardigheden	9
2.4.3 Relatie boot – permissie/bevoegdheid	10
2.4.4 Aanbod opleidingen	10
2.4.5 Zelfredzaamheid	10
3. Onderbouwing voor de genomen maatregelen	11
3.1 Roeien op drukbevaren water	11
3.1.1. Kleding	11
3.1.2. Belangrijkste risico's op het water	11
3.2. Risico's in relatie tot de boottypes	13
3.3. Samengevat leiden bovenstaande risico's tot de volgende algemene maatregelen:	15
4. Protocollen, logboeken en verantwoordelijkheden	15
4.1. Veiligheid	15
4.2. Taak van de Veiligheidscoördinator	15
4.3 Sociale veiligheid en vertrouwenscontactpersoon	16
5. Verantwoording	16
BIJLAGE: Redden van onderkoelingsslachtoffers	17

1. Noodplan

1.1. Noodnummers

In geval van: • Ongeval • Brand • Spoedeisende hulp bij direct levensbedreigende situaties • Wanneer u getuige bent van een misdrijf	Denk allereerst aan je eigen veiligheid! Bel 1-1-2 • Bereid je voor op vragen over de situatie • Noem je naam en locatie: Gaasterdijp 1, 9213 VP De Wilgen • Vertel wat er aan de hand is • Waar er hulp nodig is • Welke hulpdienst er nodig lijkt te zijn: politie, waterpolitie, brandweer of ambulance. • Geef zorg aan de slachtoffers. EHBO-koffer bij afschrijfboek. • Ontruim zo nodig het botenhuis • Begin zo nodig met blussen. Brandblusser naast afschrijfboek en naast toilet. Eigen veiligheid gaat voor! • Maak de toegang vrij voor de hulpdiensten en vang de hulpdiensten op.						
Minder ernstig letsel, en transport naar hulpverlener mogelijk:	• Indien nodig: Bel liefst de eigen huisarts van het slachtoffer, mits in de buurt (telefoonnummer opzoeken op smartphone). • Bel anders de dichtstbijzijnde huisartspraktijk: Van Bracht en Dorgelo, 0512 – 515 003, Morra 39, 9204 KT Drachten • Bel buiten kantooruren de Dokterswacht Friesland, Compagnonsplein 1, 9202 NN Drachten, naast de hoofdingang van Ziekenhuis Nij Smellinghe, 0850 – 820 820 • Spoedeisende hulp van Ziekenhuis Nij Smellinghe, Compagnonsplein 1, 9202 NN, Drachten 0512 – 588 888 • Wel Politie, geen spoed: 0900 – 8844 • Waterpolitie Regio Noord: ook 0900 - 8844						
EHBO-gediplomeerden							
Communicatie:	Doe de deur van het botenhuis op slot om belangstellenden buiten de deur te houden (omwonenden, de pers). Bel de voorzitter (of ander bestuurslid): <table border="1" data-bbox="564 1608 1465 1724"><tr><td>Voorzitter</td><td>Zie prikbord</td></tr><tr><td>Secretaris</td><td>"</td></tr><tr><td>Penningmeester</td><td>"</td></tr></table> Alleen de voorzitter voert het woord met buitenstaanders (de pers, instanties). De eerstverantwoordelijke blijft op het botenhuis voor de coördinatie en communicatie.	Voorzitter	Zie prikbord	Secretaris	"	Penningmeester	"
Voorzitter	Zie prikbord						
Secretaris	"						
Penningmeester	"						

1.2. Noodplan bij ongevallen

Ga na of er een EHBO'er aanwezig is. Schakel bij twijfel altijd medische hulp in. Hier volgt een lijst van mogelijke problemen die met het roeien te maken hebben.

Probleem	Actie
Ongeval op het botenhuis	Zie noodnummers (hoofdstuk 1.1)
Ongeval in de boot (bv. hartaanval, beroerte)	Roei zo snel mogelijk naar de wal en breng het slachtoffer aan land. Start geen reanimatie in de boot. Dat is niet effectief. Bel 1-1-2 en bereid je voor om informatie te verstrekken. Overleg hoe en waar hulpverleners naar de boot toe kunnen komen. Veel van ons roeiwater is moeilijk bereikbaar vanaf de wal. Dan is hulp van een reddingsboot of een helikopter nodig.
Botenhuis wordt gebeld met de mededeling dat er een ongeval heeft plaatsgevonden in een boot (botsing, omslaan, onwel worden, materiaalproblemen, enz.)	Zie noodnummers (hoofdstuk 1.1). Overleg hoe en waar hulpverleners naar de boot toe kunnen komen. Veel van ons roeiwater is moeilijk bereikbaar vanaf de wal. Dan is er hulp van de reddingsboot van een reddingsboot of een helikopter nodig. Zie bijlage 2 voor bereikbaarheid. Als je als EHBO'er zelf hulp gaat bieden neem je de EHBO-tas met daarin isolatiedekens mee. Bied hulp aan de slachtoffers, bijvoorbeeld door ze op te vangen, de roeiboot te bergen, roei(st)ers in natte kleding naar huis te brengen, enzovoort.
Communicatie door het bestuur in de eerste uren na een <u>grote calamiteit</u>	Er komt waarschijnlijk snel ondersteuning van de politie en slachtofferhulp. Bestuur stelt een roeistop (totaal vaarverbod) in. Er is maar één aanspreekpunt voor de pers – de voorzitter. Binnen een paar uur een persbericht op de website zetten en iedereen daarnaar doorverwijzen. Het persbericht kan samen met de persvoorlichter van de veiligheidsregio gemaakt worden (bereikbaar via 0900 -8844). Indien mogelijk het conceptpersbericht aan betrokkenen laten zien voor de publicatie. Botenhuis afgesloten houden voor de pers (deur op slot, controle bij de deur). Nooit namen van slachtoffers naar buiten brengen. Leden kunnen naar het botenhuis komen voor informatie. Leden worden per e-mail geïnformeerd en gevraagd om niet met de pers te spreken. Let op: iedereen zou deze e-mail kunnen lezen. Ledenbijeenkomst organiseren voor de volgende dag.

Communicatie door de veiligheidsadviseurs na een <u>kleiner incident waarvan de (sociale) media op de hoogte zijn</u> , bijvoorbeeld nadat hulpdiensten in actie zijn geweest.	Handel in de geest van het bovenstaande. In ieder geval: Als er een ander vaartuig bij betrokken is of er een probleem met het vaarwater is, zo spoedig mogelijk contact opnemen met de waterpolitie. Binnen een paar uur een kort persbericht op de website zetten en iedereen daarnaar doorverwijzen. De veiligheidsadviseurs maken een concept voor de redactie. Het persbericht kan ook samen met de persvoorlichter van de veiligheidsregio gemaakt worden (bereikbaar via 0900 -8844). Indien mogelijk het conceptpersbericht aan betrokkenen laten zien voor de publicatie. Veiligheidsadviseurs nemen z.s.m. namens het bestuur contact op met de betrokkenen om morele steun te bieden. Hoe gaat het met je? Het gaat in eerste instantie niet om feitenonderzoek. Zij verwijzen door naar de huisarts als er een hulpvraag is (bv. bij slaapproblemen, intens herbeleven). Als de roeileden voor een gevaarlijke situatie gewaarschuwd moeten worden: zodra mogelijk een <i>Roeispetter</i> verspreiden. Veiligheidsadviseur maakt een concept voor het bestuur. Liefst bespreken met alle betrokkenen voordat het verstuurd wordt.
--	--

1.3. Risico's, voorzorgsmaatregelen en acties

Risico	Voorzorgsmaatregel	Actie
Struikelen en uitglijden	Voorzichtig en gecoördineerd tillen van boten, extra opletten bij gladheid	Zo nodig EHBO
Aanvaring	Goed uitkijken (stuurman en boeg, skiffeur), kennis van het Binnenvaart-politiereglement (BPR), goed zichtbare kleding dragen, niet varen bij mist.	Red eerst de mensen, zorg dan pas voor het materiaal. Controleer of de boot en onderdelen in voldoende goede staat zijn om terug te roeien. Is dit niet het geval, laat de boot dan ophalen.
Omslaan	Vaargeboden en geboden respecteren, goed uitkijken, goed omgaan met hek- en boeggolven, omslatraining, reddingsvest, hoosvat en mobieltje in waterdichte verpakking mee	1) Maak je los van het voetenbord en blijf bij de boot. 2) Zorg dat je lichaam zo snel mogelijk uit het water komt door op de boot te gaan liggen of er overheen te hangen. 3) Verlaat het water. 4) Alleen bij hoge buitentemperaturen terugroeien naar De Dragt, anders hulp inroepen om zo snel mogelijk droog en warm te worden.

Risico	Voorzorgsmaatregel	Actie
Vollopen	Vaargeboden en geboden respecteren, goed uitkijken, goed omgaan met hek- en boeggolven, hoosvat en mobieltje in waterdichte verpakking mee	Met de volgelopen boot doorroeien naar de wal, daar leeghozen. Alleen bij hoge buitentemperaturen terugroeien naar de Dragt, anders hulp inroepen om zo snel mogelijk droog en warm te worden.
Onderkoeling	Gepaste kleding (meer lagen systeem) en muts, controleer of de stuurman warm blijft, vaartijd inkorten, niet varen onder 0 °C. Houd rekening met de gevoelstemperatuur (<i>wind chill factor</i>).	Zie Bijlage 1 voor redding van onderkoelingslachtoffers.
Verdrinking	Reddingsvest is aanbevolen bij lage temperaturen	Bewusteloos slachtoffer dat niet ademt meteen reanimeren.
Overvallen worden door noodweer	Bekijk de weersvoorspelling vóór het afvaren (buienradar, bliksemradar) en respecteer de vaarverboden en vaargeboden.	Extra regenkleding aantrekken. Ga zo snel mogelijk terug naar het botenhuis. Er zijn geen schuilplaatsen in ons vaargebied. Open water en metaal en carbon (riggers, riemen, romp) zijn zeer gevaarlijk bij onweer. Ga desnoods aan land en hurk met de voeten vlak bij elkaar.
Vast blijven zitten door ondeugdelijke heel strings	Heel strings controleren voor elke afvaart (lengte en toestand). Bij defect vervangen vóór het roeien.	Dit is een levensbedreigend ongeval. Misschien zijn er anderen in de buurt om je te redden.
Oververhitting, zonnesteek	Niet roeien midden op de dag, niet zwaar trainen in de hitte, rusten in de schaduw, dunne kleding	Naar koelere plek brengen, isolatiedeken als zonnescherm, laten drinken, ontkleden, koele (geen koude) douche of afkoeling in het roeiwater, medisch advies in ernstige gevallen
Zonnebrand	Niet roeien midden op de dag, beschermende kleding, pet, zonnebril, zonnebrandcrème met een hoge factor (30-50)	Verzachtende zalf, medisch advies in ernstige gevallen
Uitdroging	Water meenemen en genoeg drinken (0,5 liter per half uur bij temperaturen boven de 25 °C). Geen cafeïne drank.	Blijven drinken, medisch advies in ernstige gevallen
Door water overgedragen ziektes, zoals blauwalg, zwemmersjeuk, ziekte van Weil	Kwaliteit zwemwater bij Smelliester Sâ is meestal goed, zie www.zwemwater.nl . Kwaliteit bij RV De Dragt is onbekend. Niet zwemmen met wondjes.	Open wonden en blaren goed wassen na het roeien, douchen, huisarts bezoeken bij optreden ziekteverschijnselen
Rugblessures	Voorzichtig tillen van boten, Juiste roeitechniek aanleren - houding en bewegingsvolgorde	Advies vragen

Risico	Voorzorgsmaatregel	Actie
Ongewenst gedrag	Respect voor elkaar.	Contact opnemen met de vertrouwenscontactpersoon (VCP)

2. Algemene bepalingen

2.1. Thuiswater

Het thuiswater van de roeivereniging is de Smalle Ee, de Drait, de Wijde Ee tot de Veenhoop, het Diepe Gat en (de wateren naar) De Leijen.

2.1.1. Roeiactiviteiten door of namens de vereniging georganiseerd.

Dit zijn de roeiactiviteiten die op initiatief van, in overleg met en met toestemming van het roeibestuur zijn georganiseerd. Voorbeelden:

- Alle vormen van les- en introductie roeien
- Instuiven, waaronder het Fifty-Fit programma
- Hurdroeiers
- Toertochten op het thuiswater (oliebollentocht, dauw roeien, avond roeien)
- Midweek roeien (KNRB-activiteit)

2.2. Niet thuiswater

2.2.1. Roeiactiviteiten door andere verenigingen georganiseerd.

Met toestemming van het roeibestuur kunnen leden met materiaal van de vereniging deelnemen aan activiteiten van andere verenigingen. Het veiligheidsplan van die vereniging is dan van toepassing. Los daarvan stelt het roeibestuur algemene veiligheidsregels op voor deelname aan die activiteiten (zoals gebruik botenwagen).

2.2.2. Aanvullende eisen bij deelname aan tochten of wedstrijden buiten ons thuiswater

Als de organisatie van de tocht of wedstrijd eisen stelt aan het te gebruiken materiaal, dan dienen de deelnemende ploegen ervoor te zorgen dat aan die eisen wordt voldaan. Dit doen zij in samenspraak met de materiaalcommissaris. Het bestuur gaat er van uit dat de organiserende vereniging voor de start van de tocht of wedstrijd controleert of het materiaal voldoet aan de door hen gestelde eisen.

2.3. Materiaal en middelen

2.3.1. Algemeen

Het bestuur zorgt ervoor dat de boten veilig zijn voor gebruik op ons thuiswater. De roeiers controleren voor het uitvaren of de boot, de riemen en andere te gebruiken materialen nog deugdelijk zijn. Als zij onvolkomenheden ontdekken, die de veiligheid nadelig (kunnen) beïnvloeden, dan nemen zij de bewuste boot uit de vaart. Zij vermelden dit in de **schade- en incidentmeldingsmap** waarin opgelopen schade c.q. materiaal en/of veiligheidsincidenten van de betreffende boot en melden het (in geval van ernstige schade) zo mogelijk rechtstreeks aan de materiaalcommissaris. Op een duidelijk zichtbare plaats, op de boot, bevestigen zij een rode kaart met de tekst: 'Buiten gebruik/uit de vaart'.

Van veiligheidsincidenten wordt in de **schade- en incidentmeldingsmap** separaat melding gemaakt. Verdere informatie hieromtrent zie hoofdstuk 4. Wellicht ten overvloede, dit geldt ook voor veiligheidsincidenten die geen (materiele) schade tot gevolg hadden.

2.3.2. Materiaal

Type boot in relatie tot het gebruik.

Bij de aanschaf van de boten is rekening gehouden met ons roeiwater en met de samenstelling van de vereniging. Er zijn wherry's, C-boten en een E-boot voor algemeen gebruik door roeiers met de roei- en stuurproef van onze vereniging. Het varen in de andere types, zoals de ongestuurde C2, de C1 'coastals', de skiffs en gladde boten vereist specifieke proeven of ervaringseisen.

Een overzicht van de boten met de specifiek daarvoor vereiste proeven is opgenomen in het Instructieboek. Dit overzicht bevindt zich ook in de veiligheidsmap.

Drijfvermogen

Alle boten hebben luchtkamers of luchtzakken. De luchtzakken moeten voor het uitvaren worden gecontroleerd of ze hard genoeg zijn opgeblazen. Als ze niet hard genoeg zijn moet er voor het uitvaren lucht worden toegevoegd. Dit kan met de mond, maar uit hygiëne-oogpunt is het aan te bevelen het aanwezige voetpompje daarvoor te gebruiken.

Boegballen

De meeste boten zijn voorzien van boegballen, waardoor bij aanvaring schade wordt voorkomen of beperkt. Deze dienen in goede staat te zijn.

Voetenborden

Op de voetenborden worden verschillende soorten heelcups gebruikt. Bij open heelcups kan in noodsituaties de schoenhak in de cup blijven haken. Om dit te voorkomen mogen roeiers alleen schoenen dragen met **smalle** hakken.

Voetenborden met flexheels zijn voorzien van heelstrings. De roeiers controleren zelf de deugdelijkheid van de heelstrings. Varen zonder of met ondeugdelijke heelstring is verboden.

Hoosmiddelen

De materiaalcommissaris draagt er zorg voor dat er voldoende hoosmiddelen, sponzen en handdoeken in de botenloods beschikbaar zijn. Het is verplicht om in alle boten een hoosmiddel aan boord te hebben.

Overige middelen

Een lijst van materialen, die op langere tochten (meer dan 20 km of buiten het thuiswater) moeten worden meegenomen, is opgenomen in het **Instructieboek** en in de **Veiligheidsmap** in de loods. De roeier die de deelname coördineert controleert voor vertrek of alle op de lijst vermelde middelen meegaan.

Veiligheids- en reddingsmiddelen beschikbaar

In de loods is bij de ingang/inschrijftafel een EHBO-doos aanwezig.

Verder zijn in de loods de volgende middelen te vinden

- Pikhaken, peddels, stootwillen en meerpenen
 - Een viertal waterdichte zakken met diverse veiligheids- en noodmiddelen (isolatiedekens, klein gereedschap, ducttape, enz.)
 - Lijst met telefoonnummers, arts of EHBO-post in de buurt
 - Er is altijd minimaal 1 telefoon aan boord (controleren)
- (De snelste manier om professionele hulp in te roepen is via het nationale alarmnummer 112)

(Alhoewel bovenstaande maatregelen verplicht zijn voor langere tochten kan het bij 'gewone' instuifactiviteiten of individuele tochten toch verstandig zijn maatregelen te nemen. Het bestuur wil vooralsnog 'telefoon in de boot' niet verplichten, maar wel sterk aanbevelen. Het is dus de individuele verantwoordelijkheid van de bootbemanning).

Zichtbaarheid

Roeiboten liggen laag op het water en zijn zeker voor de beroepsvaart en voor snelle boten minder goed zichtbaar. Hierdoor kan het gebeuren dat de roeiers te laat worden gezien. Het roeibestuur stelt daarom **verplicht** dat minimaal de stuurman/-vrouw én de boegroeier een felgekleurd shirt of hesje dragen. Skiffeurs dragen **altijd** een felgekleurd shirt of hesje. In de botenloods ligt in ruime mate felgekleurde signalerende leenkleding.

Deze maatregel is ook overeenkomstig het convenant met RWS en vertegenwoordigers van de binnenscheepvaart. Het bestuur dringt er bij de leden op aan om met het bovenstaande ook rekening te houden bij aanschaf van roeikleding. Aanbevolen wordt signaalgeel, signaaloranje of signaalgroen.

2.3.3. Onderhoud materiaal

Het veilig werken in zowel als in de omgeving van de loods en aan de boten valt primair onder verantwoordelijkheid van de materiaalcommissaris. Onder diens leiding en verantwoordelijkheid wordt zowel het (periodiek) preventief als ook het correctief onderhoud gepleegd. Noodzakelijke beschermingsmiddelen worden gebruikt. Bij het onderhoud aan het materiaal wordt in principe geen gebruik gemaakt van bijtende of gevaarlijke stoffen. Mocht dat in een uitzonderlijk geval onvermijdelijk zijn dan worden speciale voorzorgsmaatregelen genomen. Ook worden er geen gevaarlijke elektrische- of andere gereedschappen gebruikt. Eventueel nadere richtlijnen kunnen worden uitgegeven door de materiaalcommissaris.

Na elke tocht dient het roemateriaal (boten/riemen/roertje/hoosmiddelen/e.d.) schoongemaakt te worden met sop. Al het roemateriaal dient op de daarvoor bestemde juiste plaats teruggelegd te worden. Na langere tochten (>20km) dienen de boten ook van binnen goed schoongemaakt te worden. Ook dient eventueel geleden en/of geconstateerde schade tijdens de tocht gemeld te worden volgens het protocol omschreven in par 2.3.1.

Onder leiding van de materiaalcommissaris wordt periodiek preventief onderhoud aan boten en overig roemateriaal gepleegd. De leden plegen niet zonder toestemming of zonder toezicht van de materiaalcommissaris op eigen initiatief onderhoud aan een boot of wijzigen de afstelling.

2.4. Kennis en vaardigheden

2.4.1 Opleidingssysteem en bevoegdheden

Uit de landelijke roeipraktijk blijkt dat veel van de roei-incidenten te wijten zijn aan onzorgvuldigheid van mensen, zoals niet goed voorbereiden, onderschatten van situaties, overmoedigheid en onoplettendheid. Dit kan positief worden beïnvloed door goede informatie en instructie over veiligheid.

Een roeier met voldoende kennis en ervaring is beter in staat om bij de diverse omstandigheden de risico's te onderkennen en om tijdig maatregelen te nemen. Instructeurs hebben voortdurend een belangrijke rol om ook kennis op dit gebied over te dragen en de roeiers daarvan bewust te maken.

In haar bestaansperiode heeft de roeivereniging De Dragt gelukkig geen ernstige roei incidenten meegemaakt. Het moet het streven van alle leden zijn dat zo te houden.

2.4.2 Toetsen kennis en vaardigheden

- De basis-roeiopleiding wordt gegeven aan de hand van een lesprogramma dat de benodigde roei- en andere vaardigheden voor de roeiproef als uitgangspunt heeft.

- De examens van alle roeiopleidingen en van de stuuropleiding worden afgenomen op basis van vooraf geformuleerde exameneisen.
- De functies opleiden en examineren zijn gescheiden.
- De basis voor veilig roeien wordt gelegd in de basis roeiopleiding en in de stuuropleiding. In beiden wordt naast vaardigheden veel aandacht besteed aan veiligheid.
- Om te kunnen deelnemen aan de skiffproef moeten kandidaten beschikken over de roeiproef en de stuurproef.
- Roeiers in de gladde boten moeten beschikken over skiffproef I en/of II.
- Roeiers met skiffproef I mogen alleen onder begeleiding in een skiff het water op.
- Voor roeien in een C1 en boegroeien in een ongestuurde C2 is een roei- en stuurproef met 'sterretje' of skiff 1 of skiff II vereist.

2.4.3 Relatie boot – permissie/bevoegdheid

Elke boot vereist specifieke vaardigheden om daarin veilig te kunnen varen. Het bestuur heeft daartoe een overzicht opgesteld, waarin per boot (type/naam) is aangegeven welke bevoegdheid vereist is om daarin te mogen roeien of sturen. Dit schema is opgenomen in het Instructieboek en in de Veiligheidsmap in de loods. De vereniging biedt instructies en trainingen aan die de roeiers opleidt tot deze bevoegdheden.

2.4.4 Aanbod opleidingen

RV De Dragt biedt haar leden de volgende opleidingen aan:

1. Basis roeicursus
2. Stuuropleiding
3. 'sterretje' bij de stuurproef (In een C1 of C2- boot als boegroeier deze functie vervullen)
4. Skiffopleiding I en II
5. Cursus roeitechniek voor gevorderden
6. Organisatie van coach- en instructeurs cursussen van de KNRB of andere aanbieders.

In al deze opleidingen worden de vaardigheden uitgebreid geoefend. In bovenstaande opleidingen 1 tot en met 4 wordt ook veel aandacht besteed aan veiligheid. De opleiding roeitechniek voor gevorderden is specifiek gericht op de roeitechniek.

Voor de skiff-proef II is het, zonder hulp, terug in de skiff kunnen komen in diep water een vereiste dat jaarlijks getoetst wordt. Dit geeft permissie om alleen met een skiff onderweg te gaan. In het roeihandboek ('blauwe boek') wordt aandacht besteed aan veiligheid.

Voor de stuuropleiding is een afzonderlijk deel in het instructieboek gemaakt. Naast stuurvaardigheden wordt ook daarin weer veel aandacht besteed aan veiligheid.

2.4.5 Zelfredzaamheid

Aan beide walzijden van ons thuiswater zijn op veel plaatsen brede wei- en bouwlanden. Daardoor is de kans klein dat bij een roei-incident snel hulp vanaf de wal komt. Daarom moeten wij uitgaan van zelfredzaamheid.

De vereniging eist van alle roeileden dat zij de zwemkunst zodanig beheersen dat zij bij een roei incident zichzelf zwemmend in veiligheid kunnen brengen. De vereniging verstrekt haar leden informatie die de zelfredzaamheid vergroten met het instructieboek en de website.

3. Onderbouwing voor de genomen maatregelen

In dit hoofdstuk wordt, voor zover nodig, een onderbouwing gegeven voor de genomen maatregelen.

3.1 Roeien op drukbevaren water

Ons thuiswater stelt eisen aan de roeiers voor wat betreft veiligheid. We hebben te maken met beroepsvaart en pleziervaartuigen en de invloed die het weer en mogelijke stroming heeft op het wateroppervlak. Aan al deze aspecten wordt aandacht besteed in de opleidingen.

‘Moet kunnen’ is de slechtste en meest gevaarlijke houding bij veilig roeien

3.1.1. Kleding

Hiervoor is al aandacht besteed aan de kleding voor roeiers en stuurlieden als het gaat om de zichtbaarheid voor anderen. Verder is de kleding afhankelijk van de temperatuur van lucht en water als ook van de wind. In dit hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de risico's van onderkoeling. Ook wordt aandacht besteed aan de voor- en nadelen van reddingsvesten. Goed schoeisel is belangrijk (smalle hakken en zachte zolen)

3.1.2. Belangrijkste risico's op het water

Er zijn tal van risico's op het water, met name voor lichte en/of kwetsbare boten als roeiboten. De belangrijkste risico's en gevaren op het water kunnen ontstaan door:

Andere vaartuigen/obstakels op het water zoals:

1. Aanvaring met/door beroepsvaart, recreatievaart, speedboot.
2. Botsing met een boei of drijfhout.
3. Vollopen en/of omslaan en mogelijk zinken van boot (o.a. door hoge hekgolven)
4. Ronden en wisselen op het water (wordt onder par. 3.2 behandeld)

Water- en weersomstandigheden

1. Slecht zicht
2. Harde wind
3. Onweer
4. Lage- zo wel als hoge lucht- en/of watertemperatuur.
5. Hoge waterstand en mogelijk stroming.

Slecht zicht

Dit is een risico dat geen nadere toelichting behoeft. Als je niet voldoende vooruit kunt kijken kun je ook niet tijdig anticiperen op de omstandigheden. Aangevaren worden of zelf botsen met overige scheepvaart of objecten (drijfhout, boeien) is dan een groot risico.

Voor RV de Dragt wordt, mede uit praktische overwegingen, bij vertrek vanaf de loods, **400 m minimum zicht** aangehouden. Dat betekent in ons geval dat, gezien vanaf de ingang van de loods, kijkend in oostelijke richting, de GSM mast bij de sportvelden duidelijk zichtbaar moet zijn. Houd er rekening mee dat het zicht op open water anders kan zijn dan bij de loods. Bij twijfel keer om.

Sterke wind

Door sterke wind is het roeien zwaarder en soms zelfs onaangenaam. Beginnende roeiers en roeiers met een minder goede conditie zijn eerder vermoeid en zullen moeite hebben voldoende (blijvende) voortstuwing te geven. De techniek kan onvoldoende zijn om alle manoeuvres veilig te kunnen

uitvoeren. Een sterke wind vraagt ook meer van de stuur. Van belang is om je eigen beperkingen te kennen. Wees daarin eerlijk voor jezelf en anderen en ga niet het water op als het jouw limiet te boven gaat!

Blikseminslag

Jaarlijks komen in Nederland 3 mensen om doordat zij getroffen worden door de bliksem. Als je tijdens bliksem roeit is er een reële kans slachtoffer te worden. Ook op de wal loop je de kans om getroffen te worden. Daarom geldt als regel dat er bij (ook verwacht!) onweer **niet** geroeid mag worden.

Hoge temperatuur

Bij hoge temperaturen dient gewaakt te worden voor uitputting, uitdroging of zonnesteek. Neem extra water mee en zorg, zeker bij tochten, voor voldoende rustperioden. Bij code oranje en rood worden er geen tochten geroeid!

Lage watertemperatuur

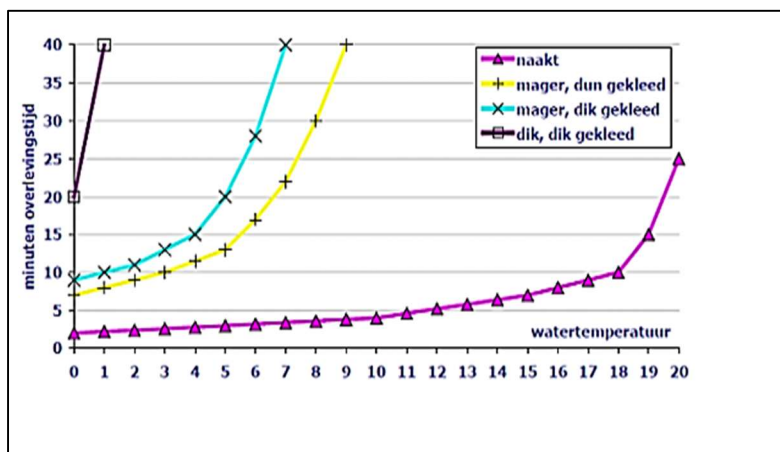
Experts noemen water met een temperatuur van 20 °C al koud water. Beneden de 15 °C wordt water als gevaarlijk beschouwd. Als je in koud water terecht komt krijg je te maken met:

- Koude schok met een eerste onwillekeurige hap naar adem gevolgd door een snelle ademhaling en een verhoogde hartslag. Dit gaat in een paar minuten over.
- Koude onbekwaamheid of zwemfalen (niet meer kunnen zwemmen of dingen vasthouden) doordat de spieren snel afkoelen. Dit gebeurt in 5 tot 15 minuten.
- Onderkoeling (lichaamstemperatuur onder de 35 °C). Ongeveer na een half uur.
- Bezwijken vóór, tijdens of na de redding.

Onthoud de 1 – 10 – 1-regel want hij kan je leven redden. Bij onderdompeling in koud water heb je:

- “1 minuut” om je ademhaling onder controle te krijgen
- “10 minuten” om zinvol en doelgericht te bewegen
- “1 uur” voordat bewusteloosheid optreedt door onderkoeling.

Koude schok en zwemfalen zijn verreweg de grootste oorzaken van verdrinking als je in koud water terecht komt. Onderkoeling treedt pas later op. De volgende grafiek geeft een indruk van de overlevingskansen in koud water en die is afhankelijk van je fysieke conditie en kleding.



(Overgenomen van RV De Geeuw, Sneek)

Warme kleding en een **reddingvest** is bij lage temperaturen voor de stuur geadviseerd

- **Lucht**
Ook tijdens het roeien kun je onderkoeld raken. Als je het al koud hebt als je aan de roeitocht begint en de luchttemperatuur is laag zal je lichaam moeilijk op temperatuur komen. Je techniek wordt minder. Je hebt minder grip op de riemen. Door roeifouten kan de boot in onbalans raken en kan deze uiteindelijk omslaan.
- **Ijs of ijsgang:** Bij ijs of ijsgang wordt er niet gevaren. Gedetailleerde maatregelen ten aanzien van het gebruik van de (diverse categorieën) boten in de winterperiode worden door het bestuur bepaald.

Maatregelen

Er gelden roeiverboden bij te harde wind en/of wind uit bepaalde windrichting.

Bij windkracht Bf5 gaan we niet meer op open water roeien. De Drait kan dan in de meeste gevallen nog wel. Bij windkracht Bf 6 is veilig roeien niet meer mogelijk en dus categorisch verboden.

Hoge waterstand en soms stroming.

Soms is er op ons thuiswater sprake van hoge waterstand. Een manier om dat eenvoudig voor vertrek al vast te stellen is de ligging van het vlot. Wanneer het aan de wal bevestigde deel en het drijvende deel vrijwel in elkaars verlengde (vlak) liggen is er sprake van een hoge waterstand. In die situatie is de doorvaarthoogte onder de bruggen ook kleiner en moet er goed worden opgelet bij het onderdoor varen. Een vaak bijkomend verschijnsel is dat er dan overtollig water naar zee wordt afgevoerd en dat daardoor soms stroming (o.a. op de Drait en het Opeinder kanaal) merkbaar is.

3.2. Risico's in relatie tot de boottypes

Boottypes

De factoren water en wind zijn meer of minder van toepassing bij bepaalde typen boten. Het spreekt vanzelf dat de wherry's en ook de E- en C-boten stabiel zijn dan de gladde boten en de skiffs. Daardoor kan er onder ongunstige omstandigheden langer in de wherry's, de E- en de C-boten worden gevaren. Voor skiffs geldt sowieso een 'winterbeperking' die door het bestuur wordt bepaald en afgekondigd (niet skiffen bij een watertemperatuur onder 10°C).

De kans op omslaan met een wherry, de E-boot, of een C4x/C3x en de C2 en de beide C1 'coastals' door aanvaring met, of extreme golven veroorzaakt door beroepsvaart pleziervaart of speedboten, zeilboten en SUPs is niet zo groot, maar het is de eigen verantwoordelijkheid van de roeier of de stuur om de risico's goed in te schatten. De beroepsvaart volgt in principe een vaste koers en zal vrijwel altijd de vaargeul aanhouden. Dat geldt niet voor de recreatievaart. Buiten de vaargeul kun je alle soorten boten vanuit alle richtingen tegenkomen!

In gestuurde boten zien we ze van tevoren aankomen en kunnen we daarop anticiperen. Roeiers waarschuwen de stuur standaard voor oplopers. Gouden regel is dat we niet in de koers van de beroepsvaart varen of binnen een afstand van 350 meter vóór deze schepen komen. Dit in verband met het beperkte zicht dat de schipper voor zijn schip heeft. **Zorg dat je zelf de stuurhut goed kunt zien, dan ben jij ook zichtbaar.**

Voor de stuur wordt aangeraden om het stuurtuig onder de benen te laten, dit om mogelijk in het stuurtuig verward te raken bij omslaan te voorkomen.

Algemeen risico bij omslaan of zinken

Het niet kunnen loskomen van het voetenbord, bijv. door een kapotte heelstring, door klemmen van te brede schoen in hielsteun, of door het te strak aantrekken van de wreefbanden op het voetenbord

is een risico. De kans is reëel dat je in bovenstaande situaties niet met de handen aan het voetenbord kunt komen om de voeten los te maken, doordat de riemen dit belemmeren.

Door de beperkte breedte van gladde boten en skiffs kan de roeier, als die nog met de voeten vast zit, toch met het hoofd boven water komen. (Bij een 2x zou de situatie zich kunnen voordoen dat beiden niet zonder gebruik van de handen kunnen loskomen. Als beide roeiers zich naar een verschillende kant van de boot draaien om met het hoofd boven water te komen, dan werken ze elkaar tegen. Afspraak vooraf is de beste handelwijze).

Maatregelen:

- In alle roeiopleidingen aandacht besteden aan al deze risico's
- Verbod op te brede schoenen (kouse- of blote voeten is ook een optie...)
- Vergroten van zichtbaarheid door verplicht dragen van signalerende bovenkleding door skiffeur, boegroeier en stuur.

Ronden en wisselen op het water

Bij het ronden of wisselen kan door een combinatie van wind en golven de oever geraakt worden. Bij het wisselen op het water is de boot enige tijd 'stuurloos'. Daarom dienen de overige roeiers extra op te letten. De boeg heeft dan het meeste overzicht en geeft eventuele correcties aan.

Ook zijn de boten, stilliggend, minder stabiel. Bij voldoende ruimte is het verstandig de boot rustig te laten doorlopen tijdens het wisselen. Golven van de scheepvaart en wind versterken elkaar vaak. De kans is reëel dat je dan niet echt 'rust in de boot' hebt.

Dit laatste heeft dus betrekking op de (on)mogelijkheden om te wisselen op het water. De stuur is verantwoordelijk voor het kiezen van een plek waar veilig wisselen op het water kan. In het algemeen is het aan te raden zo dicht mogelijk onder de wal te wisselen (zonder aan lagerwal te geraken!). Zoek een veilige, zo mogelijk luwe plek. Lukt dat niet dan is wisselen aan de wal of aan een steiger de enige veilige optie.

Hoge hekgolven

Overige scheepvaart kan de al door de wind aanwezige golfslag versterken. Als de stuur niet (tijdig) in de juiste richting gaat sturen of, zo nodig, laat stilliggen, zo mogelijk in de lengterichting parallel aan de (hek)golven, de riemen plat op het water, en zo soepel mogelijk 'meedeinen', dan is de kans groot dat de golven over de boorden slaan, in de boot. De boot kan zo vol water raken. Daarbij kan deze uiteindelijk zelfs kan zinken. Water moet, zodra het kan, met hoosmiddelen uit de boot worden gehaald.

Botsing met boei

In ons thuisvaarwater bevinden zich vrij veel boeien. Als een stuur niet bekend is met het thuiswater, **of als een stuur minder geconcentreerd** is, kan een botsing ontstaan met een boei. Maar het is ook opletten voor drijfhout. Geconcentreerd sturen is daarom een eerste vereiste. Praten onderweg leidt gemakkelijk af...

Als de stuur het object op het laatste moment ziet geeft hij commando's om de botsing zo mogelijk nog te voorkomen, uit te wijken en/of de gevolgen te beperken. Bij het plotseling uitvoeren van die commando's kan onbalans ontstaan. Als de uitwijkmanoeuvre niet slaagt botst de boot. In dergelijke situaties kan een boot omslaan, lek slaan of water maken. En vrijwel zeker beschadigd raken. Bovendien kunnen roeiers door een harde botsing (ernstig) gewond raken door de riemen.

Meerdere keren zijn, ook in onze vereniging, boten tegen een boei of ander object gebotst. Gelukkig is er nooit ernstig letsel ontstaan. Wel zijn boten lek geslagen en zijn riggers volledig ontzet.

Maatregelen:

- Extra aandacht hiervoor bij de stuurinstructie
- Bij ontvangst gastroeiers dit extra benadrukken

3.3. Samengevat leiden bovenstaande risico's tot de volgende algemene maatregelen:

- Bij extreme drukte op het water met recreatie- en beroepsvaart, zoveel mogelijk die drukte vermijden.
- In de kanalen consequent SB-wal varen.
- Op open water buiten de vaargeul blijven en zo mogelijk aan de SB-zijde van het vaarwater.
- Bij lage lucht- /watertemperatuur dicht onder de wal blijven varen.
- Wisselen op het water geschiedt eveneens zo dicht mogelijk onder de wal, of aan de wal op een geschikte plaats (bijv. steiger)
- Al deze onderwerpen worden opgenomen in de opleidingen

4. Protocollen, logboeken en verantwoordelijkheden

4.1. Veiligheid

Communicatie naar aanleiding van (ernstige) incidenten

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen zullen zich toch ongewenste incidenten voordoen. Soms wordt een incident nog net voorkomen. We spreken dan van een 'bijna incident'. Een andere keer kan het niet worden voorkomen. Door melding en analyse van deze (bijna) incidenten kan de hele vereniging leren en kan het veiligheidsniveau naar een hoger plan worden getrokken.

Daarom dienen de bij het (bijna)incidenten betrokkenen het incident zo snel mogelijk melden aan het bestuur c.q. de veiligheidscoördinator.

4.2. Taak van de Veiligheidscoördinator

De veiligheidscoördinator wordt aangesteld door het bestuur. Hij/zij adviseert gevraagd en ongevraagd het bestuur over zaken de roeiveiligheid betreffende:

- Rapporteert bestuur (c.q. in geval van materiaalschade) de materiaalcommissaris over, van, voor een veiligheidsincident.
- Verzamelt alle van belang zijnde informatie en analyseert deze om daaruit conclusies te kunnen trekken en verbetervoorstellen te kunnen doen.
- Maakt een incidentmelding aan in het logboek (bijna) incidenten, dat in de veiligheidsmap zit.
- Doet, indien nodig en mogelijk, verbetervoorstellen en verzorgt de voorlichting voor de roeilers.

Handelwijze bestuur bij een veiligheidsincident

Wanneer een veiligheidsincident **persoonlijk letsel tot gevolg** heeft zal extra aandacht moeten worden besteed aan de communicatie daarover. Dit is een primaire bestuursverantwoordelijkheid. Zorgvuldigheid zal moeten worden betracht ten aanzien van personen, inhoud en vorm.

Belanghebbenden en geïnteresseerden zijn:

- Slachtoffer en/of familie van het slachtoffer
- Het bestuur en de roeilers
- Mogelijk overheden (gemeente, waterstaat, politie)
- Media

De voorzitter van RV De Dragt en de adviseur veiligheid nemen direct contact met elkaar op om werkafspraken te maken.

Logboek (bijna) incidenten

Er wordt een logboek aangelegd waarin alle roei-incidenten en bijna-roei-incidenten vermeld en beschreven dienen te worden. Dit gebeurt in principe in geanonimiseerde vorm. Het enige doel hiervan is dat iedere roeier kan leren van de ervaringen van anderen. Ook van de vervelende...

Het bestuur gebruikt deze ervaringen om de veiligheidsdocumentatie, opleiding en instructie, als een continu leerproces, te verbeteren. Het vrijuit delen van dit soort ervaringen en het bespreken van eventuele fouten of onzorgvuldigheden vereist een goede veiligheidscultuur. Dat wil zeggen: wel bespreken, maar niet veroordelen of belachelijk maken. Het bestuur stimuleert deze cultuur. Dergelijke incidenten worden bij publicatie geanonimiseerd.

Botenwagen

Voor het gebruik van de botenwagen is een veiligheidsprotocol opgesteld. Deze is opgenomen in de veiligheidsmap (kopie in botenwagen).

Reddingsvesten

Alle leden worden geadviseerd om bij ongunstige water-/weersomstandigheden in combinatie met lage watertemperatuur een reddingsvest te dragen.

4.3 Sociale veiligheid en vertrouwenscontactpersoon

Het bestuur van De Dragt vindt het belangrijk dat iedereen met plezier kan roeien en respectvol bejegend wordt. Mocht dit niet het geval zijn dan kun je contact opnemen met de vertrouwenscontactpersoon (VCP). De VCP maakt dan een afspraak met je en samen wordt er naar een oplossing voor het probleem gezocht. De klacht zal strikt vertrouwelijk worden behandeld. De website van De Dragt noemt de VCP bij naam en geeft meer informatie over de werkwijze.

Je kunt er ook voor kiezen om direct contact op te nemen met het Centrum voor Veilige Sport via centrumveiligesport@nocnsf.nl. Het centrum werkt onafhankelijk van de vertrouwenscontactpersoon en het bestuur van De Dragt.

5. Verantwoording

Bij het opstellen van dit plan is gebruik gemaakt van documenten en overige richtlijnen die de Koninklijke Nederlandse Roeibond eerder verstrekke en op de website publiceert.

De eerste versie van dit document is gemaakt door AM en GK op 12/12/ 2022. WMvP heeft het in juli 2026 uitgebreid met hoofdstuk 1, par. 3.1.2 (bij koud water), par 4.3 en bijlage 1.

**VEILIG VAREN BETEKEN HET NEMEN VAN EIGEN
VERANTWOORDELIJKHEID EN DAARMEE VERANTWOORDELIJKHEID
VOOR ELKAAR**

BIJLAGE: Redden van onderkoelingsslachtoffers

Bij milde onderkoeling kunnen de volgende symptomen aanwezig zijn:

- Oncontroleerbaar rillen
- Bleek uiterlijk
- Snelle ademhaling
- Snelle pols
- Suf of geagiteerd (=overmatig druk, chaotisch)
- Moeite met spreken
- Lichte verwarring (moeite met simpele sommetjes: vraag het slachtoffer om terug te tellen van 100 naar 0 in zeventallen)
- Gebrek aan coördinatie

- Medisch advies vragen als er twijfels bestaan over de toestand van het slachtoffer (112 bellen).
- Zorg ervoor dat het slachtoffer zo snel mogelijk warm wordt (bv. extra kleding, isolatiedeken met gouden kant naar buiten, warme ruimte) en warme suikerdrink (chocolademelk) bij goed aanspreekbaar slachtoffer.

Ernstige onderkoeling kenmerkt zich door:

- Slachtoffer rilt niet meer (of af en toe)
- Trage en oppervlakkige ademhaling
- Zwakke pols
- Verminderd bewustzijn – bewusteloos

- 112 (laten) bellen en vermelden dat het om een onderkoelingsslachtoffer gaat.
- Horizontaal uit het water halen met hoofd wat omlaag.
- Slachtoffer niet of heel voorzichtig bewegen.
- Indien geen ademhaling: 3 min beademen, indien dan nog geen hartslag, start hartmassage 30x, 2x beademen enz.
- En, indien stabiel, met voeten in bewegingsrichting horizontaal vervoeren.
- Slachtoffer beschermen tegen verdere afkoeling door slachtoffer uit regen en wind halen. Liefst naar een warme plek brengen. Verwijder natte kleding zonder het slachtoffer te bewegen (wegknippen) en dep het slachtoffer droog, dus niet wrijven. Wikkel het slachtoffer in dekens of jassen en isolerende folie (hypothermiepakket). Hierbij moeten de benen tezamen worden ingepakt en de armen, hoofd en romp afzonderlijk worden ingepakt. Het gezicht wordt vrijgelaten. Een bewusteloos slachtoffer mag in natte kleding ingepakt worden om tijd te winnen
- Vervoer slachtoffer naar ziekenhuis