

Checklist Veilig Roeien

Versie 15 oktober 2022



Roeien is een relatief ongevaarlijke sport, maar kan toch gevaarlijk zijn. Een van de grootste risico's is omslaan en in het water terechtkomen, vooral bij lagere temperaturen.

Door een goede voorbereiding, je van de risico's bewust te zijn en je aan de regels te houden kunnen gevaarlijke situaties zoveel mogelijk vermeden worden.

Neem deze checklist in acht voordat je gaat roeien of sturen. Neem geen onnodige risico's.

Mag en kan ik het

- **Bevoegd**
 - Je mag uitsluitend roeien of sturen in boten waarvoor je een roei-examen hebt afgelegd en bevoegd bent.
 - Jeugdroeiers gaan altijd in groepjes het water op en worden altijd begeleid door 2 coaches
 - Roeiers van 16 en 17 jaar mogen zelfstandig roeien (in ongestuurde boten met minimaal 2 boten) met schriftelijke toestemming van de eigen coach/instructeur en ouders. (zie HR 9.6.1.2)
- **Vaarplan**
 - Bepaal je vaarroute en afstand om te roeien. Ga niet verder weg dan jij en de ploeg aan kan. Bespreek het vaarplan voor vertrek. Je moet ook weer terug.
 - Het is veiliger om met andere roeiers of ploegen mee op te roeien. Je kunt elkaar dan helpen. Op hulp vanaf de kant of Hemus kun je op de Eem niet rekenen!
 - Skiff nooit alleen!

Het weer

- **Check het weerbericht** op wind/neerslag en onweersverwachting voor je het water op gaat. Gebruik het gezonde verstand. Bij twijfel niet gaan roeien.
- Bij weersverslechtering direct terug naar Hemus.
- Schuilen kan alleen bij BWV De Eem te Baarn en - maar niet bij onweer - beperkt onder de bruggen.
- **Vaarverboden:**
 - **STOPLICHT ORANJE:** Niet verder roeien dan de hoogspanningslijnen. Dat is van kracht:
 - bij windkracht 6 Bft uit noordwest / westnoordwest / noordnoordwest
 - bij windkracht 7 Bft
 - bij temperatuur lager dan 2 graden Celsius in combinatie met windkracht 6 of meer.
 - **STOPLICHT ROOD:** Algeheel vaarverbod. Dat is van kracht:
 - bij windkracht 8 Bft of meer
 - bij ijsgang op de Eem
 - bij temperatuur van 0 graden Celsius of lager.
 - Algeheel vaarverbod verder van kracht, ook als het stoplicht niet op rood staat:
 - bij mist met minder dan 300 meter zicht, de Driesluizenbrug is dan niet zichtbaar
 - bij onweer of dreigend onweer
 - Beoordeel met gezond verstand de golfslag bij het vlot. Ook hier: bij twijfel niet roeien.

De boot

- Controleer de boot op beschadiging of gebreken. Let daarbij in het bijzonder op:
 - de hielstrings (stevig vast en maximaal ca 7 cm lang)
 - het 'snel-open koord' van de schoenen goed werkt (quick-release)

- goede werking van de stuurinrichting
 - afsluitbaarheid van de luchtkasten
- Bij achten of vieren voorzien van geluidinstallatie moet die gebruikt worden. Controleer de werking en of de accu voldoende geladen is.
- **Herstel gebreken** voordat je gaat roeien. Ga niet roeien in een boot die niet 100% in orde is. Meld schade en/of gebreken.
- Controleer voor vertrek of luchtkasten en overslagen goed gesloten zijn. In een meerpersoonsboot vragen stuurlieden dit op afroep aan de overige roeiers.

Kleding

- Roeiers moeten goed zichtbaar zijn op het water. **Draag altijd fluorescerende bovenkleding** (oranje, evt. geel of felroze) zoals het oranje Hemus-shirt (verkrijgbaar via hemus.nl) of doe een veiligheidshesje over je kleding. **Dit is per 1 november 2022 verplicht voor alle stuurlieden, slagroeiers in ongestuurde boten en boegroeiers.** Dit geldt dus ook voor roeiers in eenpersoonsboten.
- Draag goed aansluitende roeikleding, dan blijven handen en riemen niet haken. Draag afhankelijk van de temperatuur meerdere, dunne lagen synthetische sportkleding die weinig water opnemen. Neem een geschikt wind- of regendicht jack mee als het weer veranderlijk is en een muts bij kou. Draag als je stuurt een zwemvest, zeker bij een lage watertemperatuur minder dan 15 graden, vanwege het risico op koude shock. Zwemmen is een stuk zwaarder voor een stuur vanwege de extra kleding!

Neem mee:

- Water, ook in de winter, voorkom daarmee uitdroging of kramp.
- Een waterdicht verpakte mobiele telefoon met daarin de belangrijkste nummers om hulp te kunnen inroepen. Draag de telefoon op je lichaam, leg hem niet in de boot (anders verdwijnt de telefoon bij omslaan).
- Een aluminiumfolie 'thermodeken' (verkrijgbaar via hemus.nl) om jezelf of iemand anders warm te kunnen houden.
- De sleutel van Hemus zodat je altijd het gebouw in kunt als je terugkomt.

Als het misgaat

Als je in het water terecht komt, kan het zo koud zijn dat koude shock en onderkoeling snel optreedt. Denk dan maar aan één ding: **RED JEZELF!** Ga direct naar de kant en uit het water. **Laat de boot achter** (die kan later met hulp worden opgehaald).

Het is lastig om over de hoge, verticale stalen damwanden uit het water te klimmen. Zoek daarom direct naar een opening of uitklimtrapje. Die zijn om de 50 meter aangebracht en met witte verf gemarkeerd, maar nog niet overal! Let daarop tijdens het roeien.

Ga zo snel mogelijk terug naar Hemus en vraag hulp van andere roeiers en voorbijgangers.

Bel 112 als direct hulp nodig is, doe dit ook bij ernstige overlast of bedreiging. In minder dringende situaties kun je ook bellen naar Hemus (033-466 9860) of naar Baarn (035-5413216). Er is echter niet altijd iemand aanwezig.

Bel 112
bij acute nood en hulp nodig van hulpdiensten of politie

9.6.1.2 Leden jonger dan 18 jaar:

- hebben niet zelfstandig toegang tot de faciliteiten door middel van een eigen sleutel van het terrein en het gebouw;
- is het alleen toegestaan te varen binnen gehoor- en gezichtsafstand van de eigen coach / instructeur;
- in uitzondering op hetgeen gesteld is in 1 en 2 kunnen leden met een leeftijd tussen 16 en 18 jaar een sleutel krijgen van het pand en roeien zonder coach/instructeur indien:
 - zij deelnemen in competitie- of wedstrijdgroep en
 - hun coach / instructeur dit gemotiveerd aanvraagt en
 - zij in ongestuurde boten met minimaal 2 boten gelijktijdig op het water zijn en
 - hun ouders of verzorgers schriftelijk toestemming verlenen.

Aanvragen lopen via de commissaris wedstrijdroeien.