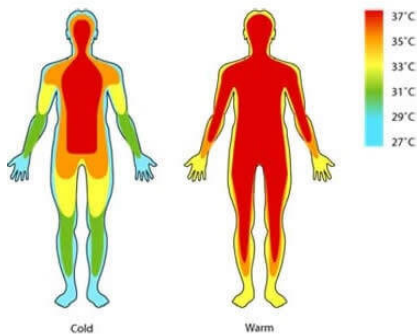




Onderkoeling

Onderkoeling is een van de meest onderschatte gevaren van het roeien. De overlevingstijd in koud water varieert van enkele minuten tot enkele uren, zoals de onderstaande tabel van de KNRM laat zien:



Watertemperatuur	Wetsuit	Gekleed	Zwemkleding
0° C	15 minuten	9 minuten	2 minuten
5° C	3 uur	1 uur	30 minuten
10° C	9 uur	3 uur	1 uur
15° C	12 uur	5 uur	2 uur
20° C	15 uur	8 uur	4 uur

Het belangrijkste probleem van een roeiboot in grote golfslag, is dat hij – wanneer er water aan boord komt – steeds dieper komt te liggen. Hierdoor komt er weer makelijker water naar binnen, waardoor hij nog dieper komt te liggen. Ook gaan de riggers – wanneer zij het water raken – kleine fonteintjes water sproeien waardoor de boot nog sneller vol loopt. Hierdoor kan een roeiboot in korte tijd zinken.

Een ongeluk door onderkoeling kan vele oorzaken hebben. Er kan worden gesteld dat de volgende factoren van invloed zijn. Ervarenheid roeier: hoe onervarener, hoe groter de kans op omslaan.

Golfslag:	hoe groter de golven, hoe sneller de boot vol loopt.
Watertemperatuur:	hoe kouder het water hoe eerder kans op onderkoeling.
Kleding:	hoe lichter gekleed, hoe eerder kans op onderkoeling
Gewicht:	hoe minder vetweefsel, hoe eerder kans op onderkoeling.
Afstand tot de wal:	hoe verder de wal, hoe moeilijker deze te bereiken is, een afstand groter dan 100m wordt als onoverbrugbaar beschouwd.
Walbeschoeiing:	hoe rechter de wal, hoe lastiger het is om er op te klimmen.

Indien het onvermijdelijke is gebeurd en men toch te water is geraakt, dan gelden de volgende richtlijnen.

1. Probeer het verblijf in het water zo kort mogelijk te houden: Wanneer je erg dicht bij de kant bent, zwem dan onmiddellijk naar de kant en klim uit het water. Ben je verder van de kant of denk je dat je al zo snel koud wordt dat zwemmen niet lukt, klim dan op de omgeslagen boot.
2. Geef noodsignalen door beide handen boven het hoofd kruisen en weer omlaag te brengen. Blijf deze beweging herhalen.
3. Denk eerst aan je eigen veiligheid en ga dan pas de anderen helpen.
4. Ben je toch in het water terecht gekomen en kan je niet naar de kant komen, blijf dan stilliggen en rol je op tot een bal. Bij meerdere drenkelingen: kruip bij elkaar en tegen elkaar aan.
5. Let op de eerste symptomen van onderkoeling: rillen, sufheid/geagiteerdheid, verward spreken, stijfheid en niet reageren.
6. Raak niet in paniek!
7. Wanneer je met natte kleren in de open lucht staat, is het gevaar nog niet geweken. Zorg eerst dat je droge kleren krijgt: bel aan bij het dichtstbijzijnde huis en vraag droge kleren of laat je naar de vereniging brengen. Lukt dat niet, ga dan hardlopend naar de vereniging terug.
8. Ben je veilig, zorg dan voor het materiaal of – beter nog – laat anderen dat doen.



Hulp aan afkoelingslachtoffers

In de periode november tot en met april zal iemand die in het water heeft gelegen, altijd in meer of mindere mate onderkoeld zijn! Denk hierbij aan het volgende:

1. Breng het slachtoffer niet onmiddellijk in een warme ruimte of onder een warme douche. Dit kan voor een onderkoeld persoon fataal zijn.
2. Breng het slachtoffer uit de wind. Vervang – indien mogelijk – natte kleren door droge en wikkel hem of haar vervolgens in een deken, isolatiedeken, oude jas, vuilniszakken of wat je ook maar kan vinden. Zorg ervoor dat het slachtoffer niet verder kan afkoelen en zichzelf van binnen uit kan opwarmen.
3. Als het slachtoffer er om vraagt en zonder hulp zelf kan drinken, kun je hem of haar een lauwwarme drank geven (thee met veel suiker, bouillon). Als het slachtoffer zich weer goed voelt en uit zichzelf warm is geworden, kan hij gaan douchen en in een warme ruimte gebracht worden.
4. Als het slachtoffer niet snel opknapt en/of niet uit zichzelf weer warm wordt, laat hem of haar dan in het isolatiemateriaal verpakt liggen in een koele ruimte en roep zo snel mogelijk de professionele hulp van een arts en/of ambulance in. Bel 112 vraag naar de ambulance en geef aan dat het om onderkoeling gaat.
5. Realiseer je dat onderkoeling (hypothermie) een ernstige situatie is en dat bij serieuze gevallen (en een half uur in koud water is al zeer serieus) alleen een arts weet wat hij moet doen. Houd er rekening mee dat een ernstig onderkoeld persoon abnormaal gedrag zal tonen.