



## Wat te doen als je in de winter omslaat

In de winterperiode in het water vallen kan gevaarlijk zijn en zelfs fatale gevolgen hebben. Gelukkig komt het niet vaak dat roeiers in de winter te water raken, maar toch komt het ook bij onze vereniging voor; ook onder de zeer ervaren roeiers. Hieronder een overzicht van wat de gevolgen kunnen zijn en wat je het beste wel en niet kunt doen als je toch in het water terecht komt.

### Onderkoeling gaat sneller dan je denkt!

Zodra de lichaamstemperatuur beneden 35°C daalt, spreekt men van onderkoeling. Het eerste stadium van onderkoeling is kippenvel. In het tweede stadium van onderkoeling gaat het lichaam rillen en treedt er soms agitatie op. Wanneer iemand opgewonden of rusteloos is, spreekt men van agitatie. In een volgend stadium wordt de patiënt suf en sloom, gaat hij slechter presteren. Coördinatie en beoordelingsvermogen nemen af. Omdat de spraak verward kan raken, kun je de indruk krijgen dat de patiënt dronken is. De spieren kunnen verstijven waardoor er nauwelijks kracht meer is in armen en benen. Het wordt dan lastig om bijvoorbeeld een reddingmiddel te pakken of een lichtkogel af te schieten. Ook zwemmen wordt na verloop van tijd onmogelijk. Beneden 32°C zal bewusteloosheid optreden en rond 28°C veroorzaakt de lage lichaamstemperatuur een spontane hartstilstand. Toch zijn er onderkoelingslachtoffers bekend die tot ruim onder deze temperatuur zijn afgekoeld, gered zijn en hersteld zijn zonder daarvan nadelige gevolgen te hebben ondervonden.

Omdat bij onderkoeling de bloedvaten van de huid en spieren in armen en benen vernauwen, is er nauwelijks hartslag te voelen. Zo kan de indruk ontstaan, dat het slachtoffer is overleden. In sommige gevallen is dit echter niet zo! De dood kan pas met zekerheid in een ziekenhuis worden vastgesteld, en alleen als de patiënt eerst is opgewarmd. Vandaar: niemand is dood tenzij warm en dood

Er is geen enkele wetmatigheid bij de overlevingskansen in water. De werkelijke overlevingstijd hangt af van veel factoren zoals lichaamsbouw, hoeveelheid onderhuids vet, gebruik van alcohol of medicijnen, kleding, geslacht, windsnelheid, golfhoogtes, lichamelijke en geestelijke conditie.

➔ **Het algemene principe is blijf bij de boot, tenzij je binnen 20 m van de kant bent, zwem dan naar de kant.**

### De 1-10-1 regel = levensreddend!

Er is relatief veel tijd om gered te worden, maar beperk je warmte verlies.

Bij te water raken in koud water heb je:

- 1 minuut voor controle ademhaling;
- 10 minuten om zinvol en doelgericht te bewegen;
- 1 uur voordat bewusteloosheid optreedt door onderkoeling;

## 2. Wat te doen bij omslaan?

- Red eerst jezelf en de bemanning, de boot is altijd bijzaak.
- Red eerst jezelf door je los te maken van de boot (voetenbord);
- Breng zo snel mogelijk je hoofd boven water;
- Probeer beheerst te ademen, probeer rustig te blijven;
- Zorg dat lichaam zo snel mogelijk uit het water komt, in ieder geval boven je middel;

Skiff:

Klim in de boot en ga zo snel mogelijk weer roeien om warm te worden. Schat hierbij in of je beter naar de kant kan gaan of terug kan roeien. Let op bij een opgeblazen reddingsvest is de bewegingsruimte beperkt.

- Kun je niet in de skiff komen, klim je op de achterkant in de lengterichting en gebruik je de boot als surfplank om naar de kant te peddelen met je armen.
- Lukt dit niet, peddel dan op je rug naar de kant

Meermansboten:

- Klim zo mogelijk op de boot of hang er overheen;
- Maak contact met de andere bemanningsleden en ga na hoe het met ze gaat.
- Laat ieder om de beurt instappen, houd de boot ( zodra het kan) in balans met de riemen.
- Kom zo snel mogelijk in beweging om een veilige plek te zoeken en om warm te worden.

Kun je niet uit het water komen;

- blijf bij de boot en zoveel mogelijk uit het water
- Blijf om hulp roepen tot er hulp is, en bel zo mogelijk 112 om hulp;
- Blijf stilliggen en maak je zo klein mogelijk. (HELP-houding) Het contactoppervlak met het water is dan klein. Water stroomt langs een kleiner deel van de huid. Er kan zich tijdelijk een dun isolatielaagje van verwarmd water vormen tussen de kleding en de huid. Oksels en liezen liggen beschermt zodat onderkoeling langzamer gaat.
- Raak niet in paniek en denk positief: de wil om te overleven redt levens.
- Als je op de kant bent ga dan niet direct staan, maar ga bij voorkeur liggen en vraag eventuele omstanders om je te verwarmen met kledingstukken. Als je een isolatiedeken bij je hebt doe die om je lichaam.
- Mocht in uiterste gevallen nodig zijn om bijvoorbeeld in de boot te komen, kan het reddingsvest leeg gemaakt worden door het dopje in het uiteinde van het opblaaspijpje in te drukken. Er kan dan lucht ontsnappen. Let op je drijfvermogen neemt af.

## 3. Wat moet je doen als hulpverlener/omstander?

- Als je ziet dat een boot omgaat ga je natuurlijk hulp bieden.

- Kalmeer zo mogelijk de bemanningsleden en praat met ze om ze bij de les te houden.
- Skiffeur omgegaan; laat de persoon te water bij een ongestuurde boot op je achterdek klimmen in de lengterichting en ga naar de kant. Bij meerdere personen zul je meerdere keren moeten varen. Breng eerst de zwakste persoon naar de kant.
- Verplaats de persoon horizontaal; Een drenkeling die lang in het water heeft gelegen heeft een aantal bijzondere veranderingen in de bloedsomloop ondergaan door de voortdurende druk van het water op het lichaam. Ook het vervoer op het land moet horizontaal geschieden. Bij voorkeur met het hoofd iets lager en de benen in de voortbewegingsrichting.
- Bel 112 en meld dat het om een onderkoelingslachtoffer gaat.

➔ Geen ademhaling? Start reanimatie

### **Niet doen!**

- Probeer een bewusteloos slachtoffer nooit iets te drinken te geven.
- Geef nooit alcoholische dranken.
- Beweeg een onderkoeld slachtoffer zo weinig mogelijk, behandel het lichaam alsof het van glas is gemaakt.
- Niet onder een warme douche zetten

### **Wel doen!**

- Bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling d.m.v. (aluminium)isolatiedeken en gewone dekens, jassen of vuilniszakken
- Een aanspreekbaar slachtoffer dat zelf een beker kan vasthouden, warme, liefst goed gesuikerde drank geven
- Een niet te warme douche onder begeleiding. Zoek in elk geval warmte en beschutting, bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling.

## **4. Advies voor alle roeiers**

Bereid je goed voor, voordat je weggaat. Zorg dat je in de winterperiode altijd een (aluminium) isolatiedeken op je lichaam draagt. Ze kosten bijna niets, zijn klein, wegen niets en kunnen, als je onverhoopt in het water terecht komt, veel ellende besparen. Blijf in de winter altijd rond de 10 meter van de (stuurboord) wal varen, houd rekening met ondieptes, bomen en struiken. Neem ook een telefoon mee in een waterdichte zak om hulp in te kunnen roepen voor jezelf of een andere roeier.

Voorkom onderkoeling door:

- Voldoende warme kleding (thermo-ondergoed, fleece tussenlaag en water- en winddichte maar wel ademende bovenlaag) of voor de stuur een surfpak, droogpak, overlevingspak of warmte-overall (steamer) te dragen.
- Te zorgen voor goede ventilatie. Ook door transpireren koel je af. Wanneer transpiratievocht niet weg kan, kan onderkoeling optreden.
- Draag op het water een goedgekeurd reddingvest.



RoeiVereniging

**De Drie Provinciën**

Land van Cuijk, Noord Limburg en Regio Nijmegen

- Zorg voor persoonlijke noodsignalen om de tijd in het water zo kort mogelijk te houden.
- Te letten op de eerste symptomen: rillen, sufheid, verward spreken