

Als je gaat roeien: kan het en kan ik het?

Roeien is een relatief ongevaarlijke sport, maar kan soms gevaarlijk zijn. Een van de grootste gevaren is de koude van het water, en ook het weer maar er zijn meer gevaren. Of je gaat roeien is je eigen verantwoordelijkheid, maar met deze checklist neem je geen onnodige risico's.

- ❖ **Vaarplan:** Bepaal je vaarroute en afstand om te roeien. Ga niet verder weg dan je aankunt. Heen is makkelijk, maar je moet ook weer kunnen terugroeien.
- ❖ **Bevoegd:** Je mag vanaf 18 jaar alleen zelfstandig roeien in boten waarvoor je een roei-examen hebt afgelegd. Roeiers tussen 16 -18 jaar: mogen alleen roeien met toestemming van de eigen coach/instructeur.

Omstandigheden

- ❖ **Het weer:** Check het weerbericht op wind/neerslag/onweersverwachting voor dat je het water opgaat en gebruik het gezonde verstand. Bij twijfel niet gaan roeien. Bij weersverslechtering direct omkeren en terug naar Hemus. Schuilen kan bij RV De Eem te Baarn, fietsbrug.
- ❖ **Het roeiwater:** Ga niet roeien bij mist met minder dan 300 meter zicht - Driesluizenbrug niet meer zichtbaar is, bij (dreigend) onweer of als het bij de loods nul graden Celsius of lager, drijfjifs in zijhaven en/of ijsgang op de Eem. Door wind en stroming kunnen golven (> 80 cm) te hoog zijn om te roeien.
- ❖ **Vaarverbod:**
STOPLICHT ORANJE: Er is stormwaarschuwing windkracht 7 beaufort afgegeven, niet verder roeien dan de hoogspanningslijnen.
STOPLICHT ROOD: Algeheel vaarverbod bij stormwaarschuwing district IJsselmeer, 8 beaufort windkracht of hoger. Temperatuur bij Hemus is lager 0°C.

Materiaal

- ❖ **Kleding:** goed sluitende roeikleding. De handen en riemen blijven niet haken. Gebruik meerdere, dunne lagen synthetische sportkleding die weinig water opnemen. De kleding moet goed zichtbaar zijn, bijvoorbeeld wit, oranje of fluor (geel, lime of rose). De Hemus-clubkleding of het Hemus Safety-shirt voldoen prima. Denk ook aan wind- en regendichte jacks als het weer veranderlijk is, een muts bij koude (evt. pogies). Als je stuurt een zwemvest of life-preserver (check jaarlijks de CO2-patroon).
- ❖ **Roeiboot:** controleer de boot, riggers, dollen, riemen, het roer, stuurtouwen, slidings, roeibankje en de voetenborden op beschadigingen of gebreken. Maak schoon, herstel de gebreken VOORDAT je gaat roeien of meld de schade. Sluit de deksels van luchtkasten en de overslagen goed, maar niet te vast aandraaien. Controleer afstelling van het voetenbord, de 'snel-open/one hand quick shoe release' voorziening van de schoenen en of de heelstrings aanwezig vastzetten aan het voetbord met max. 7 cm koordlengte.

Wat te doen in geval van:

- **112 – Acute nood. Begin melding met “Amersfoort” of “Baarn” en dan welke hulp vereist is. Hemus (033 466 9860), De Eem Baarn (035 541 3216) en Brandweer (033 469 4000)**

Tijdens het roeien: Gedraag je verantwoordelijk op het roeiwater. Houd zoveel mogelijk stuurboordwal maar let wel op de aanwezigheid van obstakels (meerpalen, werkschepen, pontons en ook: vissers). Kijk regelmatig om. Houd je riemen steeds vast, zorg voor “Veilig boord”. Het is veiliger om met andere roeiers of ploegen op te roeien, dan alleen het water op te gaan. Skiff alleen als je bevoegd en bekwaam bent. Volg een omsla/inklim-cursus. Ga niet verder weg dan je aankunt. Denk aan de toenemende wind en de stroming. Neem altijd wat te drinken mee, ook in de winter en voorkom uitdroging en kramp. Neem een “nooddeken” mee, maar een vuilniszak met gaten voor de armen en het hoofd kan ook je leven redden. Draag een mobieltje bij je en programmeer de belangrijkste nummers (zie in kader hierboven).

Als je toch omslaat...

Het water kan zo koud zijn dat er direct onderkoeling dreigt.

Denk dan maar aan één ding: **RED JEZELF!** Ga direct naar de kant en uit het water. Laat de boot de boot, en zwem. Hier en daar zijn in de beschoeiing van de Eem trapjes gemonteerd (aangegeven met witte verf).