

# Omslaan en onderkoeling – een samenvatting

---

Versie v1, Veiligheidsadviseur, 30/9/2017

## Inhoud

1. Wat gebeurt er als je in koud water terecht komt?.....	1
2. De 1 – 10 –1-regel.....	1
3. Wat doe je als de roeiboot vol loopt?.....	2
4. Wat doe je als de roeiboot omslaat?.....	2
5. Wat is helpend?.....	3
6. Herken de eerste symptomen van milde onderkoeling.....	3
7. Redden van onderkoelingslachtoffers.....	4
Bronvermelding.....	4
Mutatie overzicht.....	4

## 1. Wat gebeurt er als je in koud water terecht komt?

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:

1. 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.
2. Koude onbekwaamheid of zwemfalen (niet meer kunnen zwemmen of dingen vasthouden) doordat de spieren snel afkoelen. Dit gebeurt in 5 tot 15 minuten.
3. Onderkoeling (lichaamstemperatuur onder de 35 °C). Ongeveer na een half uur.
4. Bezwijken vóór, tijdens of na de redding.

## 2. De 1 – 10 –1-regel

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.

## 3. Wat doe je als de roeiboot vol loopt?

Je kunt met een volgelopen boot blijven roeien, al is dat niet gemakkelijk. Roei naar de dichtstbijzijnde wal. Let hierbij op obstakels in het water zoals stenen en paaltjes. In de zomer kun je de boot daar leeghozen en terugvaren naar Isala. Bij een lage buitentemperatuur zorg je ervoor dat je zo snel mogelijk weer droog en warm wordt. Roep hierbij de hulp in van Isala, omwonenden, passerende auto's of de hulpdiensten. Vraag om droge kleren of een deken zodat je verder afkoelen kunt tegengaan. Vraag of je naar de vereniging kunt worden gebracht.

#### 4. Wat doe je als de roeiboot omslaat?

1. Maak jezelf los van de boot (voetenbord).
2. Zorg dat je lichaam zo snel mogelijk uit het water komt.
3. Verlaat het water.
4. Eenmaal op de wal zorg je ervoor dat je zo snel mogelijk droog en warm wordt.

Blijf altijd bij de boot. De boot is je reddingsvlot en bovendien beter zichtbaar voor hulpverleners. De enige uitzonderingen hierop zijn een gebroken/gezonken boot of als het te gevaarlijk is om bij de boot te blijven. In principe verlaat je de boot dus niet door te gaan zwemmen. In koud water is iedereen een slechte zwemmer! Alleen met een reddingsvest aan kun je overwegen om te gaan zwemmen als de wal niet te ver af is.

Als de boot gaat omslaan dan handel je als volgt:

- Adem diep in en houd je mond dicht en (zo mogelijk) de neus dicht met de vingers. Ga zo langzaam mogelijk te water.
- Maak jezelf los van het voetenbord.
- Houd de boot vast en je hoofd boven water. Raak niet in paniek zodat je adem kan kalmeren.
- In een ploeg neemt de stuurman (of coach) de leiding en telt de koppen.
- Zorg dat je zo snel mogelijk uit het water komt: klim op de boot of hang er met je bovenlichaam overheen.
- Kom zo snel mogelijk van het water af. Zwem op de boot naar de kant. Bij een skiff ga je op de achterkant liggen. Alleen in gemakkelijke omstandigheden kun je overwegen om (gezamenlijk) met de boot naar de kant te zwemmen. Let op obstakels in het water zoals stenen en paaltjes.
- Op de kant zorg je ervoor dat je zo snel mogelijk droog en warm wordt.
- Roep hierbij de hulp in van Isala, omwonenden, passerende auto's of de hulpdiensten. Vraag om droge kleren of een deken zodat je verder afkoelen kunt tegengaan. Vraag of je naar de vereniging kunt worden gebracht.
- Is de buitentemperatuur hoog en Isala nabij? Dan kun je de boot leeghozen en terugroeien naar Isala.
- Als het niet lukt om binnen korte tijd (5 - 15 min) de kant te bereiken dan wacht je op redding. Blijf dan zoveel mogelijk uit het water door op of over de boot te hangen.

Maak jezelf zo klein mogelijk (HELP-houding). Keer je gezicht van de golven af. Je kunt om hulp roepen door met de armen te zwaaien.

- Pas als je in veiligheid bent zorg je voor het materiaal (eerst de man dan de boot). Het is nog beter om dit door anderen te laten doen.

## 5. Wat is helpend?

- Bewustwording, omslatraining, training in gekleed zwemmen,
- Een voetenbord waar je gemakkelijk van los komt (geen brede schoenen, *heel strings*, veters en riempjes niet te strak, een losmaakmechanisme in geval van schoenen met klittenband),
- Goede kleding (meer lagen systeem) en hoofdbedekking,
- Een reddingsvest bij watertemperaturen onder de 15 °C. Alleen met een reddingsvest aan kun je overwegen om te gaan zwemmen als de wal niet te ver af is.
- Respect voor de vaarverboden,
- Een veilige vaarroute (dicht bij de kant) en een stabielere boot in de winter,
- Niet in je eentje gaan skiffen bij watertemperaturen onder de 15 °C,
- Niet gaan roeien als je ziek, moe, hongerig, dorstig of onder invloed van alcohol of drugs bent,
- Bedenk van tevoren hoe je jezelf zou kunnen redden in een noodgeval.
- Een hoosvat,
- Een mobieltje in waterdichte verpakking met voorgeprogrammeerde noodnummers.

## 6. Herken de eerste symptomen van milde onderkoeling

- Rillen,
- Bleek,
- Snelle ademhaling en een snelle pols,
- Sufheid of geagiteerdheid,
- 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.

Zorg ervoor dat het slachtoffer zo snel mogelijk warm wordt (bv. extra kleding, isolatiedeken met de gouden kant naar buiten, warme ruimte), warme (suiker) drank zoals chocolademelk.

## 7. Redden van onderkoeling slachtoffers

Slachtoffers van ernstiger onderkoeling mogen juist niet te snel worden opgewarmd.

- 112 (laten) bellen
- Horizontaal uit het water halen. Vervoeren met het hoofd omlaag en de voeten in de bewegingsrichting.

- Slachtoffer niet of heel voorzichtig bewegen.
- Reanimeren
- Beschermen tegen verdere afkoeling

## Bronvermelding

1. Blockley, J., *Cold Water – How to increase your chances of survival*, 2005.
2. Blockley, J., *Hypothermia and Cold Water Immersion, information for rowing coaches and clubs*, 2006.
3. *British Rowing Capsize Drill, video 2015*, <https://www.youtube.com/watch?v=DcPE8-gENLo>
4. Giesbrecht, <http://www.beyondcoldwaterbootcamp.com>
5. Giesbrecht, G. G. & J.A. Wilkerson, *Hypothermia, Frostbite and other Cold Injuries*, The Mountaineers, 2006
6. *Wat is onderkoeling*, folder van de KNRM op [www.knrm.nl](http://www.knrm.nl)
7. British Amateur Rowing Association, *Rowsafe: A Guide to Good Practice in Rowing*, 2017, chapter 8.1

## Mutatie overzicht

Versie v0, 8/5/2017, W.M. van Poelje, P. van Wilgen, L. Kerklaan

Deze versie v1, 30/9/2017, Veiligheidsadviseur