

Veilig varen bij ZRZV-Isala

Versie v1, februari 2018, Isala bestuur en veiligheidsadviseurs

Algemeen

- Respecteer de vaarverboden en adviezen die in het [Huishoudelijk Reglement](#) staan.
- Kijk voor de afvaart op de Isala website naar de weeromstandigheden bij [“Roeien of niet roeien?”](#)
- Ken de [10 tips voor de roeiers van RWS](#).
- Zorg dat je bekend bent met het [Veiligheidsplan](#) van Isala.
- Meld incidenten, bijna-ongevallen en ongevallen [online](#).

Goed uitkijken

- Kijk in een skiffs en ongestuurde nummers goed uit, door b.v. elke 5 – 10 slagen achterom te kijken.
- Kijk goed uit in een vier. Tijdens manoeuvres en moeilijke situaties kijkt de boegroeier mee. De boegroeier kan dan als het nodig is een dringend advies geven aan de coach en/of stuur met betrekking tot koers, dreigend gevaar, etc.
- Blijf uit de buurt van vissers. De vishaken zijn gevaarlijk. Bovendien zorgt het voor een goed verstandhouding.

Tillen van boten

- Ga gedisciplineerd en aandachtig te werk bij het tillen van boten. Zorg voor voldoende mensen en laat de persoon bij de boeg duidelijke tilinstructies geven.
- Plaats tennisballen op de dollen en manoeuvreer voorzichtig in de krappe botenloods.
- Zet de botenkarren meteen na gebruik weg. Dan kan niemand erover struikelen.

Controles voor de afvaart

- Controleer voor afvaart op [deugdelijke heel strings](#). Geef er een flinke ruk aan. Mochten ze breken dan is dat niet erg. Misschien heb je er een leven mee gered.
- Draag geen schoenen met brede hakken want die kunnen blijven steken.
- Ga nooit met je schoenen in een grotere maat roeischoenen. Dan kom je na het omslaan gegarandeerd nooit meer los van de boot. Monteer een voetenbord met kleinere schoenen.
- Maak de roeischoenenveters en riempjes niet al te strak vast.
- Controleer de boegbal en doloverslagen.
- Controleer de inspectieluiken en ventilatiedoppen zodat het drijfvermogen van de roeiboot in orde is.
- Neem altijd hoosmiddelen mee.
- Neem zo nodig een landvast mee.

- Neem een mobieltje in waterdichte verpakking mee met voorgeprogrammeerde noodnummers (Isala: 0575 – 543259 en RWS: 026 – 364 0650).

Koude, omslaan en onderkoeling

- Draag bij koud weer voldoende kleding (meer-lagen systeem) en een muts. Houd rekening met het effect van wind op de gevoelstemperatuur (*wind-chill*).
- Kies in de winter een veilige vaarroute (blijf dicht bij de kant).
- Kies in de winter voor een stabielere boot.
- Weet hoe je moet handelen als de boot volloopt of omslaat bij koud water.
- Ken de [1-10-1 regel](#), want die kan je leven redden.
- Doe mee aan de jaarlijkse omslatraining in het zwembad.
- Weet hoe je moet handelen bij onderkoeling.
- Ga liever niet in je eentje skiffen bij watertemperaturen onder de 15 °C, d.w.z. zonder andere roeiboten in de nabijheid. Na omslaan kun je geassisteerd worden of er kan hulp gebeld worden.
- Overweeg als stuurman/vrouw om al beneden de 15 °C watertemperatuur een reddingsvest te dragen. Koude schok is al maximaal tussen de 10 °C en 15 °C, waardoor 15 °C een veilige grens is.
- Overweeg om als roeier [beneden de 15 °C watertemperatuur een opblaasbaar reddingsvest te dragen](#).
- Draag in ieder geval een reddingsvest op open water (meren, grindgaten, plassen) en in sluizen.
- Laat je opblaasbare reddingsvest regelmatig keuren (om de twee jaar bij recreatief gebruik) en vervang het na 10 – 15 jaar (afhankelijk van het merk).
- Jeugd jonger dan 16 jaar moet niet gaan skiffen bij een watertemperatuur lager dan 15 °C. Jeugdigen koelen door hun kleinere massa en relatief grote lichaamsoppervlak sneller af dan volwassenen.

Roeien bij hoogwater

- De afstand tot de vaste wal kan 5 tot 10 keer groter worden.
- Er staat stroming op de Marshaven en langs het vlot van Isala.
- Bij hoogwater kunnen de binnenvaartschepen grotere hekgolven maken. Ze zijn niet meer beperkt door hun diepgang en varen soms snel om de openingstijden van de Oude Zutphense brug te halen.
- De stroming gaat over de uiterwaarden en wijkt af van de normale stroomdraad van de IJssel. Na het stilliggen (boord presenteren) bots je als snel op een kribbaken.
- Er staat een sterkere dwarsstroom bij de havens en stroomgaten. Je moet tegen de stroom opsturen om over de grond “rechtdoor” te gaan.
- Er is veel drijfhout aanwezig op de IJssel.
- De uiterwaarden zijn niet bevaarbaar. Ze hebben een onregelmatige hoogte en bevatten boompjes, struiken en hekken van prikkeldraad. Die zijn bij hoge waterstanden niet te zien.

- Blijf liever op de Marshaven als je twijfelt aan de spierkracht of vaardigheid van de bemanning.

Weersomstandigheden en gezondheid

- Open water, *riggers* en carbon riemen trekken de bliksem aan. Mocht je overvallen worden door onweer waarbij je niet op tijd terug kunt zijn bij Isala (minder dan 10 seconden tussen bliksem en donder), ga dan aan land en neem de veiligheidshouding aan. Dit is hurken op je tenen, de armen om de knieën, het hoofd zo laag mogelijk, de handen over de oren en de voeten tegen elkaar. Ga nooit plat op de grond liggen. Hurk indien mogelijk in een greppel. Blijf weg van bomen.
- [Vermijd bij warm weer grote inspanningen midden op de dag](#). Draag een pet en gebruik zonnebrandcrème. Drink bij temperaturen boven de 25 °C een halve liter water per half uur.
- Ga niet roeien als je ziek, moe, hongerig, dorstig of onder invloed van alcohol of drugs bent.
- Was open wonden en blaren grondig na het roeien. Maak bebloede hendels schoon. Plak eventueel je vingers af met sporttape.
- Zwemmen in het Twentekanaal en de vaargeul is door de wet verboden. Zwemmen in de IJssel is gevaarlijk wegens de sterkte stroming, zuiging van binnenvaartschepen en plotse verschillen in waterdiepte en temperatuur. Het Gat van Gorssel is veiliger.
- De waterkwaliteit van de Marshaven is onbekend. Er komen open riolen op uit (Isala en afgemeerde schepen).

Volgboot

- Draag in de volgboot [Kapsijs](#) altijd een reddingsvest (de hele bemanning!).
- Maak in de volgboot Kapsijs ruime bochten en geef geen gas in de bochten. De boot slaat gemakkelijk om.
- Vergeet niet het lijntje van de dodemansknop vast te zetten.
- Neem hoosvat, peddel en anker mee.

Diversen

- Zorg dat je goed opgeleid bent in het [gebruik van de ergometer](#). Doe altijd een warming-up. Wees je ervan bewust dat ergometeren een zware lichamelijke inspanning is.
- Oefen met het gebruik van [reddingslijnen](#).
- Controleer of je goed genoeg kunt zwemmen (50 m in roeikleding, 2 minuten watertrappen, 5 m onder water zwemmen).
- Overweeg om regelmatig een [sportkeuring](#) te doen.