

Omslaan: in de boot klimmen en buddy rescue

Algemene principes na het omslaan:

- 1) Maak jezelf los van de boot
- 2) Zorg dat je lichaam zo snel mogelijk uit het water komt
- 3) Blijf bij de boot, gebruik je boot als reddingsmiddel
- 4) Eenmaal op de wal zorg je dat je zo snel mogelijk droog en warm wordt

Blijf bij de boot:

De boot is je reddingsvlot en bovendien beter zichtbaar voor hulpverleners. De enige uitzonderingen hierop zijn een gebroken en/of 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 reddingsvest aan kun je overwegen om te gaan zwemmen als de kant dichtbij is.

Voor skiffeurs die in water kouder dan 15 graden omslaan het volgende advies:

Probeer een (1x) keer in de boot te klimmen. Lukt dat niet, verspil dan geen energie en ga over de boot hangen. Watertrappel al hangend over de boot naar de kant en probeer daar het water te verlaten. Want: zwemmers die langer dan 10 minuten in water dat kouder dan 15 graden liggen, krijgen te maken met verstijving en zullen dan zinken. Dit geldt zelfs voor olympisch getrainde zwemmers!



Figuur 1: Op een skiff liggen om naar de kant te peddelen of te wachten op redding

Als de boot omslaat, 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 om koude shock of droge verdrinking te voorkomen.
- Maak jezelf los van het voetenbord: haal voeten uit vaste schoenen door met een hand aan de sluiting te trekken.
- Houd de boot vast en je hoofd boven water. Raak niet in paniek en breng je ademhaling onder controle. Je hartslag zal na ongeveer 1 minuut kalmeren.
- In een ploeg neemt de stuurman (of coach) de leiding en telt de koppen. Blijf bij elkaar zodat je elkaar kunt ondersteunen.

- Zorg dat je zo snel mogelijk uit het water komt: klim terug in de boot, klim op de boot of hang er met je bovenlichaam overheen.
- In de zomer: klim terug in de boot, zoals je geleerd hebt bij de omslatraining of zwem op de boot naar de kant. Probeer bij de kant in de skiff/boot te klimmen of uit het water.
- In de winter: probeer 1x in de boot te klimmen. Probeer in koud water alleen in de skiff te klimmen als je dit goed beheerst. Mislukte pogingen zullen je verder afkoelen en uitputten.
- Lukt terug klimmen niet: Ga op de skiff liggen (in de lengterichting, aan de achterkant en zo dicht mogelijk bij het midden) en peddel met je handen naar de kant: dit is verreweg de beste keus. De boot is voorzien van luchtkasten en daarom een goed drijfmiddel.
- Als terug klimmen in de boot bij de kant niet lukt dan trek je de boot op de kant of laat je je boot achter en ren je naar een veilig onderkomen (Die Leythe, omwonenden, passerende auto).
- Op de kant zorg je ervoor dat je zo snel mogelijk droog en warm wordt.
- Roep hierbij de hulp in van Die Leythe, omwonenden, passanten of hulpdiensten.
- Vraag om droge kleren of een deken, zodat je verder afkoelen kunt tegengaan.
- Vraag of je naar de vereniging gebracht kunt worden.
- Is de buitentemperatuur hoog en die Leythe nabij? Ofwel: is er geen gevaar voor afkoelen: dan kun je de boot leeghozen en terugroeien naar die Leythe.
- Als het niet lukt om binnen korte tijd (5 tot 15 minuten) de kant te bereiken, wacht dan op redding. Blijf zoveel mogelijk uit het water door op of over de boot te hangen. Maak jezelf zo klein mogelijk. Keer je gezicht van de golven af. Je kunt om hulp roepen en met je armen zwaaien.
- Pas als je in veiligheid bent, zorg je voor het materiaal. Het is nog beter om dit door anderen te laten doen.

Buddy rescue

Zie je een mede-roeier in nood, blijf er dan bij. Help eventueel met het in de boot klimmen door tegendruk op de riemen te geven. Of laat de drenkeling in de lengte achter op je eigen boot klimmen en roei naar de kant.



Figuur 2: Buddy rescue; redding door een andere skiffeur

Roeien met een volgelopen boot

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 Die Leythe.

Roeien met een opgeblazen reddingsvest

Met een opgeblazen reddingsvest kun je terugroeien, dit biedt dit geen problemen. Wel kan het in de boot klimmen lastiger zijn. Maar feit blijft: een reddingsvest biedt de beste kans op overleving bij omslaan in koud water.

Mutatieoverzicht: 7 november 2023

Stay with the boat

The Royal Life Saving Society UK, working in partnership with the Amateur Rowing Association to develop the safety of sport on the water.



Gaining confidence through falling out of, getting into, onto and manoeuvring a boat in a safe environment is good practice should you capsize on the water.

Whether you capsize in summer or winter, the cold water will affect your muscles no matter how strong a swimmer you are. So, if you do capsize you should stay with, and hold onto, the boat at all times.



Why?

- A capsized boat is very visible to a rescuer and acts as a buoyant life raft for you.
- By staying with the boat you can pull your body out of the water or get back in it and reduce rapid cooling.
- In crew boats by staying with the boat you keep the crew together and can help and support one another.

The only time you should consider leaving your capsized boat is if:

- You know you are safe.
- Staying with the boat will take you into greater danger.
- The boat no longer remains an effective life raft.

If you capsize near the bank and conditions allow then you can tow the boat to the shore (towing the boat the right way up offers less resistance).



How do you right the boat?

Arrange the blades parallel to the boat and place a foot on the rigger. By standing on the rigger you get the leverage to be able to reach to the far rigger and pull it up and over. Watch out for the blades as the boat rights.



How do you tow the boat?

Keeping hold of the boat, move towards one end and by using a life-saver kick you can keep your head clear of the water to keep a look-out.

If you capsize in circumstances where towing is not possible (eg: strong stream, cold water, high winds), you're a long way from the bank, or the boat is too big, you should stay with the boat and get as much of your body out of the water to reduce heat loss. You can use a combination of a strong leg-kick together with your arms to pull yourself up and onto the hull or deck, slide up the hull from the bow to the stern or get back into the boat.

How do you paddle ashore?

Water takes away your heat much quicker than air. So it is important to get out of the water, get on top of the boat to await rescue or surf paddle it to shore keeping your torso out of the water.



Buddy Rescue

When another scull is present a "buddy rescue" may be an option. This works by the person in the water supporting themselves on the stern canvas of another boat which can then be sculled to safety. You may consider a buddy rescue if someone doesn't have the strength to (or cannot) get back into the boat with ease. Reducing the amount of time your body spends in the water lessens the dangerous effects of cold on the body.



How do you get back into a sculling boat?

- Using one hand, lock the handles together in a forward position.
- Put your free hand on the deck at the front of the cockpit.
- Kick your legs hard and push down against cockpit to lift yourself out of the water.
- Turn towards the stern sit on the deck / slides with your feet in the water.
- You are then in a position to swing your feet and find the seat.

If you row or paddle your boat into an unfamiliar shore, watch out for underwater obstructions and dangers as you come in to land. If you've been in the water for a while don't try to stand up too quickly. When you have a firm footing, walk until you are at least waist-deep before attempting to do anything with the boat.

Thanks to Cranmore School for use of their pool.



Bow Entry

- Get hold of both blades and move along to the front of the boat pulling the blades with you so the buttons come away from the gaffs.
- Slide yourself onto the boat and pull yourself into a sitting position.
- Negotiate the washboard and you're back on your seat and ready to go...

