



Nieuwsbrief oktober 2019

Deze Nieuwsbrief wordt uitsluitend gestuurd naar alle leden van Aeneas Roeivereniging Roermond.

Hierbij weer het laatste nieuws, dit keer een toelichting van het bestuur op het nieuwe roeivertoon systeem, en – nu het kouder wordt - informatie over onderkoeling, van de veiligheidscommissie, Patrick Raemaekers en Peter de Boer.

Veel leesplezier.

Comcom.

Introductie van het nieuwe roeivertoon systeem

Het afgelopen jaar is de instructiecommissie onder leiding van Isabella en Ien met de groep instructeurs en de nieuwe examencommissie druk bezig geweest om de nieuwe instructiemethodiek toe te passen, en daar ook op de examineren. Nu deze methodiek door onze club voor de toekomst gebruikt gaat worden willen we ook de volgende stappen maken om de bijbehorende roeivertoon en bootniveau-indeling te implementeren, en onze systemen (bootreservering en ledenadministratie) hierop aan te passen.

Het nieuwe roei-administratie systeem waarmee de ledenadministratie en incasso uitgevoerd wordt ("E-captain") moet nog met de module voor het boot-reserveren aangevuld worden. Dat zal op **1 december 2019** gereed en operationeel zijn.

Hiermee sluiten we het reserveren via "Myfleet" af en zullen we jullie introduceren in het nieuwe E-captain reserveringssysteem. Tot 1 december gebruiken we gewoon Myfleet.

Om jullie toch al bekend te maken met het nieuwe roeivertoon- en bootniveau systeem zullen we een Publicatiebord maken in de kantine waarop wij de omzettingstabel presenteren en ieder lid zijn oude en nieuwe roeivertoon kan inzien en tevens ook de nieuwe bootniveau indeling. Je vindt er de volgende info:

- botenniveau volgens nieuw systeem (gerangschikt naar alfabet en naar boot)
- Omzettingstabel voor je roeivertoon
- instructieboekje met de exameneisen, inclusief 2 losse inblikexemplaren.
- Overzicht schema van het nieuwe examen- en niveausysteem

Voor de meeste leden verandert er niets en kunnen zij doorroeien in de boten die ze al gebruikten. Voor een aantal leden zullen er misschien vragen zijn over het nieuwe niveau, die wij graag ontvangen. Spreek hiervoor de examen- of instructiecommissie aan of stuur een mail naar de secretaris@rveaneas.nl. Deze vragen zullen we dan in het bestuur samen met instructie en examen commissie bespreken en beantwoorden. We proberen altijd een passende oplossing ofwel een advies te geven om het gevraagde niveau te kunnen behalen.

Omdat de examens pas weer in het voorjaar afgenomen worden, heeft iedereen ruim de tijd om te oefenen voor het gewenste roei- en stuurniveau. Middels de verstrekte informatie kan iedereen zich inlezen in het nieuwe systeem, zodat de overgang het minst problemen geeft.

In de tussentijd willen wij als bestuur wel de regels voor het gebruik van de 8x+, Piet Verheggen verscherpen. Hiervoor hebben we volgende regels opgesteld. Deze regels gelden tot 1 december. Daarna gelden de algemene regels die voor het nieuwe systeem zijn opgesteld voor de hele vloot en moeten de gevraagde roeiniveaus behaald worden.

De nieuwe regels voor het gebruik van de PV 8x+ zijn::

- De stuur is de kapitein en draagt de verantwoordelijkheid voor boot en bemanning.
- De stuur en de boeg moeten in het bezit zijn van Sturen D (zie instructie boekje). Stuur en boeg moeten goede afspraken maken voor veiligheid.
- Het gebruik van de geluidsinstallatie is verplicht!
- Voor de bemanning geldt de 50% regel met gestelde niveau: Skullen B.
- Tijdens de vaart worden enkel en alleen instructies gegeven door de stuur.
- De indicatie van de Safety-app is doorslaggevend of er al dan niet geroeid mag worden. Check deze altijd vooraf in het clubhuis !
- Zorg voor de veiligheid van je ploeg en de boot
- Het in en uit tillen van de boot in de loods wordt gedaan onder leiding van de stuur.
- Indien de stuur nog niet het gevraagde niveau heeft kan er geoefend worden in de Brutus.

Zo willen we voorkomen dat er ongelukken gebeuren of dat schade wordt veroorzaakt. Als de regels worden overtreden, wordt de boot uit de vaart genomen en riskeert de stuur en het team een officiële waarschuwing.

Gladys van Leeuwen, Gerard Kusters en Albert Knop bidden een instructie aan voor het hanteren en sturen van de 8. Dit is noodzakelijk als je het gevraagde niveau nog niet hebt. Maak samen met Gladys, Gerard of Albert op tijd een afspraak zodat je veilig met de 8 kunt uitvaren.

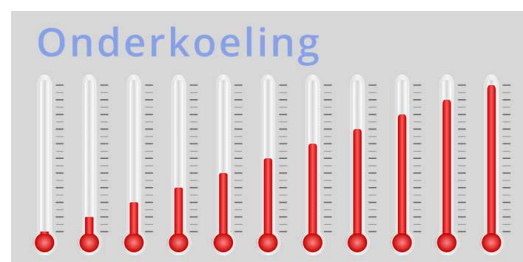
Het bestuur en de commissies wensen jullie veel roeiplezier en laat dit nieuwe niveau systeem een stimulans zijn om je roeikwaliteit te verbeteren zodat jullie in je geliefde boot met je team veilig kunt roeien.

Roeigroet!

Het bestuur.

Onderkoeling – Snelle hulp is noodzakelijk

Iedereen kan onderkoeld raken! Te water raken is een duidelijke aanleiding voor onderkoeling, maar ook op het droge, of sturend of roeiend in een boot kan onderkoeling ontstaan! Zelfs als je thuis valt en niet meer op kan staan kun je onderkoeld raken. Maar weinig mensen zijn op de hoogte van het gevaar van onderkoelen, waardoor onnodig gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.



Enkele weetjes:

- in water koelt het lichaam 20 tot 25 keer sneller af dan in lucht
- het grootste gevaar van onderkoeling is dat het sluipend verloopt
- veel mensen maken de fout te denken dat een slachtoffer van onderkoeling het zo snel mogelijk warm moet krijgen
- goede zwemmers of fitte mensen raken net zo snel onderkoeld als minder fitte mensen

- per jaar komen in Nederland ca. 300 personen door verdrinking om het leven
- kleding isoleert een beetje als je te water raakt, bij een watertemperatuur van 5° Celsius zijn de overlevingskansen dan ongeveer 20 minuten, maar dit hangt af van véél factoren zoals lichaamsbouw, geslacht, windsnelheid, golfhoogtes, conditie

Wanneer raak je onderkoeld?

Je raakt niet zomaar onderkoeld, zeker niet als je bij koud weer warm gekleed bent en zorgt dat oren, neus, handen en voeten goed beschermd zijn, bijvoorbeeld met een goede muts, handschoenen, goed gevoerde schoenen en een sjaal. Ook voldoende eten en drinken kan van invloed zijn: het houdt de stofwisseling immers gaande. Mensen die lijden aan hart- en vaatziekten of andere stofwisselingsproblemen kunnen makkelijker onderkoeld raken dan normaal gezonde personen.

Vooraf bij veel wind, wanneer je nat wordt of te water raakt zal afkoeling sneller optreden.

Onderkoeling ontstaat als de afgifte van warmte van het lichaam naar de omgeving groter is dan de warmte die het lichaam aanmaakt. Hierdoor daalt de inwendige lichaamstemperatuur. Als de inwendige lichaamstemperatuur daalt beneden 35°C spreekt men van onderkoeling: hypothermie.

Het lichaam reageert op de afkoeling door de warmte afgifte tegen te gaan en gaat meer warmte produceren. Kippenvel is het eerste stadium van onderkoeling. In het tweede stadium gaan we rillen en klappertanden en kan men onrustig reageren. In het volgende stadium wordt men suf en sloom. Coördinatie en beoordelingsvermogen nemen af. Spraak wordt verward. Spieren kunnen verstijven waardoor er nauwelijks meer kracht is in armen en benen. Het wordt dan lastig om een bijvoorbeeld een reddingsmiddel te pakken of vast te houden. Zwemmen wordt na verloop van tijd onmogelijk.

Als de lichaamstemperatuur beneden de 32°C daalt zal bewusteloosheid optreden en rond 28°C kan een spontane hartstilstand optreden.

Hoe kun je onderkoeling voorkomen?

Onderkoeling kan voorkomen worden door goede kledingkeuze en de juiste uitrusting. Een isolatiedeken (van versterkt aluminiumfolie) in combinatie met een deken zijn noodzakelijke hulpmiddelen, mits op de juiste wijze gebruikt. Dikke plastic vuilniszakken zijn echter ook al effectief. Hoe verder je lichaam uit het water blijft, hoe beter het is. Reddingsvloten, reddingsboeien of wrakhout kunnen je redding betekenen als je daardoor gedeeltelijk uit het water kunt blijven en niet hoeft te zwemmen.

Voorkom onderkoeling:

- draag voldoende warme kleding: thermo-ondergoed, fleec-vest, winddichte maar wel ademende jas
- zorg voor goed ventilerende kleding: ook van transpireren koel je af
- Draag een reddingsvest
- Let op de eerste symptomen: rillen, sufheid, verward spreken, verstijven van spieren

Te water geraakt?

- ga niet zwemmen, tenzij de kant zeer dichtbij is (minder dan 100 meter)
- probeer zo ver mogelijk uit het water te komen: kruip op iets drijvends
- roep om hulp
- blijf stilliggen en maak je zo klein mogelijk. (foetus-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 beschut zodat onderkoeling langzamer gaat.

- raak niet in paniek en denk positief: de wil om te overleven redt levens.

Onderkoeld persoon helpen.

- verplaats iemand die lang in het water gelegen heeft horizontaal uit het water, niet verticaal
- geen ademhaling, start met reanimeren en bel 1-1-2 en vertel dat het om een onderkoeld slachtoffer gaat
- bescherm het slachtoffer tegen verder afkoelen: onderkoelingsdeken in combinatie met handdoeken, een deken of jassen

NIET DOEN!

Veel mensen maken de fout te denken dat een slachtoffer van onderkoeling het zo snel mogelijk warm moet hebben. Zo werkt het echter niet. Wanneer je het slachtoffer onder de douche zet, moet het water in eerste instantie niet te warm zijn. Het lichaam moet namelijk van binnen uit weer opwarmen en dat is een langzaam proces.

- bewusteloos slachtoffer niets te eten of te drinken geven
- slachtoffer zo weinig mogelijk bewegen

WEL DOEN!

- een aanspreekbaar persoon dat zelf een beker kan vasthouden mag lauwwarme goed gesuikerde niet-alcoholische drank innemen.
- help de persoon onder een niet te warme douche
- Helpen met omkleden en droge kleding aantrekken alléén in een verwarmde en beschutte omgeving

Voor meer uitgebreide informatie:

https://www.arbo-binnenvaart.nl/userfiles/file/achtergrond_bedrijfshulpverlening/gevaar%20voor%20onderkoeling.pdf
<https://www.varendoejesamen.nl/storage/app/media/downloads/onderkoeling.pdf> <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/149310-onderkoeling-snelle-hulp-noodzakelijk.html>