

Denk om je veiligheid

Roeien is gelukkig een relatief ongevaarlijke sport. Je kan daarom denken dat je in een roeiboot niets kan overkomen. Dat is niet waar en daarom vragen we je de volgende aanbevelingen ter harte te nemen om onze sport niet gevaarlijker te maken dan nodig is. Of je gaat roeien is je eigen verantwoordelijkheid. Denk dus altijd om je eigen veiligheid.

Want!

Roeien kan gevaarlijk zijn. Een van de grootste gevaren is de kou van het water.

**Bij twijfel:
niet roeien**

Denk goed na voor je gaat roeien:

- zijn de golven aan de hoge kant?
- wordt er voor toenemende wind gewaarschuwd?
- zitten er buien in de lucht, mogelijk met windstoten?
- ben je echt zo goed als je denkt?

Alleen als je afgeroeid bent

Je mag alleen roeien in boten waarvoor je een roei-examen hebt afgelegd. Andere boten mag je alleen gebruiken met een instructeur erbij.

Dit is niet alleen om het materiaal te beschermen, maar ook een veiligheidsmaatregel.

Er gelden enkele algemene regels, vermeld in het Huishoudelijk Reglement.

Er geldt een algemeen vaarverbod:

- bij hoge golven door harde wind: windwaarschuwing 7 of hoger voor het IJsselmeer - maar bedenk dat bij bepaalde windrichtingen zwakkere winden al hoge golven geven
- bij ijsgang, hoe weinig ook
- bij mist met minder dan 500 meter zicht
- bij onweer
- als de temperatuur op de thermometer bij de loods nul graden of lager is

Roeiers onder de 16 jaar:

- mogen alleen roeien binnen gehoor- en zichtafstand van de eigen coach/instructeur

Voorkomen is beter!

- Controleer je boot voor vertrek: dolkleppen dicht, hielbanden vast, beschadigingen.
- Doe geen stoere dingen als het water koud is. Houd je riemen steeds vast, leg de bladen plat op het water als je stil ligt.
- Blijf dicht bij de wal, en houd stuurboordwal.
- Ga niet in je eentje roeien.
- Gestuurd roeien in een C-boot is ook leuk.
- Een C-boot? Pas op, die boot kan vol lopen.
- Kleed je goed - ook in het water geeft kleding bescherming tegen de kou.
- En doe strakke kleren aan, en kleren die niet te veel water kunnen opnemen.
- Zwemvest? Je blijft ermee drijven maar je kan moeilijk de boot weer in klimmen.
- Neem een mobieltje mee voor als je in de problemen komt.

Als je omslaat...

Het water kan zo koud zijn dat directe onderkoeling dreigt. In zo'n geval 'vergeet' je dat je kunt zwemmen.

Denk maar aan één ding: aan jezelf - ga direct naar de kant en laat de boot de boot.