

# Handboek

## Veiligheid LRV Wetterwille

Met zijn allen zijn we verantwoordelijk voor de veiligheid van jezelf en dat van een ander. [Inhoud:](#)

### 1a. Welke risico's zijn er tijdens het roeien?

- 1b. Hoe kun je deze voorkomen?
- 1c. Wat te doen als het toch misgaat?

### 2a. Welke andere risico's zijn er rondom het roeien?

- 2b. Hoe kun je deze voorkomen?
- 2c. Wat kun je doen als het misgaat?

### 3 Handige informatie

- a. Belangrijke nummers
- b. Belangrijke tips voor veilig roeien
- c. Roeiverbod bij slecht en/of koud weer
- d. Melding van (bijna)ongelukken
- e. Externe websites

## 1a Risico's tijdens het roeien

<b>Verdrinking</b>	<p>Door allerlei oorzaken kun je te water raken en verdrinken. <b>Dit kan ook als je denkt goed te kunnen zwemmen!</b></p> <p>Je kunt-onverhoopt te water raken door bijvoorbeeld een aanvaring met een andere boot, brug, dukdalf of walkant. Maar denk ook aan het omslaan in koud water of dat iemand onwel wordt tijdens het roeien, dan wel dat de boot volloopt door hoge golven (van gemotoriseerde boten).</p>
<b>Verwonding</b>	<p>Vooral door allerlei soorten aanvaringen kun je meer of minder ernstig gewond raken. Zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Hoofd tegen brug</b> Dit kan ernstige en blijvende (hersenen)beschadigingen opleveren!</li><li>• <b>Aanvaring met ander (beroeps)vaartuig</b> Dit kan ernstige verwondingen opleveren en zelfs tot de dood leiden. •</li></ul> <p><b>Andere ongelukken</b> Denk aan botsingen met dukdalven, walkanten, en andere obstakels. Maar ook bij het in- of uitstappen zijn mensen serieus verwond geraakt.</p>
<b>Onderkoeling</b>	<p>Hoe kouder het water des te groter het gevaar op:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Koude schok</b> Door de plotselinge koude kun je een oncontroleerbare ademhaling krijgen, gevoel van stikken, hevige pijn en of paniek. <b>BLIJF ZO KALM MOGELIJK.</b></li><li><b>2. Onderkoeling</b> Door de koude vermindert snel je denkvermogen, je overzicht, je kracht en coördinatie. Je kunt dus steeds minder en alles gaat steeds trager. Met de minuut nemen je overlevingskansen af. <b>GA DUS HET WATER UIT!</b> (de boot komt later).</li><li><b>3. Verdrinking</b> Als je niet tijdig uit het water weet te komen kun je verdrinken omdat je niet meer in staat bent om je hoofd boven het water te houden.</li></ol> <p><b>BIJ WATER &lt; 5<sup>0</sup> C geldt een SKIFF VERBOD! ! ! Dat is niet voor niets!</b></p>
<b>Andere risico's</b>	<p>Warm weer, roei blessures, infecties, onwel wordingen in de boot (bv hartfalen of epilepsie aanval) enz.</p>

## 1 b Hoe kun je deze risico's voorkomen?

<b>UITKIJKEN</b>	<b>UITKIJKEN</b> <sup>1</sup> Bijna alle ongelukken hadden voorkomen kunnen worden door beter uit te kijken!
<b>Goed zeemanschap</b>	<b>Vaar voorzichtig!</b> Houd rekening met wat er om je heen gebeurt. Ken de regels, voorkom ongelukken.
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ken de route</b> ○ Soort scheepvaart, parcours, walbeschoeiing enz. ○ <a href="https://knrb.nl/artikel/roeiwater/">https://knrb.nl/artikel/roeiwater/</a></li><li>• <b>Wat is het voor weer?</b> ○ Wat is de weersverwachting? ○ Hoeveel wind? Welke richting? Mist, regen, temperatuur enz.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bij Wetterwille zelf zit je in de luwte van de bomen. Hierdoor kun je je aardig verkijken op de kracht van de wind.</li></ul></li><li>• <b>De boot:</b> ○ Staat van de boot? Hoosmateriaal?</li><li>• <b>Kleding</b> ○ Goed zichtbare kleding (oranje, geel of fluorescerende bovenkleding), ○ Warme kleding, regenkleding, droge kleding mee?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Reddingsvesten en of extra drijfvermogen mee?</li></ul></li><li>• <b>De roeiers:</b> ○ Genoeg roei- en stuurervaring(diploma's)? ○ Medische risico's?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kennis van de route?</li></ul></li><li>• <b>Telefoon mee?</b> (om hulpdiensten te bellen)</li><li>• <b>'Omslaan-en weer terug in de boot' - cursus volgen</b></li><li>• <b>Heb je een maatje mee?</b> (vooral bij koud en slecht weer)</li></ul>
<b>Informatie</b>	Zie ook verderop bij 3 links naar o.a. de roeibond KNRB- en informatie over veilig varen en onderkoeling.

<sup>1</sup> En nog eens: .....UITKIJKEN!

## 1 c Wat ..... als het toch mis gaat?

<b>1. Eerst jezelf, dan de ander</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg eerst dat je zelf veilig bent.</li><li>• Help dan anderen als dat nodig is.</li><li>• Als je zelf in een andere boot zit, kom helpen.</li></ul>
<b>2. Hulpdiensten bellen</b>	Als het nodig is alarmeer hulpdiensten (bel 112) en vraag omstanders om hulp. (Het kan dus heel handig zijn om een telefoon bij je te hebben. Dit kan in een speciale waterdichte hoes).
<b>3. Dan pas de boot</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Als de veiligheid van alle roeiers in orde is kun je de boot en het materiaal veiligstellen als je daartoe in staat bent.</li><li>• Als alles veilig en onder controle is kun je proberen voorzichtig terug naar de loods of een veilige plek te roeien<ul style="list-style-type: none"><li>○ In de sociëteit achter de bar is een doos met pleisters en verbandmiddelen.</li><li>○ In de bestuurskamer is een officiële EHBO-doos.</li><li>○ Bij de voordeur hangt een AED-apparaat</li></ul></li></ul>
<b>4. Melding doen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neem bij ernstige ongelukken zo snel mogelijk contact op met een bestuurslid! (zie belangrijke nummers verderop).</li><li>• Om overzicht te houden van incidenten en ongelukken is het belangrijk dat je ons incidentenformulier na afloop van een (bijna) ongeluk invult. Dit formulierstaat op onze website. Doe dit ook van bijna-ongelukken ook al is er geen schade van mensen of materiaal. Hierdoor kunnen wij nazorg verlenen en maatregelen nemen voor de toekomst.</li></ul>

## 2a Andere risico's rondom het roeien

<b>Ongelukken / verwondingen</b>	<p>Behalve in de boot kun je rondom het botenhuis en het vlot op allerlei manieren verwondingen oplopen. Deze kunnen onschuldig zijn, maar ook ernstige gevolgen hebben.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Denk dan aan het dragen van de boten waarbij je kunt uitglijden, struikelen of jezelf pijnlijk stoten met vervelende gevolgen</li><li>• Denk ook aan zaken als werkacties, boten transport, evenementen, koken, uitglijden bij het douchen of het werken aan de boten of het gebouw.</li><li>• Zelfs op ons terras kun je even niet opletten en van de treden vallen en ongelukkig terecht komen.</li><li>• Denk aan uitstekende botenleggers, rond slingerende bootkarretjes, gladheid, terrastrapjes, enz enz.</li><li>• Ook kun je onverwachts in het water terecht komen.</li></ul>
<b>Ongewenst gedrag</b>	<p>We willen dat iedereen veel plezier bij Wetterwille heeft. Dat houdt in dat we elkaar positief benaderen en geen ongewenst gedrag vertonen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Denk bij ongewenst gedrag aan zaken als vervelende opmerkingen, pesten, negeren, verbaal geweld, fysiek geweld, seksueel ongepast gedrag enz. enz.</li><li>• Dit geldt ook voor onderlinge contacten buiten de vereniging en bijvoorbeeld op digitale media.</li><li>• Bij een sportvereniging kunnen emoties hoog oplopen: meningsverschillen, boos zijn, verdriet en verliefdheden komen allemaal voor. Het is belangrijk om steeds respectvol te blijven en dat met elkaar te bevorderen en bewaken.</li></ul>

## 2b Wat kun je hier tegen doen?

<b>Wees alert!</b>	<p>Ongelukken: Een ongeluk kan je altijd gebeuren, juist op momenten dat je het niet verwacht. Ongelukken zijn echter bijna altijd te voorkomen! !</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gebruik je gezonde verstand. Let steeds op de veiligheid van jezelf en van anderen.</li><li>• Spreek elkaar hierover aan. Gebruik gereedschap verstandig. Weet wat je doet.</li></ul>
<b>Met elkaar!</b>	<p>Ongewenst gedrag: We willen dat iedereen zich bij Wetterwille thuis voelt en een prettige tijd heeft. De sfeer op de vereniging bepalen we met zijn allen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• We vragen dan ook aan jou en iedereen om hier actief aan bij te dragen, oog voor elkaar te hebben en mensen aan te spreken als ze ongewenst gedrag vertonen.</li><li>• Ook als toeschouwer vragen we je om in actie te komen en niet weg te kijken.</li></ul>

## 2c Wat als ..... het toch mis gaat?

<b>Bij verwondingen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Als het nodig is bel de hulpdiensten (112). Vraag omstanders om hulp.</li><li>• In de kantine is een EHBO doos. Bij de voordeur hangt een AED.</li><li>• Doe melding van het ongeval bij het bestuur. Dit kan met het incidentenformulier of rechtstreeks bij ernstige verwondingen.</li></ul>
<b>Bij ongewenst gedrag</b>	<p>Als je last hebt van ongewenst gedrag, of daar getuige van bent kan dat emotioneel heel vervelend zijn. Blijf er niet alleen mee rondlopen maar onderneem een actie. Anders verandert er niets: voor jezelf niet en niet voor een ander. Je kunt de volgende mogelijkheden overwegen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Benoemen.</b> Het beste is rechtstreeks te zeggen dat je last hebt van voor jou ongewenste gedrag. Probeer dit op een respectvolle manier te doen. Geef aan wat je vervelend vindt en wat je anders wilt. Probeer daar afspraken over te maken.</li><li>2. <b>Neem iemand in vertrouwen</b> Als je het niet rechtstreeks met diegene wilt of durft op te nemen, kun je iemand die je vertrouwt in vertrouwen nemen. Dat kan bijvoorbeeld een maatje of vriend(in) zijn, maar kan ook een familielid, of coach zijn. Met diegene kun je de situatie en wat er mee te doen bespreken. Bij ons als vereniging en bij de Roeibond zijn speciale vertrouwenspersonen waar je ook contact mee op kunt nemen. Daar kun je vertrouwelijk mee bespreken waar je mee zit en hoe je er mee om kunt gaan. Zie de bijlage met contactgegevens of in het ledendeel van de website van Wetterwille; vertrouwenspersoon en via de website van de KNRB/veiligheid.</li><li>3. <b>Meld het bij het bestuur</b> Als je er behoefte aan hebt kun je een melding doen bij een bestuurslid. Bestuursleden kunnen je aanhoren en dan beslissen wat met dit signaal te doen (bv bemiddeling, (weder)horen, maar ook sancties, waarschuwing, of zelfs royeren van een lid). Ook kan het bestuur eventueel namens de vereniging aangifte doen bij de politie.</li><li>4. <b>Aangifte</b> Je kunt bij strafbaar gedrag aangifte doen van ongewenst gedrag bij de politie. Hiermee leg je de situatie voor aan justitie. Denk dan bijvoorbeeld aan aanranding, verkrachting, bedreigingen of geweld. Of je dit wilt doen kun je vooraf dit ook met een vertrouweling bespreken en dan beslissen wat je wilt doen.</li></ol>
<b>Ook jij !!!!</b>	<p>Met zijn allen zijn wij verantwoordelijk voor de sfeer bij Wetterwille.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Als je ziet dat iemand ongewenst gedrag vertoont of dat iemand last van ongewenst gedrag heeft: onderneem dan actie.</li><li>• Kijk niet weg, anders maak je jezelf medeverantwoordelijk voor de ongewenste situatie.</li><li>• Welke actie je kiest is afhankelijk van de situatie en hoe jij die beoordeelt.</li></ul>

## 3. Handige informatie:

### 3a. Belangrijke nummers

Naam	Nummer	Opmerkingen
Hulpdiensten (ziekenauto, politie, brandweer)	112 bij spoed Politie zonder spoed 0900-8844	
<b>Bestuur</b>		
Voorzitter (Ernst Janssen)		
Secretaris (Kitty Linssen)		
Commissaris Materiaal & Accommodatie (Jaap ten Kate)		<i>In verband met de bescherming van persoonsgegevens staan in deze openbare versie de contactgegevens niet.</i>
Commissaris Opleiding (Susan van der Laan)		
Penningmeester (Werner Niemeyer)		<i>Leden kunnen inloggen en bij de verenigingsdocumenten/veiligheid dit Handboek ook vinden, maar dan met de contactgegevens.</i>
Veiligheid		
Veiligheidscoördinator (Hans Kerkhoven)		
Vertrouwenspersoon (Mariet de Smid)		

## 3b. Belangrijke tips voor veilig roeien

Hieronder vind je enkele tips voor veilig roeien.

Op de website van Wetterwille en tijdens de instructieperiode wordt informatie over veilig roeien gegeven: •

Zie: <https://www.lrvwetterwille.nl/instructie>

**Als roeier ben je extra kwetsbaar op het water. Let dus goed op ander vaarverkeer en obstakels als bruggen, dukdalven, enz.**

- **Wees alert** zodat je weet wat er om je heen gebeurt en tijdig kunt reageren.
- **Draag felgekleurde kleding** zodat je goed gezien wordt.  
Doordat je laag boven het water vaart, val je in een roeiboot slecht op. Met lichte of reflecterende kleding ben je aanzienlijk beter zichtbaar. Zo kunnen andere watergebruikers rekening met je houden. Wel zo veilig.
- **Telefoon**  
Neem een telefoon mee zodat je de hulpdiensten kunt bellen (doe dit in een waterdichte verpakking)
- **Geef elkaar de ruimte**  
Veilig varen is een kwestie van goed samenwerken en rekening houden met andere vaartuigen.
- **Denk aan de dode hoek**  
De dode hoek van de beroepsvaart kan oplopen tot maar liefst 500 meter. Binnen die dode hoek kunnen schippers je niet zien. Neem altijd het zekere voor het onzekere en pas je koers en snelheid tijdig aan, zodat je zichtbaar blijft. Als je de stuurhut kunt zien, kan de schipper jou ook zien!
- **Vaar een duidelijke koers**  
Laat tijdig en duidelijk zien wat je van plan bent, vaar geen zig-zag koers en veroorzaak geen plotselinge koerswijzigingen. Geef beroepsvaart de ruimte. Vooral in de buurt van bochten en in- en uitvaarten van havens hebben beroepsvaarders extra ruimte nodig en kunnen zij zuiging en golfslag niet altijd voorkomen. Lig dus niet stil in bochten of in de nabijheid van havenmondingen.
- **Werk mee bij het op- en voorbijvaren**  
Blijf niet roeien naast of vlak voor de overige scheepvaart. Als schepen je naderen of je voorbij willen varen, werk dan mee. Hoe sneller het schip is gepasseerd, hoe eerder je weer veilig kunt roeien. Roei alleen naast elkaar als er geen andere schepen in de buurt zijn.



## Koud water

- In heel koud water terechtkomen kan levensgevaarlijk zijn. Door de kou nemen je kracht, je coördinatie en je denkvermogen snel af. Je kans om te overleven wordt met de minuut kleiner. Het is dus zaak **tijdig aan de kant** te komen. De **boot is van later zorg**.
- Het is **verboden om te skiffen als het water kouder is dan 5 graden** (leden met diploma Scullen 4 kunnen hiervoor ontheffing krijgen).
- Ga bij voorkeur **samen met iemand skiffen**, dan kun je elkaar helpen als het nodig is.
- Neem een **telefoon** en drijfvermogen mee (bv reddingsvest of opblaasriem (zoals een Alto belt Pack)).
- Overweeg ook om **droge kleding** en een **reddingsdeken** in een tas mee te nemen (bij de telefoon).

## Warm weer

Bij temperaturen boven de 25 graden Celsius adviseren we je om **voldoende vocht** mee te nemen en bij felle zon je **hoofd te bedekken** en je met **zonnebrandcrème** in te smeren. Dit om uitdroging, een zonnesteek en huidkanker te voorkomen. Een **zonnebril** raden we je ook aan.

## Medische aangelegenheden.

Als je medicijnen gebruikt en/of een ziekte of kwaal hebt die van invloed kan zijn op het roeien, ben je verplicht je mederoeiers daarvan op de hoogte te stellen. Je moet dan ook aangeven aan welke actie in geval van nood ondernomen moet worden.

## Opvallende kleding

Bij het **roeien is zien en gezien worden uiterst belangrijk**.

Het dragen van lichte opvallende kleding is daarom belangrijk. Voor de boeg, stuur en skiffeurs is dit verplicht (bij Wetterwille hangen hiervoor **reflecterende veiligheidshesjes** die gebruikt kunnen worden als iemand donkere kleding draagt).

## Voorzichtig met onze boten

Wees voorzichtig met onze boten. Vaar alleen in boten waar je bevoegd voor bent. **Geef defecten en beschadigingen door** in het klachtenboek. **Meld incidenten**, ook bijna incidenten via het meldingsformulier.

## Belangrijke veiligheidsregels op het water

**Ken de vaarregels en stuuradviezen.** Op de website van LRV Wetterwille staan de basis **vaarregels** en **adviezen voor een goede stuurtechniek** (<https://www.lrvwetterwille.nl/instructie> Bij de diverse instructies wordt hier aandacht aan besteed.

### Goed zeemanschap:

In alle gevallen al het mogelijke doen om aanvaringen te voorkomen, risico's te vermijden, gezond verstand te gebruiken, en door op tijd te signaleren en te handelen.

### Uitwijkregels:

- Kleine schepen wijken voor schepen groter dan 20 meter.
- Roeiboten wijken voor zeilboten.
- Motorboten wijken voor zeil- en roeiboten.
- Dode hoek van beroepsvaartschepen vermijden en op hekgolven letten.
- **Nooit voorrang nemen.**

## Hulpmiddelen

- **Worden** jaarlijks gecontroleerd op goed functioneren door de materiaalcommissie.
- In de loods hangen **reddingsvesten en fluoriserende veiligheidshessen** die gebruikt kunnen worden.
- Bij de voordeur is een **AED-apparaat**. In de kantine.
- In de bestuurskamer zijn een **EHBO-set** en een **thermo-deken aanwezig**.

## Verantwoordelijkheden

- De **stuurman** heeft **het commando** over de ploeg en is verantwoordelijk voor de uitrusting en goede gang van zaken in de boot.
- Bij boten zonder stuurman ligt de verantwoordelijkheid bij de **boeg**.

**Los hiervan is iedere ploeggenoot medeverantwoordelijk voor het signaleren van gevaarlijke situaties en attendeert zo nodig de stuurman c.q. boeg hierop.**

## 3c. Roeiverbod bij slecht en koud weer

---

Het bestuur bepaalt de watertemperatuur en vermeldt deze in het digitale afschrijfboek.

### **Er mag sowieso niet geroeid worden als:**

- Het 0 graden is of als er **ijs** in het water is.
- Het stoplicht in de afschrijfplanner rood is.
- Het mistig is met een zicht van minder dan 300 meter; (Vuistregel: je moet vanaf het vlot de huizen van Aldlân duidelijk kunnen zien)
- De windkracht 6 bft (40-50km/u) of hoger is (zie de afschrijfplanner).
- Vóór zonsopgang en ná zonsondergang.
- Het onweert en/of hagelt of de verwachting daarvan.
- Er een algemeen vaarverbod is afgegeven.

Los van het bovenstaande moet elke roeier zelf zijn gezonde verstand blijven gebruiken om risico's te beperken.

### **Bij een watertemperatuur van 5 graden Celsius of lager, •**

is het verboden zonder begeleiding te varen in een skiff.

- Roeiers met SC 4 kunnen hiervoor een ontheffing krijgen door het tekenen van een vrijwaring waarin ze de vereniging volledig vrijwaren van alle gevolgen van ongelukken.
- Bij jeugdleden jonger dan 18 tekent een van de ouders/verzorgers.
- De commissaris roeien heeft een lijst met namen van roeiers met de verleende ontheffing en er is melding in het afschrijfboek.

## 3d. Meldingen van ongelukken (en bijna-ongelukken)

---

Als er toch een (bijna)ongeluk is gebeurd is het naast de zorg voor elkaar belangrijk dat we hiervan leren. Daarom hebben we een meldingsprocedure waardoor we centraal bijhouden waar dingen (bijna) fout gaan.

### *Meldingsprocedure (bijna) ongevallen*

1. Een incident en/of ongeval met verwondingen of grote kans daarop moet gemeld worden (dat geldt ook voor het omslaan of botsen met bruggen e.d.).
2. Leden kunnen een incident via de schade melding van de planner melden, maar het kan ook rechtstreeks bij de veiligheidscoördinator.
3. De veiligheidscoördinator heeft na een melding van een ongeluk persoonlijk contact met het lid dat dat incident heeft gemeld.
4. De veiligheidscoördinator houdt een registratie bij van (bijna)ongelukken.
5. De veiligheidscoördinator onderzoekt of verbeteracties wenselijk zijn.
6. Jaarlijks wordt het overzicht van de meldingen en de ondernomen acties met het bestuur besproken.
7. Jaarlijks worden de hoofdlijnen in de ALV (Algemene Ledenvergadering) besproken.

## 3e. Externe websites

---

## Veiligheid en roeien

<https://knrb.nl/kennisplein/bestuur-en-organisatie/veiligheid/> <http://www.knrm.nl>,  
Brochure Onderkoeling i.s.m. varen doe je samen!  
[https://www.rvdehertog.nl/images/Veiligheid/Veilig\\_roeien-revisie\\_2022-November.pdf](https://www.rvdehertog.nl/images/Veiligheid/Veilig_roeien-revisie_2022-November.pdf)

Bij de KNRB allerlei linken naar informatie over veilig varen: <https://knrb.nl/artikel/veiligheid-op-en-rond-het-water/>

Onder andere over koud water en warm weer: <https://storage.knrb.nl/2020/04/34c35742-vdjs-wat-is-onderkoeling.pdf>  
<https://www.roeinaarden.nl/omslaan-en-onderkoeling>

## Roei producten

<https://www.roeigoed.nl/veiligheid/c181> (kleding, hoezen, enz.) <https://www.truesport.nl/>  
(kleding)

Roei reddingsvest, Alto belt pack e.d. <https://www.secumar.com/nl/product/secufit/>  
(automaat en minder last bij het roeien) <https://www.secumar.com/nl/product/vivo-100-2/> (halfautomaat)

<https://www.schepnetten-nl.com/spinlock-alto-belt-pack/> (halfautomaat zwemband, geen reddingsvest) <https://www.spinlock.co.uk/nl/uk/products/alto>  
(halfautomaat zwemband, geen reddingsvest)