

Veiligheids-/kennismakingsavond voor en met nieuwe leden 24 november 2011

De avond begon met een uitstekend stampotbuffet, gemaakt door een aantal leden onder de bezielende leiding van Riemke en Adrie. Niet alleen de hobbykoks van de vereniging lieten de nodige dosis teamwork, passie en expertise zien, maar ook de sprekers Arie Oud en Jan van Laarhoven.

In een meer dan goed verwarmd clubhuis ging het ondermeer over onderkoeling en het voorkomen daarvan. De opkomst was goed en er waren 7 leden die voor het eerst op een veiligheidsavond aanwezig waren.

Arie begon zijn verhaal met de veiligheidsrisico's op het water: aanvaring, vol slaan door golfslag, omslaan en zuiging door vrachtschepen. Aan al deze risico's is volgens hem wat te doen om ze te voorkomen.

Voor wat betreft het risico van aanvaring liet Arie een griezelfilmpje van de Wasserschutzpolizei zien:

<http://www.youtube.com/watch?v=41Ww8nUiZjA>

Het risico op aanvaring is te minimaliseren door om de 7 halen (of zoveel als nodig) om te kijken, stuurboord wal te houden en goed zichtbare, reflecterende kleding te dragen. De goed zichtbare kleding is verplicht voor boeg, slag en stuurman. Ook dien je uit de dode hoek van een (beroepsvaart) schip te blijven. Pas als je de stuurhut van het schip kunt zien, kan de schipper jou zien. Voorts is het van belang om een duidelijk zichtbare koers te varen, bijvoorbeeld bij het rond maken, dan kan een schipper zien wat je van plan bent. Ga dus niet vlak voor een schip varen: Machinekraft hat langere Atem! En haal ook geen (binnenvaart) schip in, je wordt slecht bestuurbaar en tenslotte naar het schip toegetrokken.

Om vol slaan door golfslag zoveel mogelijk te voorkomen, moet je dit op de juiste manier pareren. Dit kan bijvoorbeeld door na het passeren van een (binnenvaart) schip dwars op de golven te varen richting het midden van het kanaal. Ook kan er voor gekozen worden om de boot in de richting van de golf te krijgen, je moet dan wel de ruimte hebben. Voor skiffeurs geldt: wachten tot de golven voorbij zijn. Bij een vol geslagen skiff kun je het beste doorvaren. Bij een vol geslagen C4 zul je moeten hozen. Dit geldt ook voor een wherry.

Om omslaan zoveel mogelijk te voorkomen moet je de overslagen natuurlijk dichtmaken en niet jezelf overschatten. Met een S1 op zak ga je dan ook niet in je skiff naar de sluis in Delden! En zeker zo belangrijk: weet hoe je weer in je boot komt nadat je omgeslagen bent. Dit onderwerp komt later aan de orde.

Voor wat betreft zuiging door vrachtschepen heeft Arie het simpele advies: zorg dat je uit de buurt blijft, dus ook niet inhalen.

Maar zoals in het leven zijn niet alle risico's te vermijden en kun je een keer omslaan. Zelfs met een coach met Flüstertüte aan de kant. Nu komt Jan van Laarhoven aan het woord. Hij heeft het over koudwatervrees en onderkoeling met alle gevolgen van dien. Hij doet dit aan de hand van een case. Onderstaand de gesproken tekst van Jan, die hij me na zijn lezing gegeven heeft.

Het is koud, paar graden boven het vriespunt, het is midden in de week, er is verder niemand van de vereniging op het water. Watertemperatuur is 7 graden. Je bent ter hoogte van de zwaairom. Je draagt een Craft ondershirt met lange mouwen en een felgele warme turtle.

Je slaat met één blad van je skiff op een drijvende vuilniszak en je slaat om. Wat staat er te gebeuren met jou?

Eerste stadium: 0-3 minuten; Koude schok aan het begin, er is nog geen sprake van enige onderkoeling. Schrikken tot paniek aan toe, onwillekeurige inademing tot hyperventilatie aan toe, onwillekeurig aanspannen van al de spieren.

Advies: Hoofd boven water houden, adem rustig en diep een paar keer uit. Ontspan je spieren. Kijk rustig om je heen, inventariseer je situatie. Skiff kapot? Riemen kapot? Dol ontzet?

Prepareer de ligging van je skiff en van je riemen goed. Prepareer de stand van je handen en je eigen ligging goed. Bereid je 'jump' in de boot goed voor en máák hem goed. Roei rustig naar de vereniging.

Lukt het niet om in de boot te komen: ga er zover mogelijk overheen liggen en watertrap naar de kant. Probeer op de kant te klimmen. Lukt dat niet: Roep om hulp, blijf zoveel als mogelijk uit het water.

Tweede stadium: 3-30 minuten; Onderkoeling van je buitenkant, incapaciterende koude-inwerking. De overdracht van kou (of van warmte) van water naar je lichaam is veel sterker dan van lucht naar je lichaam. Geleidelijk trekt de kou in je buitenschil, in armen en benen. Gevoel en kracht in handen, armen en benen neemt geleidelijk af, je wordt stram. Je kunt je steeds minder goed uit het water trekken of zwemmen.

Let op! Het is dus van belang dat je vóóraan in dat halve uur actie ondernomen hebt: ofwel in de skiff klimmen ofwel met skiff en al naar de kant trappelen of zwemmen. Want naarmate je langer IN het koude water bent zal dat steeds moeilijker gaan.

Derde stadium: na 30 minuten; Onderkoeling van je kern. De kou dringt door tot je inwendige organen, tot je kern-bloedsomloop die hersenen en hart gaande houdt. Gaat dit afkoelen van je kern door dan zul je bewusteloos raken. Als je je nergens op in veiligheid gebracht hebt of als je geen reddingsvest aan hebt, verdrink je dan.

Vierde stadium: Na redding en opwarming, ook als je alleen maar in stadium 2 verkeerde; Ook dan nog kun je collabereren, met name doordat de bloedvaten in je schil, waarin het bloed niet of nauwelijks meer stroomde, nu opengaan wanneer de schil iets opgewarmd wordt. De kou uit je schil kan alsnog in je kern doordringen en daar je hartwerking verzieken. Daardoor zakt hartslag en bloeddruk in je kern en kun je alsnog bewusteloos raken. Vandaar dat het zo van belang is om niet van buitenaf op te warmen: niet in een warm bad leggen, hooguit verdere afkoeling tegengaan door in te pakken in plastic, in zilverfolie, in dekens, slaapzakken en als buitenste laag weer plastic of zeil. De drenkeling hoeft niet eerst uitgekled te worden: hup, inpakken die handel.

Vervolgens presenteerde Jan de vragen die Arie vooraf aan hem gesteld had:

- Wat doet onderkoeling precies met je lichaam?

- Hoe lang hou je het vol in koud water?
- Helpt kleding en zo ja wat is goede kleding in dat geval?
- Veel bewegen of juist zo weinig mogelijk beweging?
- Zoveel mogelijk onder water blijven (het water is warmer dan de lucht) of toch op de boot klimmen om op hulp te wachten?

De vragen werden in de groep gegooid. Vervolgens werden een aantal illustratieve filmpjes bekeken:

<http://www.youtube.com/watch?v=et0qHo4RTw>

<http://www.youtube.com/watch?v=yDASDLcJ28&feature=relmfu>

<http://www.youtube.com/watch?v=Sf3O1CcloN0&feature=related>

En vervolgens werd e.e.a. besproken. De meeste antwoorden zijn in bovenstaande tekst te vinden. De ontbrekende antwoorden zijn:

- Met 50% van je lijf boven water in water van 7°C hou je het een half uur vol, afhankelijk van de dikte van je speklaag. In de eerste helft van deze tijd kun je nog wat zinnigs doen.
- Katoen is geen beste kleding als je te water geraakt bent. Het beste is volgens Jan een dunne voegzame laag op de huid, daarbovenop een fozelige laag en als afdeklaag een turtle.

Vervolgens neemt Arie weer het woord. Het onderwerp is: hoe klim je weer in je skiff nadat je omgeslagen bent. Hij laat twee filmpjes zien:

http://www.youtube.com/watch?v=RG_9JhTiADs

http://www.youtube.com/watch?v=2ZHxByWGOEM&feature=player_detailpage (skiff met drukstangen)

Samengevat gaat het weer in je skiff klimmen als volgt:

- Indien nodig je skiff draaien;
- Vanaf de zijkant met beide riemen in één hand;
- Met een watertrap op de buik, dwars op de boot;
- Omhoog komen en benen aan beide zijden;
- Benen binnenboord en roeien.

Voor jullie veiligheid zal er volgend jaar geoefend worden in het weer in je skiff klimmen nadat je omgeslagen bent. Als je zelf wilt oefenen, kan je hiervoor de Bevert nemen.

Na afloop van de lezingen was het tijd voor een drankje, wederom uitstekend verzorgd door de barcommissie.

Ik raad jullie allen aan om de filmpjes goed te bekijken, ze staan inmiddels op onze website.

André Reigersman

secretaris