

Veiligheid

Als instructeur draag je verantwoordelijkheid voor de veiligheid van je instructieles. Bovendien ben jij degene die je pupillen bewust moet maken van de risico's bij het roeien, en wat je eraan kunt doen. Onderstaande checklists kunnen je hierbij helpen.

Risico's voor de roeier

Roeien is in principe geen gevaarlijke sport, mits je je verstand gebruikt. De voornaamste risico's zijn:

- We varen op water dat in de winter zo koud kan zijn dat je onderkoeld kunt raken.
- We varen achteruit en hebben de neiging te weinig om te kijken. Hierdoor kunnen we een onveilige koers varen of merken we onverwachte situaties vlak voor ons niet op.
- Andere gebruikers van het vaarwater zien ons niet altijd.
- Aan roeiboten zitten gevaarlijke uitsteeksels die anderen kunnen verwonden.
- Bruggen en andere obstakels vormen een aanvaringsrisico.

Minimaliseren van risico

- Schat de weersomstandigheden goed in, wees je bewust van je beperkingen. Ga met voor jou te harde wind niet varen, of ga in een makkelijkere boot, ook als je anderen wel in een skiff ziet stappen omdat er nog net geen vaarverbod is.
- Als het hard waait heb je meer ruimte nodig om te manoeuvreren. Zorg dat je benedenwinds voldoende ruimte hebt, zelfs als de manoeuvre zou mislukken. Keer over de zijde waar de wind vandaan komt (dus "Ronden over stuurboord" als de wind van stuurboord komt), je komt dan gemakkelijker weg van een eventuele lage wal.
- Kijk vaak genoeg om en gebruik ook je gehoor.
- Probeer ook eens of je met je voeten los kunt komen uit je boot zonder je handen te gebruiken. Lukt dat niet, dan moet je de voetenriempjes losser doen, de veters van je eigen schoenen minder strak doen, of de hielstrings vastmaken of vervangen. Ga niet varen in een boot waaruit je niet los kunt komen zonder je handen te gebruiken. Geef problemen door aan de materiaalcommissie, of los ze op (in overleg met de materiaalcommissie).
- Controleer of de boegbal stevig aan de boot zit.
- Blijf uit de dode hoek van binnenvaartschepen. Als jij de schipper kan zien, kan hij jou ook zien. De schipper zit in de stuurhut; kun je die niet zien, dan ben jij voor de schipper onzichtbaar, ook op de eventuele radar. Het is voor een schipper erg vervelend zal je in zijn dode hoek zit. Hij kan nauwelijks remmen of uitwijken. Bovendien weet

hij niet waar jij bent, dus ook niet welke actie nodig is.

- Draag op sombere dagen helder gekleurde kleding, zodat je beter zichtbaar bent.
- Zorg dat je het water waarop je vaart goed kent zodat je afstanden en hoeken beter kunt schatten. Wees extra voorzichtig op onbekend vaarwater.
- Neem op stille uren een (waterdicht verpakt) mobieltje mee.

Gedrag van de instructeur

- Geef het goede voorbeeld, blijf aan stuurboordwal. Als je een groepje C1's of skiffs begeleidt, zorg je dat je degene bent die het meest in het midden van het water zit, zodat je ze met je goede gedrag naar de kant kunt drukken. Leer je mensen dat ze binnen roepafstand moeten blijven, zodat je ze in noodgevallen nog aan kunt roepen.
- Leg uit wat je doet, en waarom.
- Begeleid je een groter nummer, zorg ook dan dat er netjes aan stuurboord gestuurd wordt.
- Als je een boot stil laat liggen, gebruik je verstand: doe dat niet in of vlak na een binnenbocht. Andere roeiers houden bij een binnenbocht strak stuurboordwal, je ligt dan erg in de weg en bent bovendien pas na de bocht zichtbaar. Ga een stukje verder liggen. Waait het, probeer dan een plekje aan hogerwal te vinden waar je niet in de weg ligt. Lukt dat niet, leg dan, als er ruimte is, de boot met de kop in de wind, dan drijf je het minst snel af.
- Leer je roeiers dat ze andere roeiers (netjes!) aan mogen roepen als ze zien dat de ander op hen af komt zonder ze te zien.

Wat als het toch mis gaat?

Aanvaring

Als je onverhoopt met een groot schip in aanvaring komt, zorg dan dat je niet in zijn schroef terecht komt: duik naar beneden en zwem opzij.

Omslaan

Het risico van onderkoeling is elders in de instructeurshandleiding beschreven, zorg dat je zo snel mogelijk het water uit komt. Klim op de boot, ook als die ondersteboven ligt. Vraag eventueel hulp aan andere roeiers, zodat je van twee boten een vlot kunt maken. Dan kom je makkelijker het water uit. Realiseer je dat vanaf november het water erg koud is, en dat je snel onderkoeld raakt. Ga dan niet skiffen als je niet zo gevorderd bent.

RIC, 28 oktober 2007