

VEILIGHEID & GEZONDHEID



BRRR WAT IS HET KOUD 1

ROEIEN ALS HET KOUD IS, DAN....

- vooral door blijven varen
- vooral om je stuurkje denken
- niet roeien als er ijs op het water ligt

BRRR
WAT IS HET
KOUD!

KOUD WEER? KLEED JE EROP!

- pogies
- muts
- thermokleding



RISICO'S

ONDERKOELING

COLD WATER SHOCK

HYPOTHERMIA



BRITISH ROWING SAFELY COURSE
COLD WATER & HYPOTHERMIA

BRRR WAT IS HET KOUD 2

BRRR
WAT IS HET
KOUD!

Wist je dat...
je in het water 20x
sneller afkoelt
dan buiten
het water?

TE WATER GERAAKT EN DAN?

1

- Klim zo snel mogelijk weer in de boot of op de kant

2

- Warme & droge kleding, thermokleding
- Warm drinken
- Uit de wind
- Isolatieleden + delen > heb je die niet? Gebruik vuilniszakken!



RISICO'S

HYPOTHERMIA ZET
IN NA 15-30 MIN

ONDERKOELING ZET IN ALS
LICHAAMSTEMPERATUUR
ONDER 35°C DAALT

LICHAAMSTEMPERATUUR	VERSCIJNSELEN BIJ ONDERKOELING
37° C	Toename van de stofwisseling (rillen)
35° C	Desoriëntatie, verlaagde hartslag en verwardheid
33° C	Spierstijfheid, grote pupillen en verwardheid, rillen en huiveren is gestopt, krampen, onsamenhangend spreken
31° C	Geen peesreflexen meer, het slachtoffer kan bewusteloos raken door onvoldoende zuurstoftoevoer
29° C	Bewusteloos, geen reactie op pijnprikkels, hartstilstand. Iedere bewusteloze of schijndode waarbij de verdenking bestaat op onderkoeling dient gereanimeerd en deskundig opgewarmd te worden. Grens tussen leven en dood.
27° C	Reanimatie is niet meer mogelijk. Roeier is waarschijnlijk overleden.

PFOE! WAT IS HET WARM

**PFOE!
HET IS WARM**

RISICO'S

VERBRANDING

ZONNESTEEK

UITDROGING

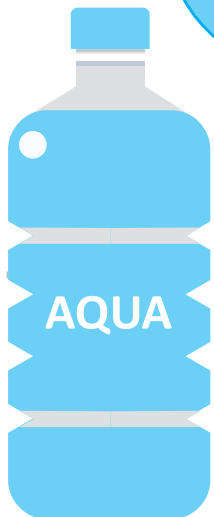
OVERHITTING / HITTEBEROERTE

ZONNEBRAND



**ZON =
INSMEREN MET
ZONNEBRAND!**

DRINKEN / VOCHTINNAME



Je moet
ongeveer
2 tot 2,5 liter
vocht per dag
drinken.

Intensief sporten?
Wis je dat je wel 1 tot 2
liter vocht per uur kunt
verliezen?

**WANNEER
MOET JE
EXTRA
DRINKEN:**

- als het warm is: drink 2,5 liter vocht op een warme dag, anders droog je uit.
- als je zout eet of eten neemt waarin veel eiwitten zitten: Het lichaam heeft extra vocht nodig om van al het zout en de afbraakproducten van eiwit af te komen.

KLEDING



FELLE ZON?
VOORKOM EEN ZONNESTEEK
DOOR JE HOOFD MET
EEN PET OF NATTE DOEK
TE BEDEKKEN