



Omslaan bij kou

In Nederland zijn er per jaar ongeveer 600 gevallen van verdrinking en bijna verdrinking. Nagenoeg iedere drenkeling is onderkoeld. De temperatuur van het water, windsnelheid, luchtvochtigheid en tijdsduur zijn de belangrijkste factoren bij onderkoeling.

De watertemperatuur in het kanaal is grofweg: in de lente 7 graden, in de zomer 15-18, in de herfst 8 en in de winter 3 graden. Dit alles is natuurlijk afhankelijk van de buitentemperatuur. Het gevaar van onderkoeling bij omslaan is groot, met name in winter en voorjaar. Bij Tromp geldt de regel: Iedereen heeft hierin zijn eigen verantwoordelijkheid. Weet wat je (on)mogelijkheden zijn als je omslaat.

Hoe lang een persoon in het water kan verblijven hangt af van onder andere

- de lichaamsbouw
- hoeveelheid vetweefsel (isolatie)
- conditie
- actief of passief

Onderkoeling dreigt altijd bij blootstelling aan lage temperaturen. Zelfs als je beweegt, en dus warmte produceert kan je lichaamstemperatuur gevaarlijk dalen. Onderkoeling (hypothermie) dreigt natuurlijk heel serieus als je in de winter omslaat. Door het grote warmtegeleidend vermogen van water, koel je in het water ongeveer 25 keer sneller af dan in lucht van dezelfde temperatuur. Zorg dus dat je na omslaan zo snel mogelijk een zo groot mogelijk deel van je lichaam uit het water krijgt, door zoveel mogelijk op of in de omgeslagen boot te klimmen. Kinderen raken sneller onderkoeld dan volwassenen, doordat hun lichaamsoppervlak in verhouding groter is.

Wie plotseling in koud water terechtkomt, zal ongecontroleerd snakken naar adem. Door de verhoogde ademfrequentie en diepte van de ademhaling zakt het kooldioxide-niveau van het bloed. Dit kan leiden tot duizeligheid en zelfs het verlies van bewustzijn. De duur van het verblijf in koud water moet tot een minimum worden beperkt.

Bij afkoeling van de lichaamstemperatuur onder 35 graden lijdt het slachtoffer aan hypothermie. Als de temperatuur nog verder zakt, raakt het slachtoffer verward, de ademhaling wordt moeilijker, het hart klopt trager en vervolgens onregelmatig. Wanneer de lichaamstemperatuur naar 30 graden zakt, is het slachtoffer bewusteloos, als het nog verder zakt, sterft hij.

Van november tot en met april geldt:

- Wanneer je vijf meter of dichterbij de wal bent, zwem hier dan naar toe, of ga over je boot heen hangen en watertrappend naar de kant. Zorg dat je snel naar Tromp komt.
- Ben je verder van de wal, klim/hang dan op je boot en voorkom sterke afkoeling van het water. Er moet hulp komen om je op te vissen.
- Zolang het slachtoffer rilt en volledig bij bewustzijn is kan hij onder een warme douche worden gezet. Warme drank, droge kleding en een warme ruimte helpen hem verder op te warmen.

Hoe te handelen als er toch iets mis gaat

Handelen bij te water raken

Klim zo snel mogelijk uit het water in de boot of op de kant indien die heel dichtbij is.

Gelukkig is dat in ons roeiwater meestal het geval. Anders niet zwemmen! Gebruik de boot als reddingsboei en beweeg zo weinig mogelijk. Hoe meer je uit het water blijft, hoe beter. Reddingsvloten, reddingsboeien of wrakhout kunnen je redding betekenen als je daardoor gedeeltelijk uit het water kunt blijven en niet hoeft te zwemmen. Zijn er geen drijflichamen, trek dan je knieën op en sla je armen eromheen. Maak je zo klein mogelijk.

Water stroomt dan niet langs de huid en er vormt zich een klein isolatielaagje van verwarmd water tussen de kleding. Blijf zo drijven tot er hulp komt. Denk positief en raak niet in paniek.

Handelen bij onderkoeling

Iemand met onderkoelingsverschijnselen toont de volgende signalen:

Lichaamstemperatuur onder 36,5°C:

- ongecontroleerd huiveren en niet meer in staat warm te worden;

Lichaamstemperatuur onder 35,5°C:

- wazig zien en slechte coördinatie
- grauw gezicht en handen
- spierstijfheid in plaats van huiveren
- moedeloosheid, sufheid, verwardheid

Lichaamstemperatuur beneden 33°C:

- bewusteloosheid
- hartritme stoornissen
- ventrikelfibrillatie ("hartstilstand")

Vertoont iemand één van de bovenstaande verschijnselen, of twijfel je daaraan, stop dan, ga uit de wind en regen en zorg dat die persoon zich niet inspant. Geef hem/haar iets warm te drinken, maar GEEN alcohol, koffie of thee. Alleen een goed aanspreekbaar slachtoffer mag warme dranken innemen. Trek het slachtoffer warme droge kleding aan en geef iets energierijks te eten (reep). Vergeet vooral niet het hoofd goed te

beschermen. Via het hoofd gaat de afkoeling relatief het snelst. Haal een drenkeling altijd horizontaal uit het water, dus met de benen eerst en zorg dat die hoger blijven dan de romp. Er mag geen warm bloed uit de romp naar de benen stromen. Stimulatie op welke manier ook -door oefeningen, massage of alcohol- is uit den boze. Niet snel opwarmen! Een ernstig onderkoeld slachtoffer moet zo snel mogelijk tegen verdere afkoeling worden beschermd en er moet zo snel mogelijk professionele hulp worden ingeschakeld via het alarmnummer 112.