

Handleiding omslaan met een skiff

Hoe te voorkomen ?

Het komt maar zelden voor dat iemand met een roeiboot omslaat, maar in een skiff is dat altijd mogelijk. Enkele tips om het te voorkomen :

1. hou veilig boord bij het uitzetten, aanleggen of andere manoeuvres,
2. hou altijd je beide riemen vast,
3. ga niet slappend aanleggen,
4. als je tegen een brug of aan lager wal geraakt, hou je riemen dwars op de boot en zet je daarmee af,
5. houd strak de SB wal en kijk regelmatig om,
6. als je door hoge golven bijna bent volgelopen, wacht rustig tot het water wat kalmer wordt en roei voorzichtig naar de kant om de boot wat leeg te hozen, evt. met hulp van voorbijgangers.

NB Het is altijd verstandig in een skiff fluorescerende kleding te dragen en een waterdicht verpakte mobiele telefoon in de boot mee te nemen. Reddingsvest om in de winter.

Algemene aanbevelingen bij het omslaan :

1. Zorg dat je los komt uit je voetenbord en vermijdt dat je water binnen krijgt. Soms moet je weer even met je hoofd onder water om je voetenbord makkelijker los te kunnen maken.
2. Zwem naar de boeg van de skiff , pak het puntje onder een arm en zwem ruggelings naar de kant. Let op stenen onder water. De riemen vouwen vanzelf naar achteren zodat ze niet meer hinderen.
3. probeer uit het water te klimmen, meestal kan je aan de kant staan, roep zonodig hulp.
4. Als je met een C 1 bij een lage wal bent: trek de boot half op de kant, zodat de boot haaks op de wal in het water ligt. Draai de skiff om, met de open kant naar beneden en laat het water grotendeels eruit lopen. Leg de boot dan weer geheel in het water.

Bij een gladde skiff of bij een te hoge wal : probeer aan de kant naast de boot deze wat leeg te hozen, bv. met je schoenen .

5. Stap in de boot waarbij je met een dol op de kant steunt en roei zo snel mogelijk terug naar de vereniging.
6. Als inklimmen, instappen of terug roeien onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter . Vraag aan de kant om hulp: droge kleren, een deken of een oude jas zodat je verder afkoelen kunt tegen gaan. Vraag om naar de vereniging gebracht te worden of bel naar de vereniging om opgehaald te worden. Laat de boot dan aan andere Rijnlanders over.
7. Raadpleeg zo snel mogelijk een arts als je verwondingen hebt opgelopen, water hebt binnengekregen of je daarna niet lekker voelt. Laat de zorg voor de boot voorlopig aan anderen over zolang je zelf nog nat en koud bent.
8. Let op het risico van onderkoeling. Bij koud water van bijvoorbeeld 5 graden C en harde wind kan je binnen een half kwartier onderkoeld raken met als gevolg verwardheid en slechte coördinatie van je spieren. Na enige tijd kan bewusteloosheid optreden. Ga in dat geval niet onder een warme douche staan en neem beslist geen alcoholische drank. Het lichaam moet langzaam opwarmen, liefst liggend. Drink wat warme thee met suiker.

In een skiff klimmen vanuit het water :

Voor handige roeiers bestaat de mogelijkheid om vanuit het water in een skiff te klimmen. Daarover gaat de volgende passage . Bedenk dat dit enige oefening en acrobatiek vereist en daarom niet voor iedereen een optie is. Zeker bij scheepvaart, koud weer en een extra kwetsbare wedstrijdboot moet je bij omslaan altijd zo snel mogelijk naar de kant zwemmen, bij voorkeur met je boot bij je. Die kan dan als drijflichaam functioneren.

Bij het **in een skiff klimmen vanuit het water** moet onderscheid worden gemaakt tussen een skiff met en een skiff zonder duwstangen.

Het instappen in een **skiff zonder duwstangen** gaat het beste volgens de zgn. "**buik-zit-draaimethode**" die als volgt werkt:

- Leg beide riemen haaks op de boot en duw de kragen zoveel mogelijk tegen de dollen.
- Pak de hendels van beide riemen in één hand vast, rol het bankje naar achteren en leg een hand halverwege de slidings. Leg de andere hand op de boordrand van de boot. Druk je met beide handen op en sla tegelijkertijd met je benen in het water totdat je als een 'aardappelzak' over de boot hangt, met je buik in de kuip. Hou het lichaam laag, anders trek je de boot om.
- Draai je lichaam een kwartslag zodat je in amazonezit op de slidings zit. Sla beide benen in de boot, leg de bladen plat op het water en maak veilig boord.
- Ga op het bankje zitten, voeten in de schoenen of voetenbord en je bent klaar om weg te roeien.
- Controleer bij aankomst of er water in boot zit en laat dat er zo nodig uit lopen.



Instappen in een omgeslagen skiff zonder duwstangen

Instappen in een **skiff met duwstangen** gaat als volgens de zgn. "**zit-schuifmethode** :

- Leg beide riemen haaks op de boot en duw de kragen zoveel mogelijk tegen de dollen.
- Klim op het voordek van de skiff en ga daar schrijlings op zitten. Hou de benen in het water.
- Schuifel langzaam naar voren, het geeft niet dat de boot een beetje wiebelt. Als het erg instabiel voelt, leun dan zo veel mogelijk naar voren en leg je borst op de boot.
- Wanneer je over de waterkering heen bent, grijp dan beide riemen met één hand beet.
- Breng vervolgens de benen één voor één over de duwstangen weer terug in het water
- Breng beide benen binnenboord.
- Steun met één hand achter het bankje om jezelf op te tillen zodat je weer op het bankje zit.
- Stop je voeten weer in schoenen of het voetenbord en je bent klaar om weg te roeien.
- Controleer bij aankomst of er water in boot zit en laat dat er zo nodig uit lopen.



Instappen in een omgeslagen skiff met duwstangen

Tekst en foto's ontleend aan de website van R.V. Naarden, www.roeinaarden.nl (aug. 2010)

Bewerking van Nico van Ravesteyn, RV Rijnland , september 2010