

Varen in de winter

Er wordt bij ons op de vereniging door steeds meer mensen doorgevaren in de winter. Terecht, het is namelijk schitterend varen in de winter. In de winter is het stil op het water, de zon staat laag en kleine laagjes rijp zitten op de rietkragen. Een flinterdun ijslaagje maakt zingende geluiden als je erdoorheen vaart en verbazend genoeg... is het in je long john stiekem lekkerder warm dan thuis voor de kachel.

Maar de risico's bij het varen in de winter zijn stevig en die moet je niet onderschatten.

Als je gewoon rechtop in je boot zit is het niet koud. Je zit grotendeels in de boot. De ruimte in je boot is klein en snel opgewarmd. Met een trui, muts en een winddicht jack hou je eigenlijk alleen koude handen over. Daar zit het probleem niet. Het probleem zit in een ongelukje...

Iedereen kan eens omslaan, hoe ervaren je ook bent. In de zomer wordt je dan nat en verder niet. In de winter kan omslaan dodelijk zijn.

Volgens een staatje van de KNRM (www.knrm.nl) ben je in gewone kleding in water van 0 graden in 9 minuten dood. In een wetsuit heb je 15 minuten. In water van 5 graden is dat 1 en 3 uur. Dat is 'dood'. Ruim voor die tijd praten we over ernstige onderkoeling, redding, ziekenhuisopname, revalidatie, blijvende schade.

Wat gebeurt er als je te water raakt? Wie wel eens onder een koude douche is gestapt kent het eerste effect: heftige, niet te beheersen ademhaling (hijgen). Als je omslaat en in koud water komt gebeurt dat ook. Ook onder water. Je trekt dus water naar binnen en verdrinkt. Met zeer intensieve training kun je dit effect temperen tot beheersbaar, maar slechts een enkeling lukt dat. Er is één maar: koud water in je gezicht kan leiden tot de duikreflex waarbij je enkele seconden je luchtpijp dicht trekt. Na enkele seconden is die over en moet je hoofd boven water zijn. Deze eerste fase duurt ongeveer 2 tot 3 minuten.

In de volgende fase begin je te verstijven. Door de kou werken je spieren en zenuwen niet goed meer. In koud water is gecoördineerd bewegen (zwemmen, klimmen) al snel onmogelijk. Wie in het midden van de Does omgaat en fase 1 overleeft, heeft grote kans de kant niet te kunnen halen. Laat staan tegen de wal op te klimmen.



Klink heel heftig allemaal. Hoe kun je nu toch verantwoord gaan varen?

Er zijn een aantal zaken die je op orde moet hebben:

- **Kleding.** De kleding moet je ook in het water een tijdje warm houden. Dus een neopreen pak (bv. long John) met daaronder thermo kleding voor extra isolatie. Met een long John hebben buik en rug een eerste laag. De armen en schouders zijn nog onbeschermd. Doe er een thermo hemd onder, en met een thermo trui overheen (fleece kan ook). Daar overheen een goed sluitende en waterdichte anorak. Deze moet het water enige tijd buiten houden en in ieder geval voorkomen dat het steeds weer ververst wordt. Aan je voeten hoge neopreen schoenen. En op je hoofd een muts.

Daarnaast moet je kleding bij je hebben om, als je eenmaal weer op het droge bent, je warm en droog aan te kunnen kleden. Wind en natte kleding zijn moordend.

- Training en gezelschap. Met goede kleding alleen ben je er niet. Alleen je boot in klimmen kost zo veel tijd en inspanning dat je dat niet haalt. Naar de kant zwemmen en er uit klimmen veelal ook niet.
Je moet dus hulp hebben. Als jij en de redder de reddingen geoefend hebben kun je in één a twee minuten weer in je boot zitten. Moet je wel je juiste boot hebben, natuurlijk. De kans dat je inmiddels onderkoeld naar de kant gesleept moet worden is groot. En lang niet iedereen kan zowel jou slepen als jou overeind houden.
Daarom moet je in de winter met minimaal drie personen varen. En bij elkaar blijven.

Verantwoordelijkheid

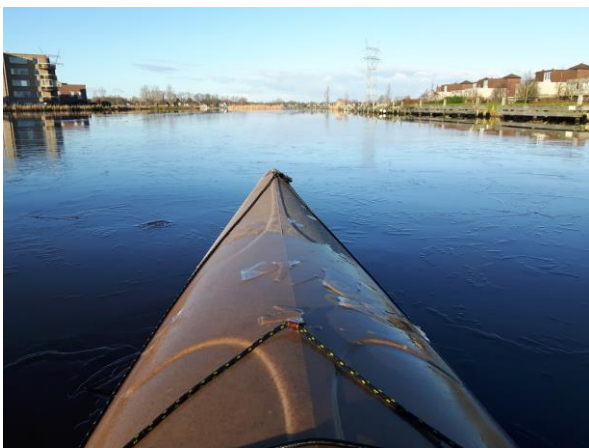
De vereniging kan geen toezicht houden. We kunnen niet voorkomen dat iemand alleen en in een short en hemdje in zijn eigen boot gaat varen terwijl het ijs op de steiger staat. Regels stellen heeft ook niet zo veel zin. Grote risico's kunnen afgedekt zijn met training, uitrusting en grotere behoedzaamheid. Kleine risico's kunnen bij slechte uitrusting en onervarenheid fataal zijn.

Maar ga je met een groep, dan controleer je elkaar. Je bent als groep verantwoordelijk voor elkaar. Gebruik elkaars kennis en ervaring. Zie je dat iemand niet goed voorbereid is, spreek die persoon er op aan. Als je weet (of denkt) dat het foute boel is, moet je handelen. Achteraf ben je te laat. Als je iemand mee laat varen neem je dus ook de verantwoordelijkheid dat het veilig genoeg is.



Wat heeft een onervaren wintervaarder in ieder geval nodig?

Long John, goed sluitende winteranorak, warme onderkleding (wol, fleece, thermo), neopreen schoenen, neopreen handschoenen of wanten, warme muts. Neem ook altijd een waterdichte zak met warme reservekleding mee. Wat je niet zelf hebt kun je vaak ook lenen. Ga alleen varen als er ervaring mee gaat. Vaar met minimaal drie personen.



Het is een lang en uitgebreid verhaal (en een grote tas met spullen die je elke keer weer mee naar de club moet slepen), maar... als je goed voorbereid en veilig het water opgaat in de winter dan weet je waarom het allemaal de moeite waard was.

Bereid je goed voor en geniet!

PS Mocht de weersvoorspelling zo zijn dat het langer dan 2 dagen blijft vriezen. Probeer dan het verlangen om in de boot te stappen te beheersen. Zo verhoog je de kans op een schaatstocht door het niet kapotvaren van het ijs...