

Regler for Vinter-roning i Stouby kajak fællesskab.

Hvis man ror i tidsrummet mellem standerstrygning i 31. oktober og til standerhejsning i 1. april, skal man overholde en række bestemmelser. I det tidsrum har det stor betydning, at man som roer gennemtænker sikkerheden, inden man tager kajakken med på vandet. Læs de generelle ro regler:

Nedenstående punkter skal overholdes for vinterroning i klubben, hvis man låner en klubkajak, eller det er en tur der bliver slået på vores hjemmeside:

1. Vinterroning kan kun udøves af klubbens friggivende, med rigelig erfaring og må normalt kun finde sted idet daglige tidsrum fra 1/2 time efter solopgang til 1/2 time før solnedgang. Uden for dette tidsrum skal kajakken føre lanterne.
2. Det skal tilstræbes, at al udøvelse af vinterroning sker under hensyntagen til de hermed forbundne risici; vandtemperatur, sigtbarhed, lufttemperatur, vindhastigheder m.v. således at der kun roes, når vejrforholdene gør det forsvarligt. Klubben anbefaler disse to ture 1. fyret og retur 2. schelteren ved stenhøj og retur. Begge på ca. 10 km
3. Under roning skal det tilstræbes, at kajakken / kajakkerne holdes på så tæt afstand til land, som det efter kyst- og bundforhold er muligt. Afstanden til grundt vand / kysten bør aldrig overstige 50 meter.
4. Under vinterroning skal der altid bæres CE godkendt svømmevest og der medtages altid selvrednings udstyr. Som minimum bæres våd eller tørdragt. Ligeledes bæres påklædning som er egnet for vinterroning.
5. Ved vinter roning skal hver kajak medføre tilstrækkeligt med tørt skifte tøj i vandtæt pose. **(læs!! Tilstrækkeligt med ekstra tøj.. minimum 2 sæt i kajakken + et sæt i bilen ved våd dragt) Der skal altid medtages førstehjælps kasse som findes i klubben!**
6. Normalt bør der ved vinter roning mindst være 2 kajakker ifølge med hinanden. (ved klub kajak altid to)
7. Medlemmer som ønsker at deltage i vinterroning, skal registreres af klubben og mindst en gang om året inden vinterroningsperioden påbegyndelse, modtage instruktion om sikkerhedsforhold ved roning om vinteren og om påklædning, samt gennemgang af klubbens regler! Kontakt Tommy mail tommy.thomsen@mail.dk hvis du vil være med.
8. Tænd op i brænde ovnen i hytten før i tager ud (den store hytte på camping)
9. Giv besked hjemme, før du/i ror ud og når du/ i er kommet retur.
10. Hav altid tlf. med, hvis uheldet er ude (brug 1.1.2. app)

Vinter ronings perioden fastsættes til perioden fra 1. november til 1. april

Anbefalinger (skal hvis man er ny vinter roer):

1. Ro fortrinsvis sammen med andre erfarende roer, (skal) hvis det er din første sæson som vinterroer.
2. Vinterroning bør kun finde sted fra sol opgang til sol nedgang.
3. Aftal med din/dine ro kammerater, hvordan I vil udføre makkerhjælp, hvis uheldet er ude.
4. Vælg kun en bådtype, som du er sikker på.
5. Brug en tør dragt eller våddragt, hue, en varm og fornuftig påklædning samt ro handsker/luffer m.m.
6. Medbring mobiltelefon i vandtæt pose.
7. Tjek altid vejrudsigten.
8. Lav en nød pakke. Pak en plastikpose med tørt fod- og skiftetøj, håndklæde samt chokolade. Forsegl den vandtæt med tape (eller køb en pose med vandtæt lukning). Tag den med på alle ro turene hele vinteren. Får du ikke brug for den, så kan du bryde forseglingen til foråret og nyde chokoladen – med tanker om en god vintersæson.
9. Hav altid chokolade eller noget sødt med plus noget varmt drikke.
10. Deltage i vinterkursus og være i vandet på kursuset (klubben laver et kursus, når der er deltagere nok)

3 Farer hvis du falder i vandet!

1. Kulde chok.
2. Dykker refleks.
3. Underafkøling.

1.kulde chok.

Kuldechokket opstår ved fald i vand under 25 grader!

Det er individuelt fra person til person og forværres ved faldende vand temperatur, dog uden yderligere forværring ved temperaturer under 10 grader.

Reaktionen er et dybt gisp, efterfulgt af hyperventilering og en meget hurtig puls.

Hyperventilering kan medføre kramper, kredsløbsforandringer, hurtig bevidstløshed og dermed risiko for drukning, specielt for personer med hjerte / kredsløbs sygdom.

Kulde chok – hvad gør jeg ?

Det er absolut livstruende **IKKE** at få styr på vejrtrækningen, **SÅ INDEN** man foretager sig andet, som at få styr på kajak og pagaj. Få styr på din vejr trækning og tæl til tre...forbliv rolig!!

Refleksen vil ofte være at gispe efter luft – dette skal kontrolleres, eller inhaleres vand!!
150 ml er nok...

Forrebyggelse.

Kuldereaktionen kan imidlertid forebygges, idet det har vist sig, at 3 minutters neddykning til skulderniveau i 10-15 grader koldt vand – 5 dage i træk bevirker en markant dæmpning af reaktionen på kuldechok. Tilvænningen holder 7- 14 måneder.

Undgå panik – får styr på vejrtrækningen.

De første 2-3 minutter i vandet er altafgørende for dine chancer for at overleve! Overlever du dem, kan du overleve længe i vandet med den rette påklædning.

Tilvænningen.

En ting der absolut skal prøves på egen krop, er at hoppe i koldt vand under kontrollerede forhold og det i det tøj man normalt vil ro i efter årstiden. (vi træner i okt. og arrangerer et kulde kursus)

2.Dykker refleks

Når man falder i vandet, vil ansigtet oftest komme under vand og hermed udløses den såkaldte dykkerrefleks, specielt i nerve grenene i panderegionen. Symptomerne er i modsætning til kuldechok, meget langsom puls og vejrtrækning. Eventuelt hjertestop. Ilt behovet i livsvigtige organer (hjernen) nedsættes dog betydeligt. Derfor skal genoplivning altid forsøges ved druknede personer.

3 Underafkølning.

Hvis en person overlever de umiddelbare påvirkninger – drukning som følge af chokket ved at falde i vandet – vil der ske et varmetab fra kroppen.

Dette sker 3-4 gange hurtigere i vand end i luften. Hvor alvorlig under afkølingen bliver, afhænger naturligvis af hvor længe personen ligger i det kolde vand.

Hypotermi kaldes den tilstand, hvor kropstemperaturen hos et menneske er under 35 grader C.

Varmetabet i vand er betydeligt større end i luft. Det første der påvirkes er især led, nerver og muskler på grund af deres store overflade.

Den maksimale muskelstyrke falder med tre procent for hver grads fald i muskeltemperatur.

37 grader. Normal kropstemperatur.

36-34 grader. Her optræder ulderystelser.

34-32 grader. Personen bliver tiltagende uklar, slap og apatisk samtidig med at pulsen bliver langsommere.

32-28 grader. Halvering af iltforbruget og stivhed i musklerne.

28- > grader. Kredsløbet påvirkes og det bliver svært eller umuligt at måle hjerteaktivitet. Pupillerne bliver store og reagerer ikke på lys. Personen virker død, men er det ikke nødvendigvis og genoplivning bør altid forsøges. I Norge reddede man i en kvinde med en kropstemperatur helt nede på 13,7 grader og vi har hørt om Præstø hvor flere overlevede efter at have været klinisk døde.. så altid genoplivning !!

Påklædning til vinter roning – grundlæggende!

3-lagsprincippet

1. Sved transporterende lag – f.eks. løbe eller ski undertøj.
2. Varmeisolerende lag – kunststof f.eks. fleece eller uld ikke bomuld ... DA BOMULD OG VAND IKKE HØRER SAMMEN!!
3. Som minimum våddragt med vind og vandtæt jakke eller allerbedst en tørdragt.

Vinter påklædning kan værre uldstrømper, neoprenhætte, hals muffer disse, ro handsker i neopren Eller seal skind. Hav altid ekstra med.

Kom op i kajakken igen!

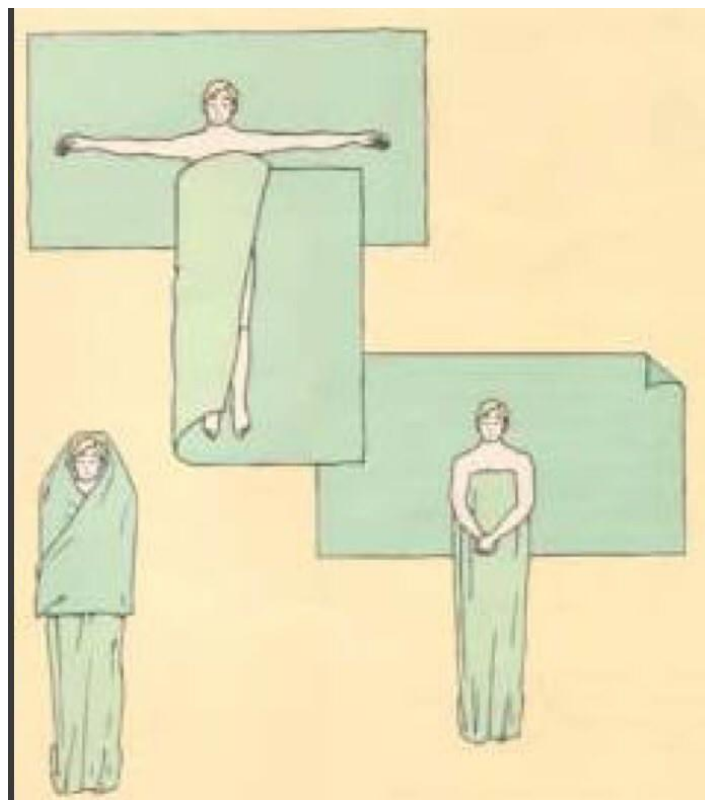
Egen redning. (hvis du er ude alene)
Makker redning. (hvis du er ude med en makker)
Svøm evt. i land, hvis du er tæt på.

Kan du ikke komme op i kajakken!

Få styr på dit åndedræt
Forhold dig så ubevægelig som muligt, kald på hjælp
Svøm kun hvis du er tæt på land og hurtigt kan nå ind.

Førstehjælp til underafkølede.

Få personen ud af vandet og Ring 1. 1. 2.
Anbring personen i læ og brug schelter fra førstehjælps kassen.
Forsigtige bevægelser.
Fjerne det våde tøj.
Dub huden tør og pak personen ind i den specielle alufolie fra førstehjælpskassen. Aldrig armene ind til kroppen se billede.



Undgå at massere huden eller på anden vis sætte gang i blodcirkulationen.
Langsom opvarmning, giv varm sukkerholdig drik til personer ved bevidsthed.
Undgå at huden varmes for hurtig op!

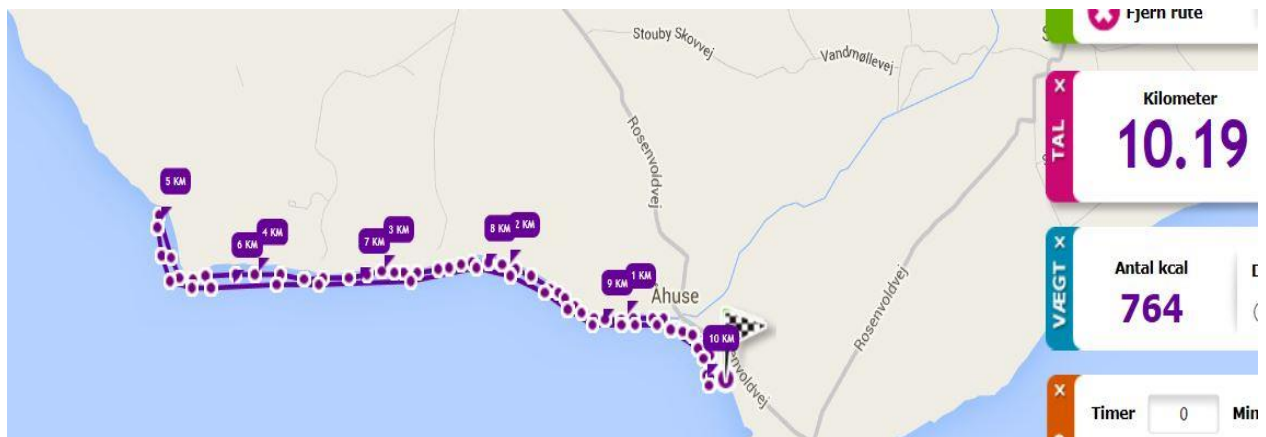
Redningsvest, varm påklædning, tilvænning af kulderesponset, samt veltrænede muskler kan sammen med forhåndsviden og forståelse af reaktionerne på kulde medvirke til, at en person, der falder i vandet, undgår at gå i panik.

Derfor disse linjer om vinter roning i Stouby kajak fællesskab.

Gode vinter ruter.

Kort 1. fyret. vestlig tur.

En tur på 10 km,



Kort 2. shelteren. Østlig tur.

En tur på 10 km

