

Veiligheidsprotocol SaarRowingCenter

De veiligheid van deelnemers aan onze cursussen, coaches en materiaal is voor ons van groot belang. Veiligheid is een voorwaarde om met plezier te kunnen roeien, op elk niveau. Daarom hebben wij de volgende uitgangspunten voor veiligheid geformuleerd:

1. Elke deelnemer neemt kennis van de voorschriften voor veilig roeien van SaarRowingCenter
2. Elke deelnemer is verantwoordelijk voor zijn eigen veiligheid, en draagt zoveel mogelijk bij aan de veiligheid van anderen
3. Door inschrijving voor een cursus verklaart elke deelnemer dat hij zich houdt aan de veiligheidsvoorschriften van SaarRowingCenter en de aanwijzingen van de coach van SaarRowingCenter tijdens de cursus opvolgt
4. Op elke locatie is een exemplaar van dit protocol en de specifieke handleiding voor noodsituaties en materiaal aanwezig. Elke deelnemer neemt kennis daarvan.

Voorschriften

Kleding

- Het is verplicht om tijdens de trainingen in de boot goed zichtbare kleding te dragen. In ieder geval is high-visibility voldoende zichtbaar, dus: fluorescerend geel, -oranje of -roze, overige kleuren/kleding ter beoordeling van de coach.
In ieder geval zijn niet toegestaan: zwart, wit, grijs, blauw, groen, bruin, pasteltinten.
- De deelnemer zorgt er bij lage temperaturen voor dat hij voldoende aansluitende kleding in laagjes draagt.
- Geadviseerd wordt om bij felle zon een hoofddeksel te dragen om een zonnesteek te voorkomen
- Het is niet toegestaan om met eigen schoenen in de schoenen die bevestigd zijn in de boot te gaan.

Bootbeheersing

- Deelnemers dienen te allen tijde stuurboordwal te varen, tenzij de coach dat anders aangeeft, of een noodsituatie anders vereist. Per locatie kunnen afwijkende vaarregels gelden, deze worden altijd in acht genomen.
- Deelnemers kijken regelmatig om, en houden overzicht op het water.
- Deelnemers gaan niet alleen het water op, en varen niet uit het zicht van de coach, tenzij de coach daarvoor expliciet toestemming geeft.
- Deelnemers volgen altijd de aanwijzingen van de coach op, en zorgen ook dat zij de aanwijzingen kunnen verstaan.
- Voor Advanced en Experienced deelnemers geldt dat zij het manoeuvreren voldoende dienen te beheersen. Dat betekent: zelfstandig (zonder hulp) in- en uit kunnen stappen, wegvaren en aanleggen, goed kunnen rondren over bakboord en over stuurboord en ten minste 10 halen kunnen strijken. De coach beoordeelt dit bij aanvang van de eerste boottraining.
- Een deelnemer die om welke reden dan ook hiertoe niet in staat is en toch als Advanced of Experienced aan een cursus wenst deel te nemen, neemt hierover vóór inschrijving contact op met SaarRowingCenter.
- Voor Starters en Beginners geldt dat zij eerst leren manoeuvreren op het gedeelte van het roeiwater dat door de coach daarvoor wordt aangewezen. Zij gaan pas verder het water op als zij het manoeuvreren voldoende beheersen, dit ter beoordeling van de coach.

Conditie en overige vaardigheden

- Elke deelnemer verklaart in goede (fysieke en mentale) gezondheid te verkeren en veilig deel te kunnen nemen aan de cursus van het SaarRowingCenter. Eventuele beperkingen hierin moeten vooraf bij SaarRowingCenter worden gemeld en besproken worden met de coach.

- Elke deelnemer moet ten minste 150 meter gekleed kunnen zwemmen, 2 minuten kunnen watertrappen en 5 meter onder water kunnen zwemmen.
- Elke deelnemer is in staat om om te kijken over zowel de rechter- als linkerschouder. Het gebruik van eventuele hulpmiddelen daarvoor zoals een spiegeltje is ter beoordeling van de coach.

Materiaal

- De deelnemers dragen zorg voor het materiaal dat zij in bruikleen hebben van SaarRowingCenter. De aanwijzingen van de coach voor het behandelen van het materiaal worden altijd opgevolgd.
- Elke deelnemer controleert bij aanvang van de training zijn eigen materiaal op veiligheid en meldt onvolkomenheden bij de coach. In ieder geval omvat dit: heelstrings, quick-release, dollen, voetenbord, luchtkamers.
- In geval van schade aan het materiaal meldt de deelnemer dit zo spoedig mogelijk bij de coach. Deze zal beoordelen of de veiligheid van het materiaal nog gewaarborgd is.
- De deelnemer meldt elk incident (zoals een aanvaring of een snoek) bij de coach, ook al is er niet direct schade zichtbaar.

Noodsituatie

- Elke deelnemer zorgt dat hij weet hoe te handelen in geval van een noodsituatie.
- Op elke locatie hangt een overzicht met daarop het noodnummer, nummers van hulpdiensten, eventuele aanwezigheid van een AED
- In geval van omslaan volgt de deelnemer de procedure die geldt op de betreffende locatie. In ieder geval geldt dat de deelnemer zorgt dat hij, ongeacht de watertemperatuur, zo snel mogelijk uit het water is en bij voorkeur bij zijn boot blijft.

Weersomstandigheden

- De omstandigheden waaronder gevaren kan worden verschillen per locatie. De coach bepaalt per training of er veilig gevaren kan worden.
- Elke deelnemer bepaalt bij aanvang van de training voor zichzelf of hij veilig het water op kan en wil.

Overig vaarverkeer

- Deelnemers letten op elkaar en op overig vaarverkeer.
- Deelnemers waarschuwen elkaar voor naderende (vracht)schepen of overige obstakels op of langs het water, zoals drijfhout, vissers
- Ongeacht de geldende voorrangsregels heeft veiligheid altijd prioriteit