

# CHECKLIST VEILIG VAREN



Varen in een draakenboot is een veilige bezigheid. Een draakenboot zal niet snel zinken of omslaan tenzij de bemanning een fout begaat. Maar net als bij elke andere watersport bestaat er altijd een element van gevaar. Deze informatie is bedoeld om de risico's voor u te minimaliseren.



## GEDRAG

Luister goed naar alle instructies die worden gegeven en handel daar naar. Als u eenmaal heeft plaatsgenomen in de boot dient iedereen de instructies van de stuurman te volgen. Opzettelijk gevaarlijk of onhandelbaar gedrag van peddelaars of teams kan niet getolereerd worden omdat dit een gevaar voor zichzelf en anderen oplevert.

Opzettelijk een boot doen omslaan kan, naast schade veroorzaken aan een boot en verstoring van het wedstrijdschema, ook zeer gevaarlijk zijn. Teams die opzettelijk hun boot of andere boten laten omslaan worden in wedstrijden dan ook altijd uitgesloten van verdere deelname.

Alcoholgebruik beïnvloedt uw prestaties maar het bevordert ook de onderkoeling van uw lichaam. Alcohol en draakenbootvaren gaan dus gewoon niet samen!



## ZWEMVAARDIGHEID

Alle teamleden moeten in staat zijn om tenminste 50 meter gekleed te kunnen zwemmen. Dit geldt voor alle watercondities en weersomstandigheden.



## ZWEMVESTEN

Zwemvesten zijn verplicht onder de volgende omstandigheden:

- Bij zwakke of onzekere zwemmers.
- Bij alle teamleden van 16 jaar of jonger.
- Bij koude en winterse omstandigheden.
- Tijdens het varen op een groot open water of rivieren.
- Indien dit vereist is door de organisator of lokale regelgeving.



## KLEDING

Pas uw kleding aan de weersomstandigheden aan. Daarbij geldt:

- T-shirt, singlet en een lange of korte broek is prima (Bij voorkeur geen katoenen kleding en spijkerbroek).
- Draag tijdens koudere omstandigheden thermokleding of een wetsuit.
- Bootschoenen of sandalen zijn goed, maar laarzen, hakken en bergschoenen zijn gevaarlijk en niet toegestaan.



## VOORDAT U DE BOOT INSTAPT

Vertel aan de stuurman en de teamleider als u minder zwemvaardig of onzeker bent. Laat ook weten als u medische aandoeningen hebt die uw prestaties kunnen beïnvloeden.

Stap op aanwijzing van de stuurman één voor één in de boot, te beginnen bij het één na voorste bankje.

De stuurman telt alle aanwezigen in de boot. Dit is noodzakelijk om direct te kunnen weten hoeveel mensen gered moeten worden nadat een boot is omgeslagen.



## TIJDENS HET VAREN EN HET AANLEGGEN

Alle teamleden volgen de instructies van de stuurman vanaf het moment van instappen totdat de boot weer aan de kant ligt en iedereen is uitgestapt.

Ga zo ver mogelijk tegen de zijkant aan op de bankjes zitten. Blijf onder alle omstandigheden rustig en maak geen plotselinge bewegingen.

Zorg bij het benaderen van de uitstapplaats dat u niet de rand van de boot vasthoudt. Dit om beknelling van uw handen tussen boot en aanlegplaats te voorkomen.

Stap op aanwijzing van de stuurman één voor één uit de boot, te beginnen bij achterste bankje.



## DE BOOT STABILISEREN

Bij onbalans door bv golfslag of zijwind kan de stuurman vragen om de boot te stabiliseren. Als de stuurman het commando "BRACE THE BOAT" roept, geeft u een lage peddelstand of peddelsteun. U steekt de peddel zo ver mogelijk, met twee handen, uit de boot en houdt het peddelblad plat op het wateroppervlak.



## DE BOOT STOPPEN IN EEN NOODGEVAL

Als er gevaar dreigt geeft de stuurman het commando "STOP THE BOAT". Alle peddelaars steken dan onder alle omstandigheden hun peddel verticaal diep in het water en houden de peddel daarbij stevig vast totdat de boot geheel tot stilstand is gekomen.



## BUDDYSYSTEEM

Het Buddysysteem maakt het mogelijk om snel te kunnen controleren of alle teamleden boven water zijn gekomen in geval van het omslaan of zinken van een boot.

Kijk goed wie er naast u op uw bankje zit. In geval van calamiteiten is het uw eerste verantwoordelijkheid dat deze persoon veilig is.

De peddelaars die op het voorste bankje in de boot zitten zijn ook verantwoordelijk voor de drummer, en de peddelaars op het achterste bankje voor de stuurman.



## OMGESLAGEN OF GEZONKEN BOTEN

Iedereen krijgt vooraf door de stuurman een nummer aangewezen en dient deze te onthouden. In geval van calamiteiten kan de stuurman vragen om een telling waarna iedereen één voor één zijn nummer hardop dient te roepen. De drummer roept "1", de eerste peddelaar roept "2", enzovoort.

De boot zal altijd enigszins blijven drijven omdat in iedere boot luchtkamers aanwezig zijn. Blijf kalm en blijf bij de boot totdat de stuurman instructies geeft dat er naar de kant gezwommen wordt.

Blijf altijd bij elkaar, ook tijdens het zwemmen en op de kant.

Eenmaal op de kant zal de stuurman nogmaals vragen om een telling om er zeker van te zijn dat niemand vermist is.



## INFECTIES EN ZIKTEN

In de meeste gevallen wordt gevaren in open water wat mogelijk verontreinigd kan zijn. Om het risico te vermijden dat u ziek kunt worden, is het aan te raden dat u:

- Geen water drinkt.
- Opzettelijk opspattend water in uw gezicht, ogen, neus of mond vermijdt.
- Niet gaat zwemmen.
- Reeds bestaande verwondingen bedekt met waterdichte pleisters.
- Niet met blote voeten in de boot gaat zitten.
- Zich afspoelt na het varen of in ieder geval uw handen wast alvorens u voedsel aanraakt.