



NIEUWSBRIEF

Beste {{voornaam}},

Twee weken geleden organiseerde de Scheveningsche Roeiverenging de SRV snertrace voor Pilot Gigs (op zee), morgen starten bij de IJsselslag in Deventer bijna 30 sloepen en Pilot Gigs, en volgend weekend starten bij Vechten op de Vecht in Weesp bijna 150 sloepen, St Ayles Skiffs en Pilot Gigs..... **het roeiseizoen is begonnen!**

Het water is nog koud, en neerslag kan erg koud zijn, dus wees alert op onderkoeling! Zorg dat je de symptomen (her)kent!

In deze editie onder andere aandacht voor onderkoeling en de regels bij wedstrijden!

Met vriendelijke groet,

Team Veilig Roeien!

SNEEUW- EN HAGELBUIEN

Maart roert zijn staart en aprilletje zoet geeft nog wel eens een witte hoed.... In het voorjaar is de kans op een koude bui groot, dus wees bij trainingen en wedstrijden alert bij sneeuw- of hagelbuien, want onderkoeling ligt dan op de loer. Zelfs bij intensief roeien kan iemand onderkoeld raken, maar vooral tijdens pauzes of direct na het roeien. Ook de stuur loopt extra risico. Neem de juiste voorzorgmaatregelen, en (her)ken de symptomen zodat je - indien nodig - op tijd kunt handelen. [Lees verder >>](#)



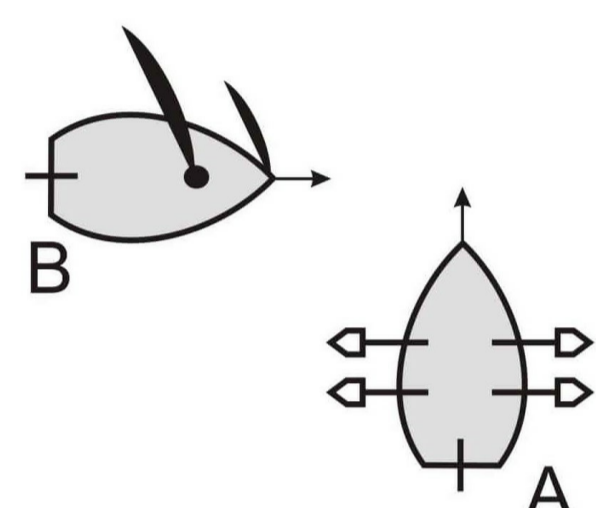
DAGEN REDDINGSVESTEN VERPLICHT

Zowel de Federatie Sloeproeien Nederland (FSN) als de Dutch St Ayles Rowing Association (DARA) hebben tijdens de ledenvergaderingen besloten vanaf dit seizoen het dragen van een reddingsvest door de stuurman te verplichten tijdens wedstrijden die tellen voor het klassement. Let op, **een zwemvest is geen reddingsvest!** Een stuur heeft vaak extra kleding aan, en zou een (goedgekeurd en onderhouden) vest met minimaal 275N drijfvermogen moeten dragen. Er zijn veel soorten reddingsvesten, met per type voor- en nadelen. Wij hebben ze netjes op een rij gezet. [Lees verder >>](#)



REGELS TIJDENS WEDSTRIJDEN

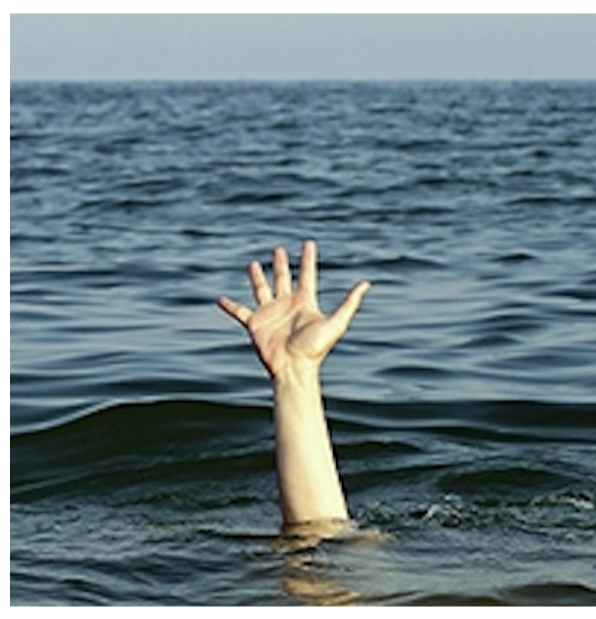
In een wedstrijdreglement staan de eisen waar je aan moet voldoen tijdens de wedstijd. Dit gaat onder andere over uitrusting, communicatie, gedragsregels etc. Er staan géén afwijkende voorrangsregels in! Als stuur van een roeiboot heb je in bijna heel Nederland te maken met het Binnenvaart Politiereglement (BPR). Hier staan ook de vaarregels voor alle typen schepen beschreven. **Tijdens wedstrijden blijven deze BPR regels gewoon van kracht**, dus zo moeten roeiboten dus wijken voor een zeilboot die het wedstrijdveld kruist! [Lees verder >>](#)



MAN OVER BOORD

Je hoopt het nooit mee te maken, maar het kan zomaar gebeuren. Bijvoorbeeld bij het in en uit de boot stappen, of de stuur die staande stuurt en dan meer risico loopt overboord te vallen. Besef dat het water nu nog erg koud is, en wist je dat de beste zwemmers door **'cold shock'** kunnen verdrinken?

Neem de juiste voorzorgmaatregelen, en **weet wat je moet doen** als er onverhoopt iemand te water raakt. [Lees verder >>](#)



TRAININGEN 'VEILIG ROEIEN & BEKWAAM STUREN'

De afgelopen maanden volgden inmiddels ruim 130 deelnemers onze trainingen! En de mix van deelnemers uit roeisloepen, St Ayles Skiffs, Pilot Gigs, rolbankboten en andere typen roeiboten levert vaak interessante kennis-uitwisseling op!

Ons training-seizoen zit er bijna op, vanaf eind oktober gaan we ze weer organiseren! Maar we zitten niet stil, komende maanden gaan we werken aan diverse video's die ingaan op veiligheid in en rond de boot! Dus hou onze site in de gaten. Voor info over onze trainingen [lees verder >>](#)



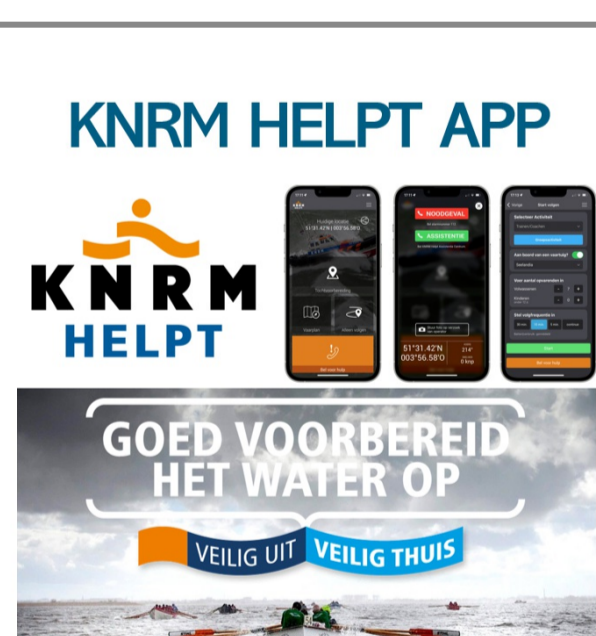
DOE DE CHECK! 12 x JA? TOP!

We hebben een handige checklist - te gebruiken bij de voorzorgmaatregelen - gemaakt. Doe de check! Is het antwoord 12 x ja? Top! [Lees verder >>](#)



KNRM HELPT APP

Ken je de (gratis) KNRM Helpt App? Deze app bevat onder andere actuele weers- en getijdeninformatie, informatie over marifoonkanalen en een logboek. Je hebt met de app altijd je exacte positie bij de hand, en bij een noodsituatie roep je met één druk op de knop direct hulp in! Installeren dus, en aan boord niet vergeten je mobiel in een waterdichte hoes / case te doen, voorzien van een drijfband. [Lees verder >>](#)



VEILIG ROEIEN WEBSHOP

In onze webshop diverse artikelen met betrekking tot veiligheid. Onder andere reddingsdekens, reflecterende gordels, klein bedrag, telefoonhoesjes en drijvers. Voor een klein bedrag vergroot je direct jouw veiligheid! En de opbrengst uit de shop vloeit direct weer terug naar Veilig Roeien voor het aanschaffen van demomateriaal en dekken van de kosten voor de website! [Lees verder >>](#)

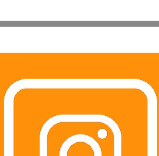


VEILIG ROEIEN! Een initiatief van

Voor en door roei(st)ers!



In samenwerking met



Veilig Roeien is een initiatief van [sloeproeienNL](#). We zijn een vrijwilligersorganisatie zonder winstoogmerk en promoten een veilige(r) roeisport in Nederland door het aanbieden van kennis via onze website en het organiseren van trainingen.

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Voeg contact@veiligroeien.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



