



# Onderkoeling

Men spreekt van onderkoeling wanneer het lichaam minder warmte kan produceren dan het kwijt raakt. Onderkoeling is te herkennen aan rillen, sufheid, verward spreken, bewusteloosheid en kan zeer ernstige gevolgen hebben. Zoals het verstoren van lichaam regelende functies, bewusteloosheid en kan uiteindelijk een harstilstand veroorzaken.



## Gevaren

- Onderkoelt raken
- Onderkoeling niet herkennen en geen actie ondernemen



## Stap 1: Collectieve maatregelen

- ✓ Zorg dat aan boord een procedure 'Man Overboord' is. Oefen de procedure regelmatig en zorg dat iedereen weet wat hij moet doen en dat de hulpmiddelen toegankelijk zijn en werken
- ✓ Licht de bemanning voor over de symptomen van onderkoeling (rillen, sufheid, verward spreken, bewusteloosheid) en instrueer de bemanning welke maatregelen genomen moeten worden (zie bijlage)
- ✓ Heb een reddingsvlot aan boord
- ✓ Zorg voor een cultuur waarbij reddingsvesten ten alle tijden gedragen worden

## Stap 2: Individuele maatregelen

- ✓ Check collega's op signalen van onderkoeling
- ✓ Zorg voor persoonlijke noodsignalen
- ✓ Raak je te water:
  - *Ga niet zwemmen, tenzij de kant zeer dichtbij is*
  - *Blijf stil liggen en maak je zo klein mogelijk. Het contactoppervlak met het water is dan klein. Water stroomt niet langs de huid. Er vormt zich een dun isolatielaagje van verwarmd water tussen de kleding*
  - *Houd het hoofd koel (en gelijk warm)*
  - *Zoek een manier om (gedeeltelijk) buiten het water te komen (reddingsvlot/boei/wrakhout)*

## Stap 3: Persoonlijke beschermingsmiddelen

- ✓ Draag een goedgekeurd reddingvest
- ✓ Draag een overlevingspak
- ✓ Pas de werkkleding aan de weersomstandigheden aan