

Welk reddingsvest voor roeiers

1. Doel reddingsvest bij het roeien

Een reddingsvest houdt de luchtwegen van een drenkeling boven water. Iemand die voorover in het water ligt, wordt door het vest omgedraaid naar rugligging.

De belangrijkste situatie waarin een reddingsvest helpt, is *cold shock*. In de eerste minuut in koud water versnelt de ademhaling en is deze buiten controle. Als het hoofd dan niet boven water is, is het moeilijk om geen water binnen te krijgen.

Een geoefend zwemmer kan zich in koud water ongeveer 10 minuten zwemmend redden. Daarna verkrampen de spieren. Het duurt dan minstens 1 uur voordat men onderkoeld raakt. Een reddingsvest houdt een drenkeling boven water. Om versnelde afkoeling te voorkomen, is het raadzaam de foetus houding aan te nemen – opgetrokken knieën – en niet lang te zwemmen omdat er dan permanent koud water rond het lichaam blijft stromen en men dus sneller afkoelt. De praktijk laat zien dat een reddingsvest zwembewegingen niet belemmert. Is een drenkeling niet bij bewustzijn of gewond, bijvoorbeeld door een aanvaring, dan blaast een automatisch reddingsvest zich vanzelf op.

¹ 1* Disclaimer

Dit infosheet is bedoeld als uitwisseling van informatie en ervaring onder roeiverenigingen vergelijkbaar met Wikipedia. Iedere roeivereniging wordt uitgenodigd de inhoud aan te vullen. De infosheet wordt gepubliceerd onder een vrije licentie en is niet bedoeld als richtlijn vanuit de KNRB. De KNRB stelt zich hierbij faciliterend op en kan niet aansprakelijk gesteld worden voor onjuistheid of onvolledigheid. Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing bij een reddingsvest.

2. Test reddingsvesten

Een roeier draagt doorgaans geen zware kleding en/of laarzen. Een reddingsvest met 150N drijfvermogen volstaat dan. Voor dragers van zware waterdichte kleding en voor op zee is 275N aanbevolen. 100N volstaat op binnenwater en op beschutte plaatsen en is beperkt veilig bij bewusteloosheid.



De ANWB heeft in 2016 150N volautomatische reddingsvesten getest² Zie <https://www.anwb.nl/>. Omdat in de test niet speciaal gekeken is naar de geschiktheid voor roeiers, hierbij vanuit de praktijk van het roeien de volgende aanvullingen.

2.1. Waarschuwing

Allereerst een waarschuwing. Het is bij een van de geteste reddingsvesten voorgekomen dat een winkelier een reddingsvest zonder een productiedatum leverde en een vest met een verlopende keuringsdatum.

Controleer dus de productiedatum. Deze datum is te vinden door het klittenband of de rits aan de zijkant open te maken. Een datumstempel hoort op of bij het gele drijflichaam te staan. Lees ook de gebruiksaanwijzing hoe de stand van het mechanisme gecontroleerd kan worden.

2.2. Draagcomfort

Voor roeiers is het draagcomfort bepalend. Een slecht zittend vest wordt niet aangetrokken en belemmert de roeihaal. Ga dus altijd voor de aankoop een reddingsvest passen. Ook

² Niet alle geteste vesten zijn nog leverbaar, regelmatig introduceren fabrikanten nieuwe typen en uitvoeringen.

internetwinkels hebben vaak een fysieke winkel. Stuur het reddingsvest gerust naar hen terug als het niet bevalt. Je hebt wettelijk het recht dit binnen 14 dagen te doen. Controleer ook of het vest klopt met je borstomvang en gewicht. Nog handiger is het als een roeivereniging een paar verschillende vesten heeft als pasmodel – en voor tijdens instructie.

2.2.1. Uitpik



Een vest moet de handen bij de uitpik niet in de weg zitten. Voor vrouwen en kleine mensen is een aandachtspunt dat het vest zo glad mogelijk voor het lichaam valt. De Secufit van Secumar heeft daarom als enige geen sluiting aan de voorkant. Het vest wordt als een soort kraag rond de nek gedragen. Het behoort tot de duurdere vesten <https://www.secumar.com>.

Andere merken proberen met een korte bouwwijze op de borst de handen zo vrij mogelijk te houden.

2.2.2. Nek

Bij permanent gebruik is het prettig als een reddingsvest in de nek niet te veel drukt, een stukje fleece stof helpt.

2.2.3. Kruisband/harnas



Sommige reddingsvesten hebben een kruisband/beenband. Het bevestigen is een extra handeling en dat bevordert niet dat het vest steeds gebruikt wordt. Bovendien kan dit het gevoel geven dat het de bewegingsvrijheid bij het roeien belemmert. Het zelfde geldt voor een harnas.

2.2.4. Klik sluiting



Wordt op de vereniging een reddingsvest door verschillende roeiers gebruikt, dan wordt vaak een klik sluiting prettig gevonden, vergelijkbaar met de sluiting van een autogordel.

2.2.5. Zichtbaarheid



Veel reddingsvesten zijn zwart. Dat is jammer omdat dit de zichtbaarheid van de roeier vermindert. Sommige vesten hebben wel reflectiestrepen of zijn rood. Draag bij een zwart reddingsvest voor een betere zichtbaarheid ONDER het reddingsvest witte kleding of een lichtgevend hesje.

2.2.6. Prijs

De aanschafprijs is niet altijd het belangrijkste. Volautomatische vesten kosten tussen de € 70 en € 200. Houd er rekening mee dat het vest elke 2 jaar gekeurd moet worden, dat kost minstens € 30. Is de loop van de levensduur van een vest 10 jaar dan komt er dus bij de aanschafprijs € 150 bij. Dan maakt een iets hogere aanschafprijs relatief weinig uit.



2.3. Half automaat of volautomaat

De ANWB test betref volautomatische vesten. Er bestaat ook een halfautomatisch vest. Een volautomatisch vest blaast zich op zodra het reddingsvest in het water komt. Een zout tabletje smelt waardoor een mechanisme in werking treedt die het vest opblaast.

Een half automatisch reddingsvest heeft geen zout tabletje. Het mechanisme wordt in werking gezet door met de hand

aan een touwtje te trekken. Volautomatische vesten hebben ook zo'n touwtje dat uit het vest hangt, voor het geval de automaat niet of niet snel genoeg in werking treedt.

Secumar heeft een half automatisch reddingsvest VIVO 100. <https://www.secumar.com>. Het vest heeft een 100N drijfvermogen, geschikt voor binnenwater en voor op beschutte plaatsen en is beperkt veilig bij bewusteloosheid.

Omdat het vest alleen handmatig open gaat, is het bedoeld voor kanovaarders en voor roeiers die ook in een 'nat-pak' situatie roeien met bijvoorbeeld veel boegwater. Het vest gaat dan niet van zelf open. Bij een roei-ongeval bleek een drenkeling met een niet opgeblazen half automatisch vest minder makkelijk ergens achter te blijven haken dan met een opgeblazen volautomaat.

2.4. Vaste stof vesten



Een vaste stof vest ontleend drijfvermogen aan een vaste schuimvulling. Voor roeiers is dit onhandig en onveilig vanwege de zeer beperkte bewegingsvrijheid, de uitpik wordt belemmerd en het oprijden naar de inpik wordt sterk verkort omdat het vest in de weg zit. Voor stuurlieden kan het wel gebruikt worden. Er zijn ook kleine jack achtige vaste stof vesten. Het drijfvermogen is dan beperkt tot 50N en het vest draait je niet op de rug.

3. Wanneer een reddingsvest dragen bij het roeien?

Lokale situatie

Een reddingsvest is van belang bij het roeien in koud water in combinatie met de lokale situaties zoals het weer, de kwaliteit van de roeier(s), het type roeiboot, een instructiesituatie, ander scheepvaart verkeer, et cetera.

Specifieke situaties

Het gebruik van een reddingsvest vergt extra aandacht in specifieke situaties.

- Bij aanmelding. Check of iemand die wil gaan roeien, kan zwemmen. Niet alleen bij aanmelding als lid, maar ook bij een kortdurende workshop of bij schoolroeien. Sinds de afschaffing van schoolzwemmen is het niet meer vanzelfsprekend dat alle

scholieren kunnen zwemmen. Een niet-zwemmer zal het niet plezierig kunnen vinden dit toe te geven.

- Op risicovolle vaarwegen. Bijvoorbeeld met snelle schepen, met golven, met beroepsvaart of waar geen gelegenheid is om snel op de kant te klimmen.
- In sluizen. De opening van de sluisdeuren kan een stortvloed te weeg brengen. In het buitenland is het dragen van een reddingsvest in een sluis vaak verplicht.
- Als algemene voorzorg bij specifieke vormen van roeien - op stroom, branding of open water.

Een reddingsvest wordt altijd gedragen over de kleren. Trek nooit een jas, trui of iets dergelijks over het reddingsvest aan. Een reddingsvest dat zich dan opblaast, drukt de longen in.

4. Onderhoud

Keuringsstations van reddingsvesten bevelen bij sportgebruik een keuring aan van 1x per 2 jaar. Kijk ook zelf regelmatig naar de (groene) beveiligingsindicatoren in het vest. Een vest ouder dan 10 jaar wordt altijd afgekeurd.

<i>versiedatum</i>	<i>Auteur/bewerking door</i>
20180604	G Sikkema
20180618	KNRB cie. veiligheid

Aanvullingen op dit info sheet zijn welkom: Neem contact op met de moderator via de KNRB, Margriet Zietse: margriet.zietse@knrb.nl

Samenvatting

Welk reddingsvest is geschikt voor roeien?

Een reddingsvest helpt in de eerste plaats bij het te water gaan in koud water. De kans op een *cold shock is* in de eerste minuut acuut. Je hebt dan geen controle over je ademhaling en je dreigt daardoor in die eerste minuut veel water binnen te krijgen.

Daarnaast houdt een reddingsvest je goed drijvend in situaties dat bijvoorbeeld de kant verder weg is. In koud water lukt zwemmen niet langer dan 10 minuten. Een volautomatisch reddingsvest houdt ook een bewusteloze drenkeling veilig drijvend. Onderkoeling komt pas na een uur.

De ANWB heeft in 2016 volautomatische reddingsvesten getest, maar niet gericht op roeien. Bij roeien zijn bewegingsvrijheid en draagcomfort van belang. In een infosheet van de KNRB wordt verteld waar roeiers bij de keuze van een vest op kunnen letten: Goede pasvorm op de borst, ruimte voor je handen tijdens de uitpik. Ook wordt ingegaan op een halfautomatisch reddingsvest en vaste stof reddingsvesten (alleen voor stuurlieden).

Ga je een vest kopen, pas deze dan eerst aan in een winkel. Internetwinkels hebben soms ook een fysieke winkel. Nog mooier is het als de roeivereniging een paar typen reddingsvesten als pasmodel – en voor tijdens instructie – beschikbaar heeft.

