

Gebruik van zwem- en reddingsvesten

Die Leythe adviseert roeiers die niet zelfredzaam zijn, het dragen van een reddingsvest bij een watertemperatuur onder de 15 graden. Hoe kouder het water, hoe heviger de reactie van het menselijk lichaam zal zijn. De meeste mensen verdrinken dan ook door een snel optredende 'cold shock' en niet door de geleidelijk hierop volgende onderkoeling zoals vaak wordt gedacht.

Het lichaam van iemand die in koud water valt reageert op de plotselinge temperatuurdaling. Intense kou zorgt voor een schokeffect op bloedsomloop, hart, longen en darmen. Snelle toename van de ademhaling kan op haar beurt aanleiding geven tot een paniecreactie en tot inname van water. In combinatie met mogelijk optredende hartproblemen, is de kans op verdrinking groot.

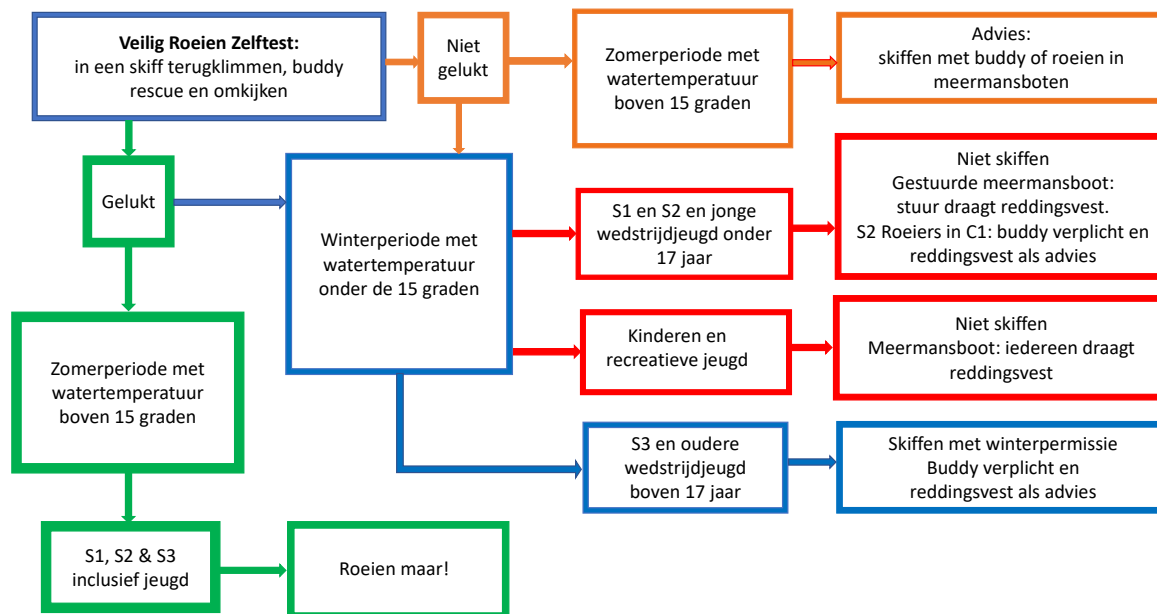
Iemand die in staat is om de eerste drie minuten boven water te blijven heeft een veel grotere overlevingskans. Pas na de eerste drie minuten is de schrikreactie weg en begint het afkoelen van oppervlakkige spieren en zenuwen. In de 5 à 30 minuten na onderdompeling zal het lichaam in een toestand van 'diepweefsel onderkoeling' terechtkomen. De tijd die dit duurt heeft te maken met de watertemperatuur. Hoe kouder het water, hoe sneller het slachtoffer zijn bewustzijn zal verliezen.

Het dragen van een reddingsvest en een snelle redding is juist bij een lage watertemperatuur van levensbelang.

Bij die Leythe geldt daarom: bij watertemperaturen onder de 15 graden:

- Moet een stuurman/vrouw ALTIJD een zwemvest dragen
- Het advies voor roeiers die minder zelfredzaam zijn om een reddingsvest te dragen
- Skiffen mag alleen met een winterpermissie, verplicht met buddy en met als advies het dragen van een reddingsvest.
- Bij toertochten kan de organisatie deelnemers verplichten een reddingsvest te dragen.
- Bij coastal roeien is het gebruik van een zwemvest onder alle omstandigheden verplicht.
- Kinderen en jeugd krijgen het advies in alle soorten boten een reddingsvest te dragen, omdat zij vatbaarder zijn voor de gevolgen van koude dan volwassenen.

In schema wordt het dragen van een reddingsvest als volgt ofwel geadviseerd ofwel verplicht:



Er zijn twee typen vesten:

- Vaste stof zwemvesten: alleen geschikt voor stuurmannen en stuurvrouwen
- (Half)Automatische reddingsvesten: geschikt voor roeiers

Vaste stof zwemvesten hangen in verschillende maten in het voorportaal van de kantine. Deze vesten zijn alleen geschikt voor stuurmannen,- en vrouwen. De maat staat aan de binnenzijde vermeld. De vesten zijn genummerd en worden door de veiligheidscommissie periodiek geïnspecteerd.

Reddingsvesten voor kinderen zijn er in verschillende maten. Zodra de watertemperatuur onder de 15 graden daalt, zorgt de veiligheidscommissie dat de reddingsvesten beschikbaar zijn. Coaches en instructeurs hebben toegang tot de vesten en dragen er zorg voor dat de reddingsvesten worden opgehangen om te drogen. De vesten zijn genummerd en worden door de veiligheidscommissie periodiek geïnspecteerd.

Voor zowel zwem- als reddingsvesten geldt:

- Kies het zwemvest dat past bij je lichaamsgewicht en borstomvang
- Trek het reddingsvest over alle andere kleding aan.
- Sluit de ceintuur en borstband of breng de kruisband aan, om te voorkomen dat het vest over je hoofd schuift wanneer je in het water terecht komt
- Hang het vest na gebruik op om te drogen – niet boven een warmtebron!
- Onderhoud het vest volgens de voorschriften van de fabrikant. Een niet onderhouden reddingsvest is geen reddingsvest!



Vaste stof zwemvesten

Vaste stof zwemvesten ontleen hun drijfvermogen (100 N¹) aan de schuimvulling. Ze maken het zwemmen gemakkelijker als je winterkleding draagt. Vanwege hun geringe drijfvermogen en de vorm van de kraag zijn ze meestal niet veilig bij bewusteloosheid, vooral niet met zware kleding aan. Ze houden de luchtwegen alleen boven water als je bij bewustzijn bent in niet al te ruw water.

Vaste stof vesten zijn ongeschikt om mee te roeien.



(Half)Automatische reddingsvesten

Automatische reddingsvesten zijn zowel geschikt voor roeiers als voor stuurmannen,- of vrouwen.

Automatische reddingsvesten zijn kleiner dan zwemvesten en geven bewegingsvrijheid aan de roeier. Zelfs als je buiten bewustzijn bent draaien ze je op de rug met het hoofd omhoog en blijft de mond vrij van het water.

Er bestaan reddingsvesten met 100 N, 150 N en 275 N-drijfvermogen. De laatste categorie is voor professioneel gebruik of op zee met zware zeilkleding en laarzen aan. Voor roeiers en stuurmannen,- en vrouwen op de binnenwateren en rivieren is de 150 N-categorie een goede keus.

De Secumar Secufit 150N is speciaal ontwikkeld voor roeiers. Dit vest kost rond de €200. Een extra gaspatroon en een set van 2 'pilletjes' kost ongeveer €30,-. Een reddingsvest van goede kwaliteit gaat 10 jaar mee. Voor recreatief gebruik moeten vesten iedere 2 jaar gekeurd worden. Inclusief keuringen, komt dat neer dan op zo'n €40,- per jaar. Iedereen moet zelf beslissen of het dat waard is. Bedenk je wel, als je in het water ligt vraag je je echt niet af wat het reddingsvest gekost heeft maar ben je blij dat je er een hebt.



100N vesten zijn bedoeld voor gebruik in beschutte wateren met lichte kleding.



150N vesten zijn geschikt voor alle wateren, maar niet veilig genoeg onder extreme omstandigheden en bij het dragen van zware kleding.



275N vesten bieden het meeste drijfvermogen en zijn geschikt voor de meest extreme omstandigheden en zijn ook veilig bij het dragen van zware kleding.

Volautomatisch of halfautomaat reddingsvest

Gezonde roeiers kunnen kiezen tussen een reddingsvest met handmatige bediening (halfautomaat) of een volautomaat. De KNRB wil geen voorkeur uitgespreken voor een bepaald type reddingsvest. De Britse roeibond adviseert volautomatische reddingsvesten, behalve voor stuurlieden die op een smalle stuurplek zitten en/of vóór in de boot liggen (die komen anders vast te zitten bij het omslaan). Volautomatische reddingsvesten helpen koude shock te overleven. Kies voor een reddingsvest geschikt voor jouw borstomvang, gewicht, kleding en vaarwater.

Volautomatische reddingsvesten hebben altijd een trekkoord voor handmatige bediening voor het geval dat de automaat het niet zou doen. Verder kan bij een volautomatisch vest, een automaatblokkering worden aangebracht waardoor dit vest effectief halfautomaatisch wordt. De automaatblokkering kan niet tijdens het roeien worden aangebracht of verwijderd. De keuze moet dus op de wal worden gemaakt en kan tijdens het roeien niet worden herzien.

Met een halfautomaat houd je controle over het moment waarop je een reddingsvest activeert. Het geeft in tussentijd meer bewegingsvrijheid. Een halfautomaat zal ook niet afgaan als het per ongeluk heel erg nat wordt. Maar een halfautomaat is onveiliger tijdens de cruciale momenten van de koude shock en de desoriëntatie nat het omslaan van de roeiboot. Dan denk je meestal niet aan het trekkoord!

Daarom is voor roeiers met beperkingen (aangepast roeien) of gezondheidsproblemen (die bewusteloos zouden kunnen raken) een volautomaat de enige juiste keus. Het reddingsvest moet dan wel bij alle watertemperaturen gedragen worden. Voor gezonde roeiers is de keuze tussen halfautomaat en volautomaat een individuele afweging.

Met een halfautomaat accepteer je het risico dat met de eerste momenten van koude schok gepaard gaat (verdrinken door inname van water of vanwege bewusteloosheid door hyperventilatie of een hartkwaal). Daarentegen kun je jezelf gemakkelijker bevrijden als je in de roeischoenen blijft vastzitten of op de skiff wilt klimmen om te peddelen.

De keuze tussen halfautomaat of volautomaat blijft dus een persoonlijke risico-evaluatie.





Met een automatisch opgeblazen reddingsvest is het, na omslaan:

- Zeer lastig om jezelf te bevrijden als je voeten vast blijven zitten aan het voetenbord (b.v. door falende heel strings). Je blijft echter wel met je hoofd boven water.
- Zeer moeilijk om in de lengterichting op de skiff te gaan liggen om te peddelen (de snelste manier om bij de kant te komen). Het reddingsvest zit tussen je borst en het dek waardoor je zwaartepunt hoger komt te liggen en de skiff instabieler wordt. Je kunt wel na het opblazen, lucht uit het vest laten ontsnappen.
- Moeilijker (maar wel mogelijk) om in de skiff te klimmen. Het kost veel kracht als het niet in één keer lukt.
- Gemakkelijker om op de rug zwemmend met een skiff naar de kant te bewegen;
- Goed mogelijk om dwars op een skiff of roeiboot te gaan liggen met het lichaam zo ver mogelijk uit het water. Je kunt dan watertrappen om naar de kant te bewegen, al gaat dat niet snel.
- Het is mogelijk om met een opgeblazen vest te roeien.

Keuze van reddingsvesten

Criteria: goed merk met bekende en goede prestaties (binnen korte tijd op de rug draaien, symmetrisch opblazen), geschikt voor binnenwateren en rivieren. Geschikt voor roeien – veel bewegingsvrijheid. Zit comfortabel. Gemakkelijke kliksluiting, dus geen harnas. Geen kruisband. Veilig

bij bewusteloosheid met regenkleding aan (stuurman) betekent 150 N en geen 100 N.

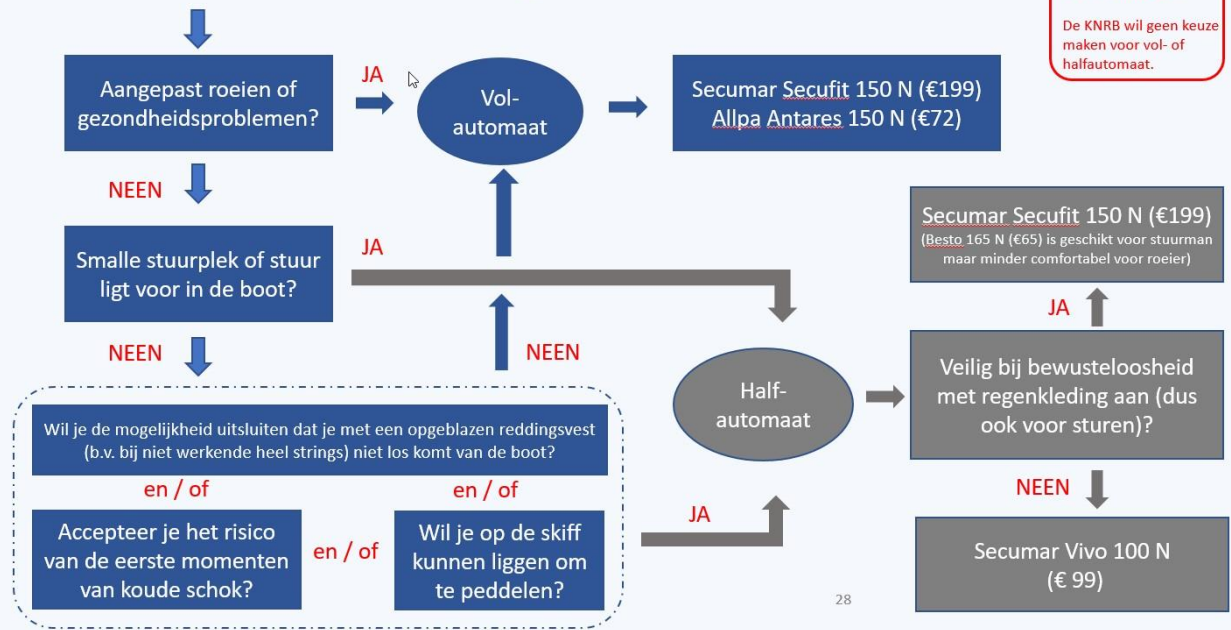
Merk, model & drijfvermogen	Afbeelding	Prijs-indicatie (2023)	Voor- en nadelen
Secumar Secufit 150 N		€200	+ kort vest met veel bewegingsvrijheid + comfortabel + prima vest in ANWB 2016 test (cijfer 8,1) + gemakkelijke sluiting + kruisband optioneel (wel bijgeleverd). Ontbreken van kruisband kan handig zijn bij aangepast roeien, wordt sterk aanbevolen door RNLI. <u>+ vol- of halfautomaat</u> : dit is gemakkelijk zelf te veranderen met een klein geel inzetstukje, - prijs.
Secumar Vivo 100 N		€100	+ zeer licht vest met veel bewegingsvrijheid + comfortabel + gemakkelijke kunststof sluiting +/- geen kruisband <u>+/- alleen als halfautomaat</u> - drijfvermogen 100 N, dus niet geschikt voor bewusteloze stuurman met regenkleding aan.
Allpa Antares 150 N		€72	+ kort en licht vest + comfortabel + goed vest in ANWB 2016 test (cijfer 7,2) + gemakkelijke sluiting - geen kruisband <u>+/- volautomaat</u> - laag vrijboord
Besto 165 N (Rood 20.427.545)		€65	- - minder comfortabel: zit in de weg bij uitpik, hangt aan de nek. Dus goed voor stuurman, minder geschikt om mee te roeien. + prima vest in ANWB 2016 test (cijfer 8,1) + gemakkelijke sluiting, + voordelige prijs <u>+/- halfautomaat</u> <u>+/- kruisband verplicht</u>

Note 1: Bij de de Secumar Secufit, kan op eenvoudige wijze een automaatblokkering worden geïnstalleerd waardoor dit vest effectief een halfautomaat wordt. Het installeren of verwijderen van de automaatblokkering is praktisch niet te doen als het vest wordt gedragen. De keuze voor het wel of niet gebruiken van de automaatblokkering dient dus vóór het aandoen van het vest te worden gemaakt.

Note 2: Een kruisband zorgt dat het vest bij gebruik op z'n plaats blijft. Ervaringen met roeien met Secumar Secufit 150N mèt gebruik van kruisband, zijn goed; er is geen last van ondervonden. Zie ook: <https://www.youtube.com/watch?v=NNfXMLG5p14>

Keuze van reddingsvesten voor roeiers

Vrijwaring: maak vooral je eigen afweging!
De KNRB wil geen keuze maken voor vol- of halfautomaat.



Onderhoudskosten van automatische reddingsvesten

De onderhoudskosten zouden geen rol moeten spelen bij het kiezen van een reddingsvest. De veiligheid gaat voorop. Een goed reddingsvest gaat 10 jaar mee. De tweejaarlijkse keuring kost ongeveer €25 (inclusief materiaal). Maar die keuring kun je ook zelf doen (bijlage 3).

Het CO₂-patroon hoeft alleen maar vervangen te worden als het vest zich heeft opgeblazen, als het verroest is of als het minder is gaan wegen. Een nieuw CO₂-patroon kost €25 - 30 (inclusief smeltcapsule en borgclip). Een losse smeltcapsule kost ca. €12 en losse zoutpillen kosten ca. €4 /stuk.

Handbediende reddingsvesten zijn wat goedkoper in het onderhoud wegens het ontbreken van de smeltcapsule of zoutpillen. Ze gaan ook niet ongewild af.

Door zelf te keuren zijn de onderhoudskosten van een handmatig bediend reddingsvest verwaarloosbaar. In een keuringsstation kost het keuren ongeveer €25 (inclusief materialen). Bij officieel keuren moeten ze in 10 jaar tijd 4 maal gekeurd worden (dus €100/10 jaar). Het onderhoud van een halfautomaat kost dus €0 tot €10 per jaar.

De onderhoudskosten van een volautomatisch vest liggen tussen de €48/10 jaar (zelf keuren, nieuwe smeltcapsules) en €100/10 jaar (keuringsstation). Het onderhoud van een volautomaat is wat duurder dan van een halfautomaat en kost €5 tot €10 per jaar.



Figuur 4: Besto herlaadset



Figure 5: Losse smeltcapsule



Figure 6: Secumar herlaadset



Figure 7: Secumar zoutpillen

Zelf keuren of laten keuren van automatische reddingsvesten

Bij een automatisch opblaasbaar reddingsvest moet na elke inwerkingtreding zowel het smeltpatroon (of zouttablet) als de gaspatroon vervangen worden.

Keuren van opblaasbare reddingsvesten:

Voor opblaasbare reddingsvesten wordt aangeraden deze iedere 2 jaar te laten keuren, voor professioneel gebruik 1x per jaar. Op een label bij het mechanisme vindt U de laatst gedane keuring en de naam van het keuringsstation.

Wat wordt er zoal gedaan bij een herkeuring:

- Een 16 uren druktest. Het reddingsvest wordt opgeblazen onder druk en aan het begin en eind wordt de druk gemeten.
- Vervangen van de o-ringen/pakkingen en de smeltcapsule
- Nakijken op beschadigingen van banden, sluitingen etc.

Vervolgens wordt het vest afgestempeld met de keuringsdatum en de naam van het keuringsstation en U ontvangt een certificaat van de keuring.

Niet keuren van opblaasbare reddingsvesten:

Het voornaamste gevaar bij niet keuren zit in de smeltcapsule. Deze heeft wat men noemt een watergeheugen. Indien de smeltcapsule een klein beetje vocht heeft opgenomen door condens of bij veel buiswater, komt de slagpin die het mechanisme laat opblazen iets minder onder spanning te staan. Het gevaar bestaat dat indien men dan in het water valt de slagpin nog te weinig kracht heeft om de CO₂ capsule te doorboren en het mechanisme te laten afgaan.

Zelf nakijken van een opblaasbaar reddingsvest:

- 1) Draai de CO₂-patroon uit het reddingsvest en kijk het na: alleen als het patroon is doorboord of verroest is het toe aan vervanging. Een niet gebruikt patroon kan ook langzaam leeglopen. Weeg het patroon op een keukenweegschaal. Het gewicht moet overeenkomen met wat er op het patroon staat. Bij twijfel vervangt U het patroon. Bij terugplaatsen een beetje vaseline op het patroon en de schroefdraad beschermt tegen corrosie. U kunt een O-ring zien zitten die voorkomt dat het opgeblazen reddingsvest lekt. Pas op dat die erin zit en blijft zitten! (De volgende 2 punten zijn afhankelijk van het type reddingsvest dat U heeft. Zie gebruiksaanwijzing.)
- 2) Nu kan het vest niet meer per ongeluk opblazen en kunt U het rustig bekijken.
- 3) De smelttablet losmaken en bekijken. Zit er een groen vlakje aan het activeringsmechaniek, dan klapt dat uit als de smelttablet niet meer in orde is en activeert het mechaniek. In een vochtige omgeving kan de tablet verpulveren. Het gevolg is dat het CO₂-patroon wordt geactiveerd. Vervang (zo nodig) de smeltcapsule/tablet bij iedere keuring en ook als de einddatum gepasseerd is. De smeltcapsule is goedkoper dan het CO₂-patroon!
- 4) Bedien het activeringsmechaniek met de hand (door aan het koordje te trekken) en zie hoe de doorn omhoogkomt om het CO₂-patroon te doorboren.
- 5) Om te zorgen dat het reddingsvest áánblijft moet de ceintuur het reddingsvest op zijn plaats houden. Dat betekent dat er aan het eind een stopper zit die voorkomt dat de ceintuur spontaan losschiet. U kunt ook de ceintuur omzomen aan het eind. De gesp moet in goede

conditie zijn.

- 6) U kijkt tenslotte het hele reddingsvest nog eens na op slijtplekken of mogelijke beschadigingen (hoes, banden, stiksels, drijflichaam vooral op de vouwen). Zo nodig kan een keuringstation een reparatie doen.
- 7) Om te testen of het reddingsvest niet lekt kunt U het opblazen. Als het mogelijk is met een luchtbedpompje. Met de mond komt het vocht in de adem in het vest en dat gaat er niet meer uit. Natuurlijk wel zorgen dat het CO2-patroon en de smelttablet uit het reddingsvest gedraaid zijn. U laat het in opgeblazen toestand 16 – 24 uur liggen.
- 8) Alles in orde? Plaats alle onderdelen terug en vouw het reddingsvest zorgvuldig op volgens de gebruiksaanwijzing. Een verkeerd opgevouwen reddingsvest kan weigeren. Zorg dat het touwtje van het activeringsmechaniek bereikbaar is, maar gebruik het niet als houvast.

Waarom toch keuren door de vakman?

Als U zelf uw reddingsvest kunt nakijken, waarom zou u het dan nog laten keuren? Omdat de specialist van het keuringstation, die al duizenden reddingsvesten door zijn handen heeft laten gaan, de meeste ervaring heeft, is een keuring van vitaal belang. Hier kan worden geconstateerd of alle onderdelen nog in goede conditie zijn en naar behoren werken. Zij zetten uw reddingsvest op druk en kunnen het zo nodig repareren. Bron: www.reddingsvestkopen.nl

Instructies op YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=z_cE_KM8SpU

Mutatieoverzicht:

7 november 2023