

# Handleiding reddingsvesten

## Inleiding

Voor het veilig kunnen beoefenen van de roeisport heeft onze vereniging reddingsvesten die beschikbaar worden gesteld ter ondersteuning van de activiteiten van de vereniging. Een reddingsvest is, anders dan een zwemvest, ontworpen om je in leven te houden als te water raakt. Dat is de reden dat een reddingsvest aan de voorzijde is voorzien van een drijflichaam die zorgt dat je altijd op je rug komt te liggen. Daarbij wordt je nek ondersteund, zodat je kunt blijven ademen als je buiten kennis bent. We maken binnen de vereniging gebruik van automatische reddingsvesten (2 types) en hebben daarnaast ook de klassieke reddingsvesten met een vast drijflichaam. Deze handleiding geeft een uitleg over het gebruik van de reddingsvesten.

Binnen de RV-DDP is het aantal reddingsvesten afgestemd op het aantal stuurlieden, coachboten en instructeurs op een drukke zaterdagochtend. De vesten kunnen daarnaast gebruikt worden voor verenigingsactiviteiten, zoals marathons, toertochten etc. Roeiers dienen zoveel mogelijk gebruik te maken van eigen reddingsvesten. Zij mogen de verenigingsvesten gebruiken, mits deze niet nodig zijn voor andere activiteiten. Via internet zijn diverse modellen te vinden die geschikt zijn voor het roeien, echter het is van belang dat je een reddingsvest kiest die comfortabel zit en geen hinder geeft bij de uitpik. Let op een reddingsvest dient minimaal elke twee jaar gecontroleerd te worden.

## Wanneer een reddingsvest gebruiken?

Het gebruik van reddingsvesten is afhankelijk van boottype, weersomstandigheden, watertemperatuur, vaarwater, maar ook je eigen lichamelijke toestand en kleding. De reddingsvesten zijn verplicht in coachboten en voor stuurlieden onder een watertemperatuur van 15°C. Daarnaast zijn reddingsvesten verplicht voor de leden die dispensatie hebben gekregen om te roeien bij een watertemperatuur onder de 10°C in skiffs en gladdetweeën. De KNRB geeft aan dat onder een watertemperatuur van de 5°C alle roeiers, in alle nummers een reddingsvest moeten dragen. Zie hiervoor ook het winterprotocol en veiligheidsblad winterroeien en de KNRB site.

De reddingsvesten dienen ook gebruikt te worden op open water en bij (mogelijk) slechte weercondities. Bij sommige marathons zoals de Elfsteden Roeimarathon is een goedgekeurd reddingsvest verplicht gesteld voor deelname. Hier wordt voor de start op gecontroleerd.

Voor al stuurlieden en opvarenden van coachboten zijn dik aangekleed, soms met een regen- of zeilpak om warm te blijven. Al deze (waterdichte) kleding zorgt ervoor dat het zeer moeilijk is om boven te blijven als je in het water terecht komt. Het dragen van een reddingsvest is dan noodzakelijk.

Voor de coachboot geldt dat deze ook hulp moet kunnen geven wanneer dat nodig is. De aanwezigheid van reddingsvesten kan levens redden. Ook voor leden met lichamelijke beperkingen, waardoor zij niet of minder goed in staat zijn om te zwemmen of zich kunnen oriënteren wanneer zij omgaan is een reddingsvest verplicht.

## Automatische reddingsvesten

De automatische, zelf opblazende reddingsvesten zijn te gebruiken voor personen vanaf 40kg en zijn voorzien van een fluitje die bereikbaar wordt in opgeblazen toestand. Alle reddingsvesten zijn 150N

wat inhoudt dat zij geschikt zijn voor ons vaarwater. Er zijn twee types automatische reddingsvesten binnen de vereniging; een open en een gesloten vorm, beide werken op dezelfde manier.

- Open reddingsvest; voor stuurlieden en gebruik in coachboten. Dit type is veilig en goed te dragen bij dikkere winter kleding, maar ook in de zomer bij het dragen van regenkleding of laarzen. Dit reddingsvest is voorzien van een kruisband om te voorkomen dat het reddingsvest over je hoofd wegschiet als hij geactiveerd wordt. Door de kruisband is deze minder geschikt voor roeiers.
- Gesloten reddingsvest voor roeiers. Door het V-vormige ontwerp blijven de handen bij de uitpik minder snel hangen.

Bij het onderdompelen in water worden beide reddingsvesten volautomatisch opgeblazen. Buiten het water of bij falen van de opblaasautomaat kan het reddingsvest geactiveerd worden door krachtig aan het handbedieningskoord te trekken. Het reddingsvest heeft een patroon die het reddingsvest(16liter) geheel opblaast. Zorg dat de handbediening(rode knopje) zich altijd buiten het reddingsvest bevindt. Mochten de opblaasautomaat en de manuele bediening beiden niet werken is er altijd de mogelijkheid om deze zelf op te blazen via een blaaspijp die onder de bovenmantel zit(zie foto 6). Wanneer het nodig is om het vest te legen gaat dit ook via het blaaspijpje. In het pijpje zit onder het stofkapje een dopje wat je in kunt drukken waardoor lucht kan ontsnappen. Let op je drijfvermogen neemt dan sterk af!



1. (open) Compass reddingsvest

Tbv stuurlieden en coachboot



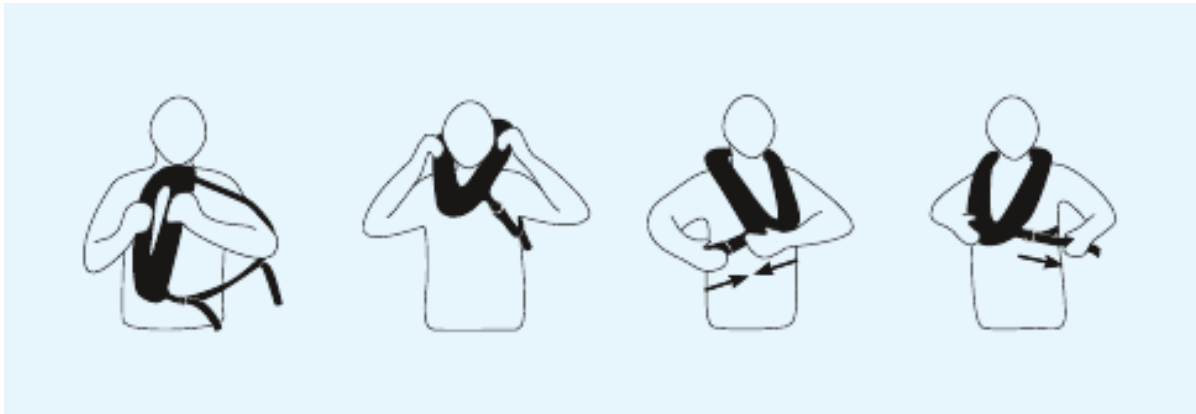
2. (gesloten) Secumar reddingsvest

tbv roeiers

### Aantrekken van het reddingvest

Draag het reddingvest altijd over de kleding. Open de sluiting en trek het reddingvest als een normaal vest aan. Bij gesloten modellen trekt u dit over uw hoofd aan zie onderstaande afbeeldingen. Sluit de sluiting met de kliksluiting aan de voorzijde. Stel de borstband zodanig in dat er in aangetrokken toestand ca. 2 cm (twee vingers) tussen lichaam en band passen. Alleen een stevig tegen het lichaam vastzittend reddingvest kan u in het water in een stabiele rugligging houden. Het blauwe Secumar

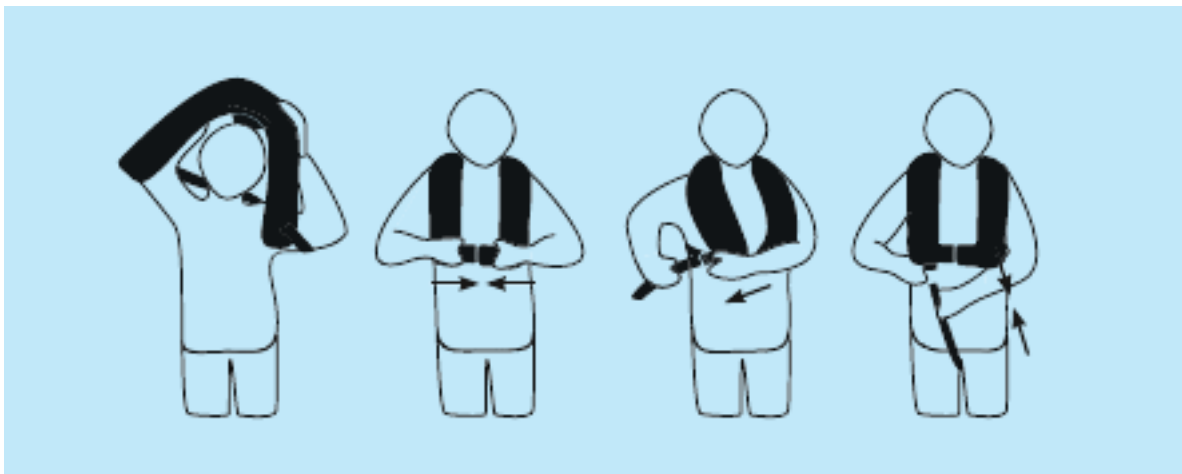
reddingsvest is nu gereed voor gebruik. Zie volgende paragraaf voor het volledig aantrekken van het rode Compass reddingsvest.



### 3. Aandoen gesloten reddingsvest(blauw)

#### Open type reddingsvest met kruisband

Het rode Compass reddingsvest heeft aanvullend een kruisband die van achteren tussen je benen door aan de voorkant vastgemaakt moet worden aan de heupband naast de grote sluiting. De kruisband is bij dit type reddingsvest noodzakelijk om te voorkomen dat het reddingsvest bij het activering over je hoofd schiet door de opwaartse druk van het water. Als gevolg daarvan zink je zelf weg en drijft het reddingsvest nutteloos rond. Stel de kruisband op een comfortabele maat in, zodat je genoeg bewegingsruimte hebt als je in de boot zit, maar wel zo dat deze niet te ver naar boven schiet bij activering. Je kunt dit controleren door als je het vest aan hebt het reddingsvest bij de schouders op te tillen en te controleren hoe ver het naar boven kan bewegen.



### 4. Aandoen open reddingsvest(rood)

**LET OP: Het is gevaarlijk het reddingvest los of open te dragen!**

## Opblazen met de mond / extra opblazen

Open het reddingsvest met de hand en blaas het drijflichaam via het mondventiel met de mond op. Verwijder hiervoor de stofkap van het ventiel. Als het vest na activering via het mondventiel extra wordt opgeblazen moet voorkomen worden dat er CO<sub>2</sub>-gas uit het drijflichaam wordt ingeademd (niet giftig, maar hoestprikkel of sufheid mogelijk).



5. Reddingsvest te water



Opblaaspijp  
met stofkap

Fluitje

Opblaasautomaat  
en patroon

6. In opgeblazen toestand

## Opgeblazen reddingsvest wat nu?

We hebben gekozen voor automatische reddingsvesten die geactiveerd worden door een zouttablet die oplost als deze ondergedompeld wordt in water. Uit ervaring blijkt dat dit niet zomaar gebeurt, aangezien de zouttablet in het reddingsvest gevouwen zit. Het gaat dus niet zo makkelijk af als er water op het reddingsvest komt, maar het kan wel. Er zijn kosten verbonden aan het op orde brengen van een opgeblazen reddingsvest, omdat het vest voorzien moet worden van een nieuwe patroon en zouttablet. Houd het vest zo droog mogelijk en doe het op ruimte afstand van het vlot uit en bij waterspelletjes etc.

Als het reddingsvest opgeblazen is geweest dient deze apart gehouden te worden en ingeleverd te worden bij de commissaris veiligheid. Onder geen beding mag de suggestie ontstaan dat het reddingsvest nog goed is. Laat het drogen, label het "buiten gebruik" en houd het apart van de rest van de reddingsvesten. De commissaris veiligheid zal zorgen dat deze op correcte wijze weer in gebruik genomen kan worden.

## Gewone reddingsvesten

De gewone reddingsvesten zijn de oranje klassieke reddingsvesten die gebruikt kunnen worden bij zeer slecht weersomstandigheden. Ook bij koude geven deze meer isolatie dan de automatische reddingsvesten. Let op dat je een reddingsvest kiest die overeenkomt met je gewicht en lengte. Op elk reddingsvest is een label genaaid met daarop de gewichtsklasse en lichaamslengte, soms een borstomvang. Kies degene waar je het dichtst bij in de buurt komt en die comfortabel zit.

