

Gebruik van reddingsmiddelen

Versie: v1, Veiligheidsadviseur, 11/9/2017

Inhoud

Gebruik van reddingsmiddelen.....	1
1. Vaststof reddingsvesten voor de stuurman.....	1
2. Automatische reddingsvesten voor de roeiers.....	2
3. Reddingslijn (30 m).....	4
Bronvermelding.....	4
Mutatieoverzicht.....	4
Bijlage 1: reddingsvesten.....	5
Bijlage 2: onderhoudskosten van automatische reddingsvesten.....	7
Bijlage 3: zelf keuren van automatische reddingsvesten.....	8

1. Vaststof reddingsvesten voor de stuurman

Bij watertemperaturen onder de 15 °C moet de stuurman een reddingsvest dragen (ruwweg van november t/m april). Hiervoor hangen er vaststof reddingsvesten in het halletje hangen Ze kosten €35 tot €50 per stuk.

Deze reddingsvesten 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 met zware kleding aan. Ze houden de luchtwegen alleen boven water als je bij bewustzijn bent in niet al te ruw water.



Figuur 1: voorbeeld van een vaststof reddingsvest

- Kies voor een reddingsvest geschikt voor jouw borstomvang en gewicht;
- Sluit de ceintuur en borstband;
- Bevestig de kruisbanden (zonder deze banden kan het vest bij onderdompeling boven het hoofd glijden waardoor het zijn functie verliest);
- Hang het vest na gebruik op om te drogen;

De vesten zijn genummerd en worden door de materiaalcommissie periodiek geïnspecteerd.

¹ Drijfvermogen wordt uitgedrukt in Newton (N). 100 N is ongeveer 10 kg drijfvermogen. Vesten met 50 N-drijfvermogen zijn zwemvesten (drijfhelpmiddelen) en geen reddingsvesten.

2. Automatische reddingsvesten voor de roeiers

Automatische reddingsvesten zijn kleiner en geven meer bewegingsvrijheid aan de roeier. Zelfs als je buiten bewustzijn bent draaien ze je op de rug met het hoofd omhoog en de mond vrij van het water. Ze kosten €65 tot €199 per stuk². Een reddingsvest van goede kwaliteit gaat 10 jaar mee. De totale kosten, inclusief onderhoud, komen dan op zo'n €15/jaar tot €30/jaar.³ Dat is niet veel om je leven te redden! Als je in het water ligt vraag je je echt niet af wat het reddingsvest gekocht heeft maar ben je blij dat je er een hebt. Er staat een aantal reddingsvesten in Bijlage 1 en Figuren 3 – 4.

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 op de binnenwateren en rivieren is de 150 N-categorie een goede keus. De 100 N-variant is lichter maar is beperkt veilig bij bewusteloosheid in combinatie met waterdichte kleding (stuurman).



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.

Figuur 2: drijfvermogen van reddingsvesten

Isala doet de aanbeveling om een reddingsvest te dragen, vooral bij koud water (< 15 °C). Voor sommige toertochten op open water (zee, meer, grindgat) wordt een reddingsvest door de organisatie verplicht. Daar heeft Isala vijf reddingsvesten voor op voorraad. Voor dagelijks gebruik adviseert Isala de roeiers om op eigen kosten een reddingsvest aan te schaffen.



Figuur 3: Secumar Secufit reddingsvest 150 N voor roeiers en stuurlieden te gebruiken als volautomaat en/of handbediend (€199)

Een reddingsvest is in alle fases van te water raken van levensbelang (koude schok, zwemfalen, onderkoeling, bewusteloosheid). Gezonde roeiers kunnen kiezen tussen een reddingsvest met handmatige bediening (halfautomaat) of een volautomaat. Volautomatische reddingsvesten hebben ook altijd een trekkoord voor handmatige bediening voor het geval dat de automaat het niet zou doen.

Met een halfautomaat houd je controle over het moment waarop je het reddingsvest activeert. Het geeft in de tussentijd meer bewegingsvrijheid. Een halfautomaat zal ook niet

² Ter vergelijking: een tennisracket en hockeystick kosten zo'n €150 en een set golfclubs €300.

³ Zie bijlage 2 voor keuren en onderhoud en bijlage 3 voor zelf keuren.

afgaan als het per ongeluk heel erg nat wordt. Maar een halfautomaat is onveiliger tijdens de eerste cruciale momenten van koude schok en desoriëntatie na 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 automatisch opgeblazen reddingsvest is het, na omslaan:

- Onmogelijk om jezelf te bevrijden als je voeten vast blijven zitten aan het voetenbord (b.v. door falende heel strings).
- 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.
- Moeilijker (maar wel mogelijk) om in de skiff te klimmen. Maar dit wordt toch niet aanbevolen in koud water. Het kost te 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.

Met een halfautomaat accepteer je dus 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.

De KNRB wil geen voorkeur uitgespreken voor een bepaald type reddingsvest {3}. De Britse roeibond adviseert volautomatische reddingsvesten {4} 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). Stephen Blockley adviseert volautomatische reddingsvesten omdat die de koude schok helpen te overleven en ziet dit als de eerste prioriteit {5}.



Figuur 4: Secumar Vivo 100 N halfautomaat (€99) voor roeiers

- Kies voor een reddingsvest geschikt voor jouw borstomvang, gewicht, kleding en vaarwater;
- Kies een reddingsvest dat comfortabel zit bij het roeien (uitpik!). Een reddingsvest dat niet lekker zit wordt meestal niet gedragen.
- Trek het reddingsvest over alle andere kleding aan. Als een reddingsvest onder de jas opblaast komt je borstkas klem te zitten en kun je niet meer ademen.
- Trek het reddingsvest aan als een jas;
- Maak de sluiting aan de voorzijde dicht;
- Verstel de ceintuur naar je maat (een paar centimeter tussen je lichaam en de ceintuur);
- Maak de kruisband vast;
- Na gebruik hang je het reddingsvest op om te drogen (niet boven een warmtebron);
- Onderhoud het vest volgens de voorschriften van de fabrikant. Een niet onderhouden reddingsvest is geen reddingsvest!

3. Reddingslijn (30 m)

We hebben momenteel één reddingslijn. Die hangt bij de vlotdeur aan de Zutphense kant.

- Open de zak (klittenband);
- Houd het uiteinde met de ring vast met je linkerhand (niet de ring, maar de lijn)⁴;
- Maak contact met de drenkeling door te roepen of te fluiten;
- Gooi het de zak met de rechterhand onderhands, bovenwinds, bovenstrooms en voorbij de drenkeling;
- Schreeuw tijdens het gooien “touw, touw, touw”;
- Als je mist haal je de lijn binnen. Doe geen moeite om hem op te rollen. Vul de zak met wat water en gooi opnieuw;
- De drenkeling kan de lijn het beste eenmaal rond de onderarm slaan;
- Zodra de drenkeling de lijn goed vastheeft vraag je hem op de rug te gaan liggen.
- Haal de drenkeling langzaam binnen;
- Hang de lijn en zak op om te drogen;
- Prop de lijn weer terug in de zak en hang hem terug op zijn plaats;
- Let erop dat het uiteinde met de ring uit de zak hangt! Anders is het uiteinde in noodgevallen niet snel genoeg te vinden.

⁴ Voor linkshandigen de lijn vasthouden met de rechterhand en met de linkerhand werpen.

Bronvermelding





1. Telefoongesprek met Monica Visser, Bondsbureau KNRB, 8/9/2017.
2. British Rowing: Safety alert – lifejackets, February 2015.
3. Blockley, Stephen, e-mail 5/9/2017. Stephen Blockley heeft in 2000 een zoon verloren tijdens een roeitrainingskamp in Spanje en ijvert sindsdien voor een veilige roeisport (www.leoblockley.org.uk).
4. ANWB reddingsvestentest 2016
5. Bezoek aan importeur Secumar, gesprek met importeur Besto, 2017.

Mutatieoverzicht

Deze versie v1, Veiligheidsadviseur, 11/9/2017

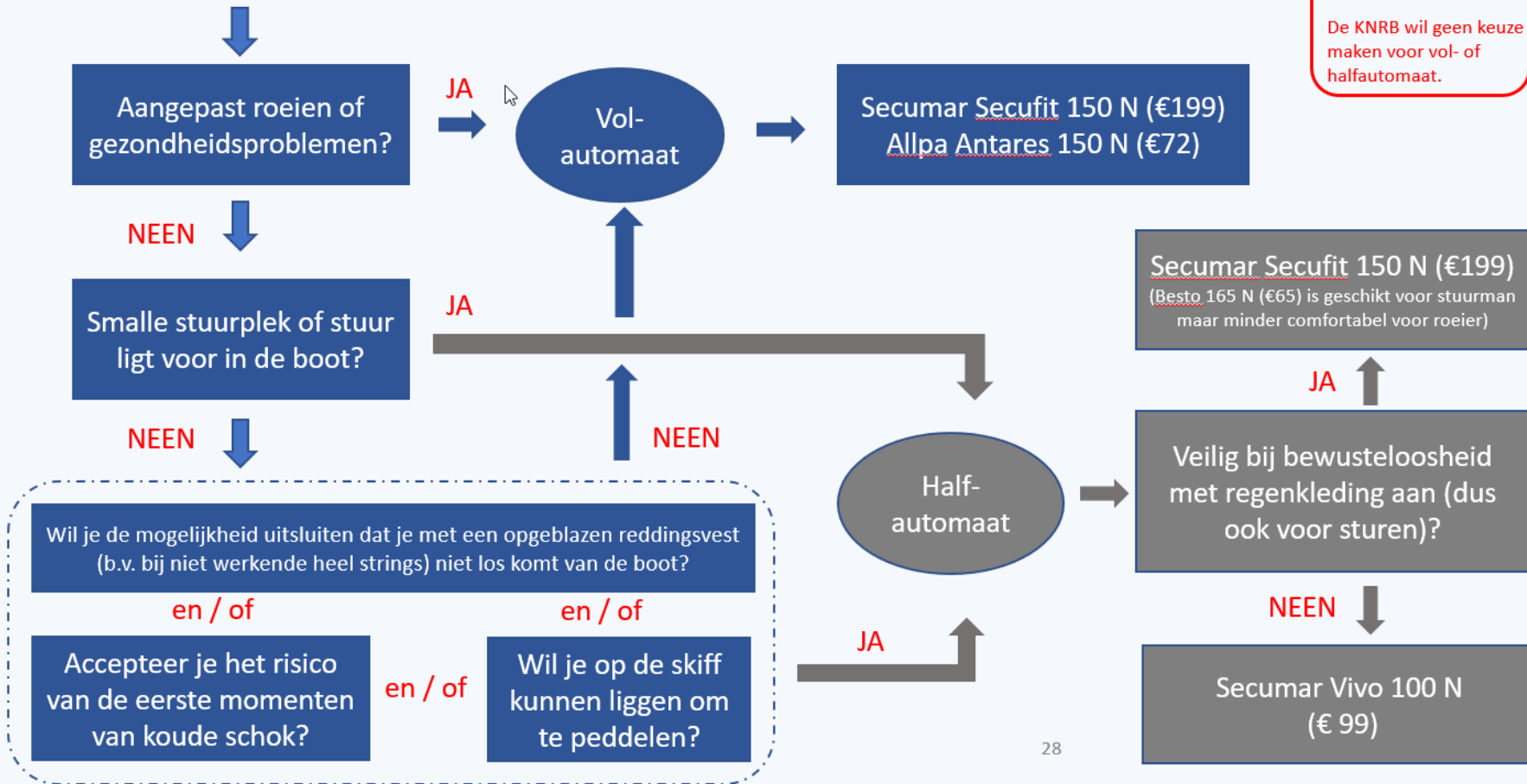
Bijlage 1: reddingsvesten

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 (€)	Voor- en nadelen
Secumar Secufit 150 N		€199	+ kort vest met veel bewegingsvrijheid + comfortabel + prima vest in ANWB 2016 test (cijfer 8,1) + gemakkelijke sluiting + kruisband optioneel (wel bijgeleverd). Ontbreken van kruisband is handig bij aangepast roeien. + vol- of halfautomaat ; dit is gemakkelijk zelf te veranderen met een klein geel inzetstukje, - prijs.
Secumar Vivo 100 N		€99	+ zeer licht vest met veel bewegingsvrijheid + comfortabel + gemakkelijke kunststof sluiting + geen kruisband +/- alleen als halfautomaat - 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 +/- volautomaat - 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 +/- halfautomaat - kruisband verplicht

Keuze van reddingsvesten voor roeiers

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



28

Bijlage 2: 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

Bijlage 3: zelf keuren van automatische reddingsvesten

Opblaasbare 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