

# Wat is een goed reddingsvest?



ROEIVEREENIGING  
"NAUTILUS"

OPGERICHT 1 JANUARI 1886  
ROTTERDAM

Guus Sikkema, veiligheidscoördinator Oude Plantage  
[info@guussikkema.nl](mailto:info@guussikkema.nl)

## Type 150N-EN396



Geschikt op open- en kustwater, zoals (getijde rivieren) de Nieuwe Maas.  
Draait een persoon op de rug met de luchtwegen vrij.  
Voor zware weersomstandigheden en bij het dragen van bijvoorbeeld regenkleding.  
Met zware, waterdichte kleding beperkt veilig bij bewusteloosheid.

## Automatisch opblaasbaar

Moet automatisch open gaan (na 5 seconden).

## Bewegingsvrijheid

Rondom het bovenlichaam hebben roeiers behoefte aan optimale bewegingsvrijheid. Bij de uitpik moet men met de handen geen hinder hebben van het reddingsvest:

- De delen van het vest langs de borst moeten kort en plat gesneden zijn.
- Probeer een vest eerst in de winkel uit. (bijvoorbeeld Herni, Kralingseplaslaan) Voel zelf of het vest 'in de weg zit' of niet.



## Maat en draagcomfort

- Let er op dat het vest past bij je lichaamsgewicht en borstomvang.
- Let ook op het draagcomfort bij alleen een T shirt. Soms vind men het vest dan in de nek niet prettig zitten en is een losse fleecetraag een oplossing.

---

## Hoe te dragen?

- NOOIT! onder je kleding dragen, dus ook niet onder een regenjack.
- Sluitingen vast, maar losjes aangetrokken. Bij het opblazen wordt het vest volumineus.
- Laat regelmatig de zoutpatroon vervangen en de capsule controleren. Lees de handleiding.

## En waar?

- Het is verstandig het vest op de Nieuwe Maas het hele jaar door te dragen.
- Ook bij tochten is het dragen van een reddingsvest vaak aan te bevelen.
- In Duitsland en Frankrijk is het dragen van een reddingsvest verplicht bij sluizen.

## Waarom toch?

- Een risicomoment is bijvoorbeeld het wisselen in de boot.
- Een ander risico is de beroepsvaart. Zij veroorzaken 30% van de ongevallen met roeiboten. Een aanvaring betekent al snel een verwonding waardoor je niet zelf meer kan zwemmen.
- Kom je 's winters in het water, dan is de kans groot op een 'cold shock': je ademhaling stopt de eerste minuut. Ben je onder water dan lopen je longen vol zonder dat je er controle over hebt. Helaas hebben sportieve mensen hier de meeste kans op, omdat ze weinig vet in hun huid hebben.
- Terug klimmen in de boot is meestal onmogelijk. Ben je langer in het water dan raak je onderkoelt, meer dan een paar meter kan je al snel niet meer zwemmen. Probeer dus ook met een zwemvest geen flink stuk te zwemmen, beweeg juist zo min mogelijk om weinig warmte kwijt te raken.

---

Roeivereniging Nautilus, december 2008. Tips en opmerkingen welkom. [info@guussikkema.nl](mailto:info@guussikkema.nl)

---