



# Werk veilig: draag uw reddingsvest!

## Maak van het aantrekken een gewoonte

Overboord vallen is een groot gevaar voor opvarenden van beroeps- en recreatieschepen. Het komt tientallen keren per jaar voor. Soms komen drenkelingen met de schrik vrij, maar vaak loopt het slecht af. Verdrinking is een veelvoorkomende doodsoorzaak, terwijl die veelal te vermijden is: door het dragen van een goed reddingsvest.

Elke opvarende moet zich bewust zijn van de risico's aan boord en moet weten wat de veiligheidsmiddelen zijn. De organisaties achter het project Varen doe je Samen!, waaronder Koninklijke BLN-Schuttevaer, Rijkswaterstaat, de Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij (KNRM) en de Reddingsbrigade, vragen daarom extra aandacht voor het dragen van reddingsvesten. Het doel is het aantal verdrinkingsgevallen terug te dringen.

### 150 of 275N reddingsvest

Uitglippen of struikelen aan dek gebeurt altijd onverwachts en dan ligt u zo in het water. Daarom is het belangrijk om aan boord altijd een reddingsvest te dragen. Het kan uw leven redden. Dan moet u wel een vest dragen van het juiste type en met de goede maat. Een goed werkend reddingsvest draait u op uw rug zodra u in het water ligt. Daardoor kunt u blijven ademen, ook als u bewusteloos bent.

Het 'Reglement onderzoek schepen op de Rijn' schrijft voor dat ieder persoon die regelmatig aan boord is een automatisch opblaasbaar reddingsvest onder handbereik moet hebben, dat persoonlijk geschikt is. Reddingsvesten met een capaciteit van 150N (Newton) werken goed zolang uw kleding geen lucht vasthoudt. Draagt u zware werkkleding of laarzen, dan wordt een reddingsvest van 275N aanbevolen.





## Willen of moeten

Het dragen van een reddingsvest is in veel gevallen verplicht gesteld. Bemanningsleden en andere personen aan boord van een schip bestemd voor bedrijfsmatig vervoer moeten reddingsvesten dragen:

- bij het van of aan boord gaan, voor zover er gevaar voor in het water vallen bestaat;
- bij het verblijven in de bijboot;
- bij werkzaamheden buiten boord;
- bij verblijf en werkzaamheden aan dekken in het gangboord, indien verschansingen van ten minste 90 cm hoogte niet aanwezig zijn of relingen niet doorlopend zijn geplaatst.

***Ik draag een reddingsvest omdat ik dat wil, niet omdat het moet!***

## Colofon

Het project **'Varen doe je Samen!'** heeft als doel de risico's te beperken voor beroeps- en recreatievaart op dezelfde vaarweg. Tal van partijen werken samen in het project:

ANWB, Koninklijke BLN-Schuttevaer, Havenbedrijf Amsterdam N.V., Havenbedrijf Rotterdam N.V., HISWA Vereniging, KNRM, Rijkswaterstaat, Platform Waterrecreatie, de Provincies, Reddingsbrigade Nederland, Sportvisserij Nederland, Stichting Waterrecreatie Nederland, Unie van Waterschappen, Watersportverbond.

## Uitvoering

Waterrecreatie Nederland, Postbus 37111, 1030 AC Amsterdam

[info@varendoejesamen.nl](mailto:info@varendoejesamen.nl) / [www.varendoejesamen.nl](http://www.varendoejesamen.nl)

Internationale informatie vindt u op: [www.safeboating.eu](http://www.safeboating.eu)

Vragen? Of nieuwsgierig naar andere aandachtspunten voor veiligheid op het water? Kijk op [www.varendoejesamen.nl](http://www.varendoejesamen.nl) of download de gratis 'Varen doe je Samen!' app.





Als u in het water valt, dan houdt uw kleding enige tijd lucht vast. Meestal zal die lucht zich ophopen aan uw rugzijde. Daardoor komt u voorover te liggen, met uw gezicht in het water, zeker als u bewusteloos bent. Een goed reddingsvest doet twee dingen: het geeft u blijvend extra drijfvermogen waardoor u blijft drijven én het kantelt u op uw rug, zodat u kunt blijven ademen.

## Goed gebruik

Persoonlijke veiligheid aan boord staat voorop. Doe daarom het volgende:

- Zorg voor de juiste reddingsvesten aan boord en controleer ze regelmatig.
- Houd ze onder handbereik. Hang ze in het zicht bij de deur.
- Zorg dat de vesten gebruiksklaar zijn: compleet en met de juiste pasvorm.
- Draag het reddingsvest over uw jas, niet eronder. Klik het vast en snoer de band aan.
- Maak van het aantrekken een gewoonte. Naar buiten = altijd een reddingsvest aan!
- Wees alert; denk aan de risico's van overboord vallen zonder vest.
- Zet uw naam in uw reddingsvest en draag geen vest van iemand anders.

## Man overboord, wat dan?

En dan gebeurt het toch: één van de opvarenden valt overboord. Onderneem de volgende acties:

- Roep iets naar de drenkeling, zodat hij weet dat hij is opgemerkt. Het kan hem ook helpen van de eerste schrik te bekomen.
- Gooi alles wat drijft in het water. Een reddingsboei met licht, een jooon of een redlijn. Niets is teveel, zolang de drenkeling er op kan drijven en zo boven water blijft.
- Ga nooit zelf te water!
- Druk de MOB-knop in voor de positie waar de drenkeling te water raakte. Houd wel rekening met eventuele stroming.
- Alarmeer zo snel mogelijk de bevoegde autoriteit en andere schepen.

*Uw reddingsvest werkt alleen als u het draagt*

## Hulpdiensten alarmeren

**Binnenwateren** Via noodnummer 112 en VHF kanaal 10. Vraag hulp aan schepen in de omgeving via kanaal 10.

**Ruime wateren** Via DSC kanaal 70 of de kustwacht via VHF kanaal 16 (PAN PAN bericht). Als u om zoekhulp vraagt, moeten alle schepen in de buurt ook mee helpen zoeken. In alle gevallen vraagt de kustwacht of bevoegde autoriteit naar uw positie en de overige omstandigheden.

## Zelf overboord

Als u zelf overboord bent gevallen, raak dan niet in paniek. Denk positief, de wil om te overleven redt levens. Probeer drijvende voorwerpen te gebruiken om zo hoog mogelijk uit het water te komen. Zo kunt u onderkoeling voorblijven. In het water liggend zorgt uw reddingsvest ervoor dat u op uw rug draait. Maak u zo klein mogelijk en neem de HELP-houding (Heat Emission Lessening Position) aan om warmteverlies tegen te gaan.

## Drenkeling aan boord nemen

Lege vrachtschepen hebben een hoog vrijboord, evenals de meeste recreatieschepen. Dat bemoeilijkt het weer aan boord halen van een drenkeling. Een patrouilleboot of reddingsboot is hiervoor beter uitgerust.

Is er geen professionele hulp beschikbaar is, dan moet u zelf de redding uitvoeren. Alarmeer de overige bemanning en vraag bijstand van andere schepen op VHF kanaal 10. Als er voldoende bemanningsleden aan boord zijn, die een bijboot te water kunnen laten of wanneer een geladen schip hulp kan verlenen, zijn er meer mogelijkheden om de drenkeling te redden. U doet er goed aan een man overboord-situatie eens te oefenen.

## Andere gevaren

Houd er rekening mee dat een drenkeling onderkoeld kan zijn of dat u de drenkeling moet reanimeren als die geen waarneembare hartslag meer heeft. Bovendien bestaat het risico van zogenaamde secondary drowning. Door ingeademd water treedt er in de longen osmose op, waardoor ze gevuld worden met vocht. Dit kan uren later optreden, nadat de drenkeling in veiligheid is gebracht. Daarom is opname ter controle in het ziekenhuis verstandig.

## Cold-shock en onderkoeling

Het grootste gevaar van te water raken is cold-shock. Dit is een oncontroleerbare, op hyperventilatie lijkende ademhaling. Hierdoor treedt een plotselinge versnelling van de hartslag op en een verhoging van de bloeddruk. Dit kan leiden tot een hartstilstand. Juist op dit soort momenten is een goed reddingsvest levensreddend, want dat houdt het gezicht boven water. Na het overleven van de cold-shock koelt het lichaam bij een langer verblijf in het water gaandeweg af. Dit is het sluipende proces van onderkoeling. Het is te herkennen aan de volgende symptomen: rillen, sufheid, verward spreken, stijfheid. De watertemperatuur is van invloed op de onderkoeling.

*Een goed werkend reddingsvest kan het verschil zijn tussen leven en dood*