

# VEST



Når du dyrker SUP, er det et **lovkrav** at medbringe en rednings- eller svømmevest, og du kan straffes med bøde ved overtrædelse. De findes i mange varianter, og nogle er mere hensigtsmæssige end andre. Når du derimod surfer bølger, er det ikke et lovkrav at bruge vest, og vi anbefaler også, at du undlader brugen af vest ved bølgesurfing.

## Tag vesten på!

Når ulykken sker, hjælper vesten kun, hvis du har den på. Vi anbefaler, at du **altid** bærer din svømmevest på kroppen, da den ingen nytte har, når den blot ligger fastspændt til dit board.

## Køb kun godkendt vest

Gå efter godkendte veste der er udstyret med en CE-godkendelse.

## Pasform

Den bedste svømmevest til SUP er den vest, som du stort set ikke mærker. Der skal være stor bevægelsesfrihed til skuldre/arme, da du aktivt skal kunne padle. Samtidig er det vigtigt med en "tæt" pasform til overkroppen, og at vesten passer til din vægtklasse. Vores bedste råd er, at opsøge din lokale surfbutik, så du kan prøve vesten og få god rådgivning.

## Vær synlig

Du skal være nem at få øje på, hvis du ligger i vandet og har brug for hjælp. Neonfarver skaber generelt højere synlighed på havet, da de springer i øjnene og skaber stærk kontrast til havets farver. Det gør det nemmere for fartøjer eller en eventuel redningshelikopter at spotte dig, hvis du ligger i vandet og har brug for hjælp. Veste i mørke farver er sværere at se til havs.

## Svømmevest vs. redningsvest

En markant forskel på en redningsvest og en svømmevest er, at redningsvesten har en halskrave, som holder dit hoved over vandet i bevidstløs tilstand. Til SUP er det tilstrækkeligt at anvende en svømmevest, hvor opdriften er mellem 50N – 75N. Svømmeveste er egnet til vandsportsudøvere, men stiller større krav til dine svømmefærdigheder end en redningsvest, som ofte har en opdrift mellem 100N – 275N.



*Der findes oppustelige svømmeveste, der spændes rundt om livet som en bæltetaske. Ved at trække i en snor, puster den sig op vha. en lille gaspatron i bæltet. Denne vest giver god bevægelsesfrihed, som du ønsker, når du padler SUP.*

*Vær dog opmærksom på, at den kun virker, når den er pustet op, og at svømning bliver en smule vanskeligere end med en almindelig svømmevest. Køb kun CE-godkendte oppustelige veste.*



*Opdriften i en vest er defineret i Newton og markeret med et 'N' på vesten. For eksempelvis er 100 N = ca. 10 kg. opdrift.*

*Veste under 100N bør som udgangspunkt kun anvendes i kystnært og beskyttet farvande.*



*Svømmevesten er en hindring for, at du kan begå dig i bølgerne (fx når du på vej ud skal dykke under brændingen) og i værste tilfælde kan vesten medføre, at du bliver skyllet meget rundt i bølgerne, og dermed bliver udmattet og kan sluge en del vand.*