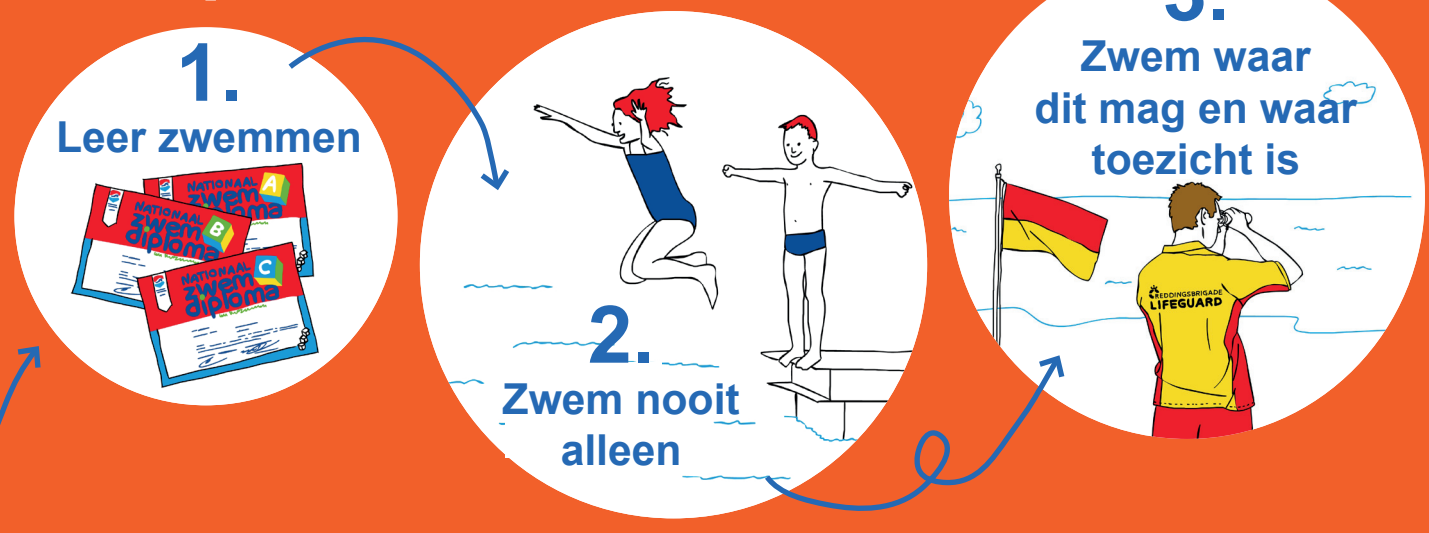
REDDINGSBRIGADE
Nederland

**Reddingsbrigade Nederland adviseert iedereen:
wees altijd veilig in, op en langs het water!**

Tips voor zwemmen in open water

Je kunt van alles doen om niet te verdrinken. Zorg eerst dat je goed kunt zwemmen. Heb je de diploma's van het Zwem-ABC gehaald? Heb je daarna regelmatig binnen gezwommen en geoefend? Ja? Dan pas is het verstandig om buiten te zwemmen. Maar: doe dit nooit alleen en op plekken waar dit mag en waar toezicht is.

Dus, wat moet je doen?



Ben je zelf in de problemen?

Als je in het water valt, raak dan niet in paniek. Ga eerst even op je rug drijven om rustig te worden of gebruik iets om op te drijven, bijvoorbeeld een voetbal of een plastic zak. Zo zorg je ervoor dat je boven water blijft. Roep of zwaai daarna om hulp. Blijf rustig wachten totdat je hulp krijgt.

Dus, wat moet je doen?



Zie je iemand in de problemen?

Het is niet makkelijk om iemand die in de problemen is te helpen. Roep zo snel mogelijk een ander die met jou kan helpen, bijvoorbeeld een ouder. Daarnaast is 112 bellen goed. Gooi – als dat mogelijk is – iets in het water dat blijft drijven; een reddingsboei, een voetbal of een bodyboard. Dat kan iemand boven water houden. Je kunt ook iets naar hem of haar uitsteken wat te pakken is, zoals een tak, een stuk hout of een touw. Roep dat hij of zij moet proberen naar de kant te zwemmen. Maar, zie je iemand in de problemen, ga dan nooit zelf het water in.

Blijf op de kant! Zo kom je zelf niet in de problemen. En: blijf kijken waar die persoon in het water is, of vraag een ander om dat te doen, totdat hij of zij hulp krijgt.

Dus, wat moet je doen?



**Ben je in bezit van het Zwem-ABC dan kun je nog zwemvaardigheidsdiploma's halen.
Word lid van een reddingsbrigade en leer ook zwemmend redden!**

reddingsbrigade.nl

© REDDINGSBRIGADE
© illustraties Irene Cécile