



Nationale Raad
Zwemveiligheid

8 tips om de kans op verdrinking zo klein mogelijk te maken

De zomer is in aantocht! We hopen weer van veel mooie warme dagen te mogen genieten. Lekker met de kinderen naar het water? Volg dan vooral onderstaande tips, dan maak je de kans op verdrinking zo klein mogelijk.

- 1.** Zwem waar dat mag én laat thuisblijvers weten waar je gaat zwemmen (www.zwemwater.nl).
- 2.** Zwem (alleen) in buitenwater waar lifeguards (van de Reddingsbrigade) toezichthouden.
- 3.** Houd vooral jonge kinderen constant in de gaten en laat ze niet alleen zwemmen of spelen in het water (zwem zelf ook nooit alleen). Blijf in het water op armlengte afstand van je (kleine) kind.
- 4.** Waarschuw je kind voor de mogelijke gevaren, geef duidelijke instructies en maak afspraken. Kan je kind niet zwemmen? Ga dan tot de knieën van je kind in het water en niet verder.
- 5.** Houd rekening met stroming, golven, diep en koud water. Vooral in het voorjaar is het buitenwater nog erg koud.
- 6.** Gebruik bij wind richting water geen drijvende voorwerpen, zwemvest of zwembandjes.
- 7.** Besluit om je kind al op jonge leeftijd te leren zwemmen.
- 8.** Met Nationaal Zwemdiploma C voldoe je aan de Nationale Norm Zwemveiligheid. Blijf regelmatig zwemmen, zodat je het zwemmen niet verleert. Doe jaarlijks de Nationale ZwemChallenge om je zwemvaardigheden te testen.

