

PERSBERICHT Reddingsbrigade: Duik veilig het jaar 2017 in

30 december 2016

<https://www.reddingsbrigade.nl/nieuws/reddingsbrigade-duik-veilig-het-nieuwe-jaar-2017-in.html>



Reddingsbrigade: Duik veilig het jaar 2017 in

5 tips van de Reddingsbrigade om je voor te bereiden op de Nieuwjaarsduik



Op 1 januari verwacht Reddingsbrigade Nederland dat weer vele duizenden Nederlanders het nieuwe jaar met een frisse duik zullen beginnen tijdens een van de Nieuwjaarsduiken in het land. Vol enthousiasme wordt een duik genomen in het koude water, maar dat is niet altijd zonder gevaar.

Al jaren letten de lifeguards van de Reddingsbrigade op de veiligheid van de duikers tijdens dit traditionele Nederlandse evenement. Zo ook op 1 januari 2017, het jaar waarin de Reddingsbrigade haar 100 jarig jubileum viert, dan staan weer meer dan 1.000 lifeguards klaar om op de veiligheid van de duikers in het koude water te letten. Om deelnemers aan de Nieuwjaarsduik zo optimaal mogelijk voor te bereiden en onderkoeling te voorkomen heeft de Reddingsbrigade een aantal handige tips om het jaar 2017 veilig te beginnen. Vooral 'wild duiken' wordt afgeraden.

5 tips van de Reddingsbrigade om veilig het jaar 2017 in te duiken:

1) Duik alleen waar toezicht is

Wil je op 1 januari het frisse water trotseren voor een Nieuwjaarsduik, doe dit dan bij een georganiseerde duik waar ook gekwalificeerd toezicht van de Reddingsbrigade aanwezig is. Ga niet 'wild duiken' op afgelegen locaties waar geen toezicht of hulp in de buurt is.

2) Kom op tijd en wees goed voorbereid

Nieuwjaarsduiken worden vaak goed bezocht door zowel deelnemers als toeschouwers. Hierdoor kan de lokale infrastructuur overbelast raken. Zorg dus dat je op tijd bent en bekijk de duiklocatie vooraf. Dan kan je goed voorbereid het water in en er ook zo snel mogelijk weer uit. Doe een warming up, hou je aan de aanwijzingen van de organisatie en kijk waar je zo nodig om hulp kunt vragen.

3) Doe alleen mee aan de Nieuwjaarsduik als je je fit voelt.

Indien je je niet fit voelt of het medisch niet verantwoord is om te duiken, duik dan niet. Het is niet alleen een risico voor jezelf, maar ook voor andere duikers en de hulpverleners. Indien je tijdens of na de duik onwel wordt, meld je dan meteen bij de EHBO of een huisartsenpost. Je kan je beter op tijd even laten nakijken dan (te) laat behandeld worden.

4) Bescherm jezelf tegen de kou

- Zet een muts op; via je hoofd verlies je veel warmte.
- Heb je het snel koud? Smeer je dan in met vaseline of draag een neopreenpak.
- Doe bij terugkeer uit het water direct slippers of schoenen aan.

5) Warm goed op na de duik

- Kleed je niet direct te dik aan, maar geef je lichaam de tijd de "kou" uit je lichaam te werken.
- Draag tijdens het opdrogen een badjas.
- Zoek een warme omgeving om je aan te kleden.

Noot voor de redactie:

Voor nadere informatie over dit persbericht kunt u contact opnemen met Elske Hoving of Martijn Peters via 0255-545858 of 06 - 229 479 34.

Foto: Nieuwjaarsduik

Download hier een groot formaat van de foto

Algemene Informatie Reddingsbrigade Nederland

De statutaire naam van Reddingsbrigade Nederland is: Koninklijke Nederlandse Bond tot het Redden van Drenkelingen, KNBRD. Deze is opgericht in 1917. Reddingsbrigade Nederland is de landelijke vereniging van 166 aangesloten reddingsbrigades in Nederland. Reddingsbrigade Nederland heeft circa 23.000 leden, waarvan 5.000 actieve vrijwilligers in verschillende vormen van opleiding, hulpverlening en sport. Het beschikt over een professioneel ondersteunend bureau in IJmuiden. Zij heeft als missie het voorkomen en bestrijden van de verdrinkingsdood. Dit gebeurt door het opleiden van jong en oud in zwemmen en varende redden. Op zee en in recreatiegebieden voert de Reddingsbrigade jaarlijks gemiddeld 9.000 geregistreerde hulpverleningsacties uit, waarvan zo'n 300 reddingen uit een levensbedreigende situatie. Bij overstromingen kan de reddingsbrigade worden ingezet voor evacuatie en hulpverlening. Zij heeft daarvoor de beschikking over de Nationale Reddingsvloot, die bestaat uit ruim 90 vaartuigen en 1.000 opgeleide en geoefende specialisten, verspreid over het land.

Ook doet de Reddingsbrigade aan de (top)sport Life Saving, waarbij onderdelen van het reddingswerk in sportvorm worden beoefend, zowel in het zwembad als op het strand en in zee. Nederland behoort in deze sport tot de top zes van de wereld.

Reddingsbrigade Nederland is aangesloten bij NOC*NSF, het Oranje Kruis en de wereld-reddingsbrigade organisatie International Life Saving (ILS) en de Europese afdeling ILS Europe. De sport Life Saving is erkend door het IOC en heeft een Olympische nominatie.

Reddingsbrigade Nederland is een Algemeen Nut Beogende Instelling en is afhankelijk van financiële ondersteuning van derden.

Voor meer informatie over Reddingsbrigade Nederland, zie www.reddingsbrigade.nl

Reddingsbrigade Nederland

Dokweg 149

1976 CA IJmuiden

tel: 0255 - 54 58 58

info@reddingsbrigade.nl