



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.

8 tips:

1. Zorg ervoor dat je weet waar je gaat zwemmen én laat thuisblijvers weten waar je gaat zwemmen. Is er sprake van een goedgekeurde recreatieplas? Informatie hierover kun je achterhalen bij je eigen provincie (www.zwemwater.nl).
2. Kies, zeker wanneer je gaat zwemmen met jonge kinderen, bij voorkeur voor een recreatieplas of andere zwemgelegenheid waar sprake is van toezicht. Toezicht zorgt voor extra preventie en een kleinere kans op verdrinking. Maar let op: dit biedt natuurlijk nooit garanties.
3. Is je kind nog jong, nog niet goed in staat om gevaren te begrijpen en kan het (nog) niet zwemmen? Hou je kind dan constant in de gaten, blijf in de buurt en laat hem of haar 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 over wat wel en niet mag. Kan je kind niet zwemmen? Ga dan tot de knieën van je kind in het water en niet verder.
5. Wees je bewust van mogelijke gevaren in de omgeving. Hoe is het met de waterdiepte en temperatuur gesteld? Is er kans op onverwachte stroming in het water of zijn er golven? Zijn er preventieve maatregelen genomen, bijvoorbeeld in de vorm van lijnen die aangeven tot waar het water ondiep is?
6. Je kunt overwegen om je kind een zwemvest of zwembandjes om te doen. Maar dat is geen enkele garantie voor zwemveilig zijn. Ook dan geldt dat je je kind niet uit het oog moet verliezen. En pas op bij harde wind. Je kind wordt met drijfmiddelen gemakkelijker 'meegenomen' door de wind. Gebruik bij wind richting water geen drijvende voorwerpen, zwemvest of zwembandjes.
7. Besluit om je kind al op jonge leeftijd te leren zwemmen. Hierdoor worden de eerste vaardigheden geleerd die de kans vergroten dat je kind niet in paniek raakt en zichzelf kan redden.
8. Heeft je kind één of meer zwemdiploma's gehaald? Stimuleer je kind dan om de vaardigheden te onderhouden door bijvoorbeeld na het behalen van de Nationale Zwemdiploma's A, B en C verder te gaan met de Nationale Zwemvaardigheidsdiploma's, lid te worden van De Reddingsbrigade of zwemvereniging en door regelmatig samen te gaan zwemmen. Zwemdiploma C is de **Nationale Norm Zwemveiligheid**. Maar let op: ook na het behalen van het C-diploma is het van belang regelmatig te blijven zwemmen. Test of je zwemvaardigheden nog op peil zijn en doe jaarlijks de Nationale ZwemChallenge. Je voorkomt daardoor onzekerheid bij je kind. Onzekerheid vergroot de kans op een paniecreactie en 'niet meer weten wat je moet doen'.

