

Iedereen

Zwemt

powered by
zwemfed

Zwemklaar in open water

Voor je vertrekt

- ✓ Ken de zwemlocatie: diepte, in- en uitstapplaatsen;
- ✓ Check weer, watertemperatuur en watercondities;
- ✓ Weet wie het water deelt: scheepvaart & watersporters;
- ✓ Zwem niet alleen en laat weten waar je bent;

Het water in

- ✓ Ga rustig het water in en warm vooraf op;
- ✓ Twijfel over veiligheid of gezondheid? Niet zwemmen.

Uitrusting

- ✓ Draag een opvallende badmuts;
- ✓ Gebruik een wetsuit bij koud water;
- ✓ Neem een veiligheidsboei mee;
- ✓ Zorg voor een geschikte zwembril;
- ✓ Vermijd hinderlijke accessoires;

Tijdens het zwemmen

- ✓ Blijf alert op je omgeving;
- ✓ Controleer regelmatig je positie;
- ✓ Houd afstand van andere watergebruikers;
- ✓ Blijf kalm bij onverwachte situaties;
- ✓ Duizelig, kramp of ademnood? Verlaat het water;
- ✓ Respecteer je grenzen;

Tijdens het zwemmen

- ✓ Droog je af en kleed je warm aan;
- ✓ Drink of eet iets warmes;
- ✓ Voel je je niet goed? Zoek hulp!



 Iedereen Zwemt

 Iedereen Zwemt

 Iedereen_zwemt

