



zwemfed

Checklist Open Water



SPORT.
VLAANDEREN



arena
YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE
Part of The StarLine Group



zwemfed

Vorbereiding



Informeer je over de zwemlocatie (diepte, bodem, instap/uitstap);



Check het weer en de watertemperatuur;



Weet of er stroming, golfslag of scheepvaart is;



Zwem bij voorkeur niet alleen;



Laat iemand weten waar en hoe lang je gaat zwemmen



SPORT.
VLAANDEREN



arena
YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE
Part of The StarLine Group



zwemfed

Veiligheid



Houd rekening met koudwatershock (ga rustig het water in);



Warm goed op vóór je start;



Stop meteen bij duizeligheid, kramp of ademnood;



Ken je eigen grens en respecteer die;



Ga niet zwemmen bij twijfel over veiligheid;





zwemfed

Uitrusting



Felgekleurde badmuts (goed zichtbaar);



Eventueel wetsuit, aangepast aan de temperatuur;



Veiligheidsboei (voor zichtbaarheid en rustmoment);



Zwembril met juiste tint (zon/bewolkt);



Geen losse of hinderende accessoires;



zwemfed

Tijdens het zwemmen



Blijf bewust van je omgeving;



Kijk regelmatig waar je bent (oriëntatie);



Hou voldoende afstand van anderen;



Blijf kalm bij onverwachte situaties;



Ga tijdig uit het water;



SPORT.
VLAANDEREN



arena
YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE
Part of The StarStone Group



zwemfed

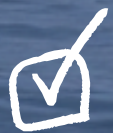
Na het zwemmen



Droog je snel af en kleed je warm aan;



Drink iets warmes;



Luister naar je lichaam –
Voel je je niet goed? Zoek hulp!





zwemfed

Na het zwemmen



Droog je snel af en kleed je warm aan;



Drink iets warmes;



Luister naar je lichaam –
Voel je je niet goed? Zoek hulp!





zwemfed

Veel spetterplezier!

Vragen?

info@zwemfed.be



SPORT.
VLAANDEREN



arena
YOUR COACH IN SPORTS INSURANCE
Part of The StarStone Group