

Informatie van de Poolse ambassade en Reddingsbrigade Nederland voor de Poolse gemeenschap in Nederland om veilig van het water te kunnen genieten

Afgelopen week zijn 5 personen van Poolse afkomst omgekomen in zwemwater in Nederland. Er komen in Nederland relatief veel Poolse mensen in de problemen tijdens het zwemmen in open water (natuurwater). Naar aanleiding van deze tragische gebeurtenissen willen de Poolse ambassade en Reddingsbrigade Nederland in samenwerking met elkaar de informatievoorziening aan Poolse mensen in Nederland verbeteren, om te bevorderen dat er minder zwemongevallen plaatsvinden.

Zwemmen en baden is leuk, geeft verkoeling op warme dagen en is gezellig om met vrienden en familie te doen. In Nederland zijn er, naast de zwembaden, ook plaatsen speciaal aangewezen om in zogenaamd 'open water' (natuurwater) te kunnen zwemmen. Al deze plaatsen zijn te vinden op de website www.zwemwater.nl. Helaas is deze site alleen in het Nederlands te raadplegen. De Poolse ambassade kan u helpen met het vinden van een aangewezen zwemlocatie bij u in de buurt.

Wij adviseren u om altijd op een aangewezen zwemlocatie te gaan zwemmen. Op deze plaatsen heeft al een minimale veiligheidsinventarisatie plaatsgevonden en de kwaliteit van het zwemwater wordt er regelmatig gecontroleerd. Let op: geen enkel zwemwater is 'veilig'. Ook in ondiep water kan iemand verdrinken. Als het water vervuild is, kunnen zwemlocaties worden gesloten. Het is dan verboden om te zwemmen. Dit wordt in principe met borden bij de locatie aangegeven: 'Verboden te zwemmen'. Op de website www.zwemwater.nl wordt dit ook aangegeven. Ga nooit zwemmen op plaatsen waar dit verboden is.

Op veel plaatsen langs de kust, bij binnenwateren en recreatiegebieden zijn opgeleide vrijwilligers ('lifeguards') van Reddingsbrigade Nederland, vergelijkbaar met de Poolse Reddingsbrigade (WOPR), aanwezig voor preventief toezicht op de veiligheid van de badgasten. Reddingsbrigade Nederland geeft samen met de Poolse ambassade de volgende praktische tips om zo veilig mogelijk van het water te kunnen genieten:

1. Ga alleen zwemmen waar gekwalificeerd preventief toezicht is (dit is herkenbaar aan Lifeguards in geel-rode kleding met de opdruk 'Reddingsbrigade' en/of 'Lifeguard'). U kunt daar vragen waar u het beste (het veiligste) kunt zwemmen of baden. Er is dan ook altijd hulp in de buurt als er toch een ongeluk mocht plaatsvinden.
2. Bedenk of u fit genoeg bent om te zwemmen of te watersporten. Als u erg moe bent of onder invloed van alcohol of andere middelen, ga dan niet zwemmen. Dit is levensgevaarlijk.
3. Zwem nooit alleen. Als u dan een probleem krijgt, is er niemand om u te helpen of om hulp in te schakelen.
4. Kunt u niet zwemmen? Ga dan maximaal tot de knieën in het water. Ook in relatief ondiep water kan je verdrinken. Kunt u een beetje zwemmen, maar bent u geen geoefende zwemmer? Ga dan bij branding of stroming niet verder dan heupdiepte. U kunt anders door de kracht van het water omver geduwd worden en in de problemen komen (bijvoorbeeld in dieper water terecht komen en daar niet meer kunnen gaan staan).

5. Zwem niet in de buurt van muien. Dit zijn stromingen die u de zee op kunnen laten drijven (zie tekening en toelichting hieronder).
6. Ga op tijd het water uit als u het koud krijgt, anders neemt de kans op onderkoeling of kramp toe.
7. Bent u verhit na het zonnebaden? Koel dan eerst rustig af in ondiep water alvorens in het water te duiken. Dit beperkt de kans op kramp en hartproblemen.
8. Gebruik bij afluende wind (dat is wind die richting de zee waait) geen drijvende voorwerpen (luchtkussen, zwemband, enz.). U kunt anders met die voorwerpen de zee op drijven en in de problemen komen.
9. Graaf op het strand geen diepe kuilen in verband met instortings- en verstikkingsgevaar.
10. Volg de aanwijzingen van de Reddingsbrigade (lifeguards) altijd op.
11. Let permanent op uw kinderen zowel in het water als op het strand. Doe ze een 06-polsbandje om met hun naam en uw telefoonnummer erop (deze zijn vaak gratis te halen bij de post van de Reddingsbrigade). Zorg dat uw mobiele telefoon is opgeladen en check of u voldoende bereik heeft. Blijf binnen een armlengte afstand van kleine kinderen en kinderen die nog geen zwemdiploma hebben. Laat ze niet dieper dan hun knieën in het water gaan. Als u uw kind in het water toch kwijt raakt; zoek direct op de plek in het water waar u uw kind voor het laatst gezien heeft en laat iemand meteen de Reddingsbrigade waarschuwen. Markeer de plek (door er zelf te gaan staan of iemand te laten gaan staan) waar het kind voor het laatst is gezien. Is uw kind op het strand of het gebied rond het recreatiewater uit het oog geraakt? Waarschuw meteen de Reddingsbrigade, geef een goede beschrijving van het kind en wat hij of zij aan heeft en wat de naam is. Een kind dwaalt meestal met de zon in de rug af, dus u kunt in die richting vast gaan zoeken.
12. Let op de strandborden die bij de strandopgang staan en de vlaggen bij de reddingsbrigadepost, waarmee lokale waarschuwingen worden gegeven. Als u de borden niet begrijpt, vraag hier dan naar bij de reddingspost of de lifeguards. Informatie over lokale risico's, speciale zones voor watersport en kennis van de lokale situatie helpen ongelukken voorkomen. Omstandigheden zoals wind, weer en bodem, kunnen per locatie verschillen. Verder is het advies om u goed in te smeren met zonnebrand met een hoge factor, om jezelf te beschermen tegen de straling van de felle zon.
13. Let op de weersverwachting of informeer hiernaar bij de lokale Reddingsbrigade, zodat u bij opkomend slecht weer of onweer op tijd van of uit het water bent.

Let bij het zwemmen ook op de volgende tips:

- Zwemmen in open water doet u altijd op eigen risico. Neem dus geen onnodige risico's.
- Zwem alleen op officiële zwemplekken.
- Let op scherpe voorwerpen op de bodem en langs de oevers.
- Zwem niet op plaatsen waar schepen komen, zwem ook niet bij een brug, gemaal, sluis of afvalwaterzuiveringsinstallatie.
- Zwem niet in de buurt van dode watervogels. Raak geen dode dieren aan. Als u dode dieren in het water ziet, waarschuw dan de gemeente, de provincie of het waterschap of de reddingsbrigade, indien die op die locatie aanwezig is.
- Duik niet in onbekend, ondiep of troebel water. Spring niet van bruggen of kades in het water.
- Zwem nooit door drijfvlagen. Dat zijn olieachtige verkleuringen op het wateroppervlak, die bijvoorbeeld veroorzaakt worden door blauwalgen. Dit kan duiden op verontreiniging waar u ziek van kunt worden.
- Laat geen afval achter op het strand of in het water.
- Verlaat bij onweer het water.
- Houdt u aan de regels en let op waarschuwingsborden en afzetlinten.

- Neem een douche na het zwemmen in oppervlaktewater.
- Als u gezondheidsklachten heeft na het zwemmen in open water, meld die dan bij de GGD en/of uw huisarts.

Wat betekenen de vlaggen op het strand en bij recreatiewater?

Als u een dag aan het strand of bij een recreatiewater bent let dan ook goed op de aanwijzingen van de Reddingsbrigade. Met vlaggen in verschillende kleuren wordt door de Reddingsbrigades (met name aan de kust) aangegeven of u veilig kunt zwemmen. Hieronder een overzicht van de vlaggen en wat deze betekenen:

- De oranje windzak: U mag baden en zwemmen. Maar het gebruik van drijvende voorwerpen (rubberbootjes, luchtbedden, zwembanden) is verboden vanwege het risico op afdrijven.
- De gele vlag: Het is gevaarlijk om te baden of te zwemmen. Meestal heeft dit te maken met het weer. Drijvende voorwerpen zijn verboden.
- De rode vlag: Het is verboden te baden of te zwemmen.
- De rood-gele vlaggen: Het gebied tussen de twee vlaggen is een bewaakte badzone. Strandwachten (lifeguards) houden binnen deze zone toezicht. Watersport is in deze zone verboden.
- De zwart-wit geblokte vlaggen: In de zone tussen de twee vlaggen mag u aan toegestane watersporten doen. Zie de informatieborden ter plaatse welke sporten het betreft.
- De vraagtekenvlag: Er is een kind gevonden dat zijn ouders kwijt is.
(zie de bijlage vlaggenoverzicht voor voorbeelden van de vlaggen)

Wat moet u doen als u in een mui terecht komt?

Door gevaarlijke stromingen in zee komen jaarlijks veel zwemmers in de problemen. Een muistroom wordt veroorzaakt door water dat tussen zandbanken door met grote kracht terug naar zee stroomt (zie afbeelding). De zandbanken kunnen helemaal onder water liggen, waardoor dit voor badgasten moeilijk te zien is. Mocht je in een muistroom terechtkomen, probeer dan zo rustig mogelijk te blijven. Zwem niet tegen de stroming in maar laat je meedrijven met de stroming en zodra deze minder wordt, zwem dan evenwijdig aan de kust uit de stroming vandaan. U kunt dan meestal weer rustig terug naar het strand zwemmen. Probeer mensen op de kant met handsignalen te waarschuwen. Dit kan soms ook op grote afstand vanuit strandposten waargenomen worden, zodat hulp kan worden ingeschakeld.



Laat u volgens de zwarte pijlen een stukje meevoeren verder op zee tot de stroming afzwakt (vaak al na enkele tientallen meters) en zwem volgens de rode pijlen weer schuin terug richting het strand

Tot slot

Zwemmen en spelen in het water kan erg leuk zijn. Maar water kent ook veel risico's. Als u zich bewust bent van de risico's en die niet opzoekt, maar juist beperkt door u aan de bovenstaande tips te houden, kunt u heel veel plezier beleven in het Nederlandse zwemwater!

Wilt u de Nederlandse Reddingsbrigade steunen bij haar werk? Kijk dan op www.reddingsbrigade.nl. Kies bij 'selecteer een taal' de taal 'Pools' en kijk dan bij 'Hoe kan ik helpen?' (Jak mogę pomóc) De vrijwilligers van de Reddingsbrigade zijn u erg dankbaar voor uw bijdrage!

Voor meer informatie kun u contact opnemen met:

Ambassade van de Republiek Polen in Nederland

Tel. 070 – 7990100

<http://haga.msz.gov.pl/nl/>

Reddingsbrigade Nederland (KNBRD)

Tel. 0255 – 545858

www.reddingsbrigade.nl

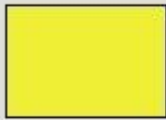
Bijlage: vlagsignalen

Vlagsignalen

Vanuit Reddingsbrigade Nederland - KNBRD worden onderstaande vlaggen en symbolen voorgeschreven. Dit in navolging van de Europese koepel van alle Europese reddingsbonden (ILSe). De gepubliceerde vlaggen en symbolen zijn inmiddels ook door de ISO als richtlijn vastgesteld.



= **zwemverbod / ga niet zwemmen**
In Nederland moet zo'n verbod minimaal ondersteund worden door een APV (algemeen plaatselijke verordening)



= **gevaarlijke zee**



= **bewaakte baderszone**
De eigenaar van de zwemlocatie dient een baderszone aan te wijzen. Dat is een zone waar veilig gezwommen kan worden zonder hinder van overige watersporten.



= **aangewezen gebied voor watersporten**



Gedeelte tussen de 2 vlaggen / symbolen is een aangewezen zone voor toegestane watersporten
De uitvoering mag ook een bord met tekst - beachflag of gewone vlag zijn

