



# *Heldense Reddingsbrigade*

Aangesloten bij Reddingsbrigades Nederland  
(Koninklijke Nederlandse Bond tot het Redden van Drenkelingen)

## Tips voor de vakantie:

### Informatie:

- Lees goed de borden die aan het strand staan bij de duinovergangen. Hier staan allerlei zaken op vermeld, zoals de betekenis van bepaalde vlaggen, waar evt. reddingsposten zijn en wat wel en niet mag op het strand.
- Houdt u aan de aangewezen zones voor diverse watersporten.
- Let op waarschuwingvlaggen (geel = gevaarlijk zwemmen, rood = verboden te zwemmen).

### Afspraken:

- Laat kinderen nooit alleen bij een buitenwater of zwembad zonder toezicht. Bij zwembaden waarbij de diepte van het water kleiner is dan 1,4 mtr. is er geen toezicht verplicht.
- Ga altijd in de buurt van een duidelijk herkenbare plaats voor de kinderen zitten. Zij kunnen dan makkelijker zelf de weg terugvinden. (Niet bij parasols of vlaggen, deze lijken veel op elkaar en kunnen opgeruimd worden.)
- Let zelf op je kinderen. Maak een afspraak met elkaar wie er oplet.
- Maak afspraken met kinderen tot hoever ze mogen gaan.
- Spreek af waar je elkaar kunt vinden, als je elkaar kwijtraakt.

### Weer:

- Let op de windrichting als kinderen met drijfmiddelen spelen en kijk waar deze heendrijven als ze op het water spelen.
- Gebruik bij aflandige wind (wind die richting zee staat) geen drijvende voorwerpen.
- Bekijk voor vertrek de weersverwachting van het gebied waar je heengaat.
- Laat kinderen regelmatig drinken bij warm weer.
- Smeer kinderen regelmatig in met zonnebrandcrème.
- Let op onderkoeling bij lang zwemmen in koud water.
- Let op veranderingen van het weer.

### Zwemmen:

- Zorg dat iemand weet dat je de zee in gaat en waar.
- Houd kinderen altijd in de gaten, zowel in het water als op het strand. Blijf in het water op armlengte afstand bij kleine kinderen.
- Kun je niet zwemmen? Ga dan maximaal tot je knieën te water.
- Zwem niet in de buurt van muilen (stromingen die richting zee trekken).
- Alcohol en zwemmen gaan niet samen. Dit is levensgevaarlijk.
- Zwem nooit alleen. Zelfs de beste zwemmer kan in problemen raken, bijvoorbeeld door kramp.
- Als je in zee zwemt, zwem dan parallel aan het strand en niet te ver in zee.
- Kinderen die niet kunnen zwemmen altijd zwemvleugeltjes om of een zwempakje aan.
- Ga alleen zwemmen op plaatsen waar dat is toegestaan en waar toezicht door de Reddingsbrigade (lifeguards) wordt gehouden.

### Gevaarlijk:

- Spring niet van bruggen, sluisen of andere bouwwerken die daar niet voor bedoeld zijn.
- Graaf op het strand geen diepe kuilen (vanwege instortings- en verstikkingsgevaar).
- Blijf uit de buurt van strekdammen en golfbrekers en andere gevaarlijke objecten in het water. Op het strand zijn dit interessante plekken voor schelpen, krabben enz. Let wel op want de stenen en het hout kunnen glad en scherp zijn.
- Ga nooit intensief zwemmen direct na het eten. Spelen in ondiep water kan wel.

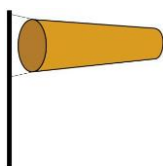
### Help:

- Bij zoekraken van kinderen **direct** hulp inschakelen. Ga vervolgens ook zelf zoeken. Let op dat er iemand op de plaats blijft waarvan het kind vertrokken is.
- Als je met een grotere groep kinderen naar het strand gaat, meld je dan aan bij een strandpost.
- Bekijk ter plaatse waar je hulp kunt krijgen als er iets mocht gebeuren.
- Zorg dat uw kind het telefoonnummer van uw mobiel kent of bijv. een polsband omheeft waar uw nummer opstaat.
- Volg de aanwijzingen van de Reddingsbrigade altijd op.

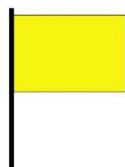
### Betekenis waarschuwingsvlaggen



Bewaakte baderszone



Drijflichamen verboden



Gevaarlijke zee



Kind gevonden



Zwemmen verboden



Blauwe vlag: veilig zwemmen



[www.heldenserreddingsbrigade.nl](http://www.heldenserreddingsbrigade.nl)



[www.facebook.com/Heldense-Reddingsbrigade-1588152761404301](https://www.facebook.com/Heldense-Reddingsbrigade-1588152761404301)



[secreddingsbrigade@gmail.com](mailto:secreddingsbrigade@gmail.com)



077 – 4773658