

# Reddingsbrigade waarschuwt voor te koud water

17 april 2018

Reddingsbrigade Nederland verwacht dat veel mensen aankomende dagen aan of op het water zullen doorbrengen vanwege het voorspelde mooie weer. De Reddingsbrigade attendeert mensen nog wel op de lage temperatuur van het water, het water heeft nog niet de aangename zomerse waarde en dat geeft kans op onderkoeling en kramp. Door die verschijnselen kunnen mensen snel in de problemen komen in het water.



De Reddingsbrigade is blij met het mooie weer, en men moet daar ook vooral van genieten. Jaarlijks moet de Reddingsbrigade echter nog vaak in actie komen om mensen met kramp en onderkoeling te helpen. Met onderstaande tips hoopt de Reddingsbrigade ongelukken te voorkomen en mensen veilig van het water te laten genieten. Geadviseerd wordt om het water in te gaan op plaatsen waar de Reddingsbrigade toezicht houdt. Op sommige plaatsen zijn de reddingsbrigades al actief, maar nog niet overal. Watersporters wordt geadviseerd beschermende wetsuits te dragen wat de kans op onderkoeling verkleint. Ook adviseert de Reddingsbrigade zonzanbidders om zich goed in te smeren. De voorjaarszon kan snel tot verbranding leiden.

## **Zeven Reddingsbrigade tips om veilig van het water te genieten:**

1. Ga alleen het water in op plaatsen waar de Reddingsbrigade toezicht houdt
2. Bedenk of je fit genoeg bent om (nu al) te zwemmen of te watersporten
3. Draag een wetsuit tijdens het watersporten
4. Neem als watersporter voorzorgsmaatregelen: meld iemand waar je bent, controleer je materiaal, neem een telefoon in een waterdichte hoes of ander waarschuwingsmiddel mee, houd rekening met andere watersporters
5. Smeer je goed in om verbranding door de zon te voorkomen
6. Blijf niet te lang in het water; de kans op onderkoeling of kramp neemt dan toe
7. Ga niet helemaal onder water; via je hoofd verlies je het snelste lichaamswarmte

Bron: <https://www.reddingsbrigade.nl/nieuws/reddingsbrigade-waarschuwt-voor-te-koud-water.html>