

Nieuwjaarsduik 2019

30 december 2018

Honderden Reddingsbrigade lifeguards letten op de veiligheid van Nieuwjaarsduikers



Honderden Reddingsbrigade lifeguards letten op de veiligheid van de duikers tijdens deze traditionele Nederlandse activiteit. Op 1 januari 2019 starten vrijwilligers van de Reddingsbrigade hun jaar door klaar te staan voor en toe te zien op veiligheid bij verschillende Nieuwjaarsduiken in zee, meren en plassen.

Neem de duik zo veilig mogelijk! Deelnemers aan een Nieuwjaarsduik geeft de Reddingsbrigade deze 7 tips:

- 1) *Duik alleen waar toezicht is***
Duik bij een georganiseerde Nieuwjaarsduik waar ook toezicht van de Reddingsbrigade aanwezig is. Ga niet 'wild duiken' op locaties waar geen toezicht of hulp in de buurt is.
- 2) *Kom op tijd en wees goed voorbereid***
Bekijk de duiklocatie vooraf. Wees op tijd, het verkeer kan druk zijn, neem de tijd om te reizen. Kijk waar je het water in gaat en kom er zo snel mogelijk weer uit. Houd je aan de aanwijzingen van de organisatie en kijk waar je om hulp kunt vragen.
- 3) *Doe een warming-up***
Zorg voor een goede warming-up en houd zo lang mogelijk je kleren aan totdat de duik begint.
- 4) *Duik alleen als je je fit voelt***
Als je je niet fit voelt of het medisch niet verantwoord is om te duiken, duik dan niet. Mocht je tijdens of na de duik onwel worden, meld je dan meteen bij de EHBO of een huisartsenpost.
- 5) *Let goed op kinderen en verlies ze niet uit het oog***
Door de drukte kunnen kinderen over het hoofd worden gezien. Let daarom altijd goed op (je) kinderen en zorg dat hun veiligheid en welzijn gewaarborgd is.

6) **Bescherm jezelf tegen de kou**

- Zet een muts op; via je hoofd verlies je veel warmte.
- Heb je het snel koud? Smeer je dan in met vaseline of draag een neopreenpak.
- Doe bij terugkeer uit het water direct slippers of schoenen aan.

7) **Warm goed op na de duik**

- Zoek een plaats uit de wind, het liefste een warme ruimte.
- Droog jezelf af en kleed je snel weer aan.
- Alcohol werkt niet om op te warmen, integendeel. Een koud lichaam in combinatie met alcoholgebruik kan onderkoeling veroorzaken. Neem een warme zoete drank.

Noot voor de redactie (niet voor publicatie)

Voor rechtenvrij beeldmateriaal (in hoge resolutie) kan contact worden opgenomen met de afdeling Communicatie, Marketing & Fondsenwerving (CMF) van Reddingsbrigade Nederland via communicatie@reddingsbrigade.nl en 06-22947934.

Reddingsbrigade Nederland

De statutaire naam van **Reddingsbrigade Nederland** is Koninklijke Nederlandse Bond tot het Redden van Drenkelingen (KNBRD). Deze is in 1917 opgericht (als Nederlandsche Bond tot het Redden van Drenkelingen). Zij beschikt over een professioneel ondersteunend **Landelijk Bureau** in IJmuiden. Reddingsbrigade Nederland is een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) en afhankelijk van financiële ondersteuning door derden.

Reddingsbrigade Nederland is aangesloten bij de **International Life Saving Federation** (ILS), de **International Life Saving Federation of Europe** (ILSE), **NOC*NSF** en het Oranje Kruis. De lifesavingsport is erkend door het **International Olympic Committee** (IOC).

Reddingsbrigade Nederland
Landelijk Bureau
Dokweg 149
1976 CA IJmuiden
www.reddingsbrigade.nl

Bron: Reddingsbrigade Nederland | <http://bit.ly/2QdQHuh>