



Nationale Raad  
Zwemveiligheid

# 8 tips om de kans op verdrinking zo klein mogelijk te maken

De zomervakantie is in aantocht! En we mogen momenteel ook al van het mooie weer genieten. Lekker met de kinderen naar het water? Volg dan vooral onderstaande tips, dan maak je de kans op verdrinking zo klein mogelijk.

Wat kun je doen om de kans op verdrinking zo klein mogelijk te maken? Hier volgen 8 tips:

1. Zorg ervoor dat je weet waar je gaat zwemmen. Is er sprake van een goedgekeurde recreatieplas? Informatie hierover kun je achterhalen bij je eigen provincie.
2. Kies, zeker wanneer je gaat zwemmen met jonge kinderen, bij voorkeur voor een recreatieplas of andere zwemgelegenheid waar sprake is van toezicht. Toezicht zorgt voor extra preventie en een kleinere kans op verdrinking. Maar let op: dit biedt natuurlijk nooit garanties.
3. Wees je bewust van mogelijke gevaren in de omgeving. Hoe is het met de waterdiepte gesteld? Is er kans op onverwachte stroming in het water of zijn er golven? Zijn er preventieve maatregelen genomen, bijvoorbeeld in de vorm van lijnen die aangeven tot waar het water ondiep is?
4. Waarschuw je kind voor de mogelijke gevaren, geef duidelijke instructies en maak afspraken over wat wel en niet mag.
5. Is je kind nog jong, nog niet goed in staat om gevaren te begrijpen en kan het (nog) niet zwemmen? Hou je kind dan constant in de gaten, blijf in de buurt en laat hem of haar niet alleen in het water gaan.
6. Je kunt overwegen om je kind een zwemvest of zwembandjes om te doen. Maar dat is geen enkele garantie voor zwemveilig zijn. Ook dan geldt dat je je kind niet uit het oog moet verliezen. En pas op bij harde wind. Je kind wordt met drijfmiddelen gemakkelijker 'meegenomen' door de wind.
7. Besluit om je kind al op jonge leeftijd te leren zwemmen. Hierdoor worden de eerste vaardigheden geleerd die de kans vergroten dat je kind niet in paniek raakt en zichzelf kan redden.
8. Heeft je kind een of meer zwemdiploma's gehaald? Stimuleer je kind dan om de vaardigheden te onderhouden door bijvoorbeeld na het behalen van de Nationale Zwemdiploma's A, B en C verder te gaan met de Nationale Zwemvaardigheidsdiploma's, lid te worden van De Reddingsbrigade of door regelmatig samen te gaan zwemmen. Zwemdiploma C is de **Nederlandse norm voor zwemveiligheid**. Maar let op: ook na het behalen van het C-diploma is het van belang regelmatig te blijven zwemmen. Je voorkomt daardoor onzekerheid bij je kind. Onzekerheid vergroot de kans op een paniecreactie en 'niet meer weten wat je moet doen'.

