

WATERVEILIG

VOORKOM ONGEVALLEN OP EN OM HET WATER



LEERLINGENBOEKJE



IN DIT BOEKJE

WAT WEET JIJ?

4

Elke dag is anders

Als je weet wat je doet, maak je betere beslissingen.

WAT KUN JIJ?

8

Je kunt minder dan je denkt

Als je weet wat je kúnt, zwem je veiliger.

WAT DOE JIJ?

12

Je doet soms iets anders dan je denkt

Als je weet wáárom je iets doet, doe je het anders.

WIJ ZIJN ER VOOR JE!

16

Als je ons helpt, houden we het sámen veilig op en om het water.

EXTRA LEUK OM TE WETEN

Wist je dat bijna driekwart van onze aarde met water bedekt is? Geen wonder dat leren zwemmen zo belangrijk voor je is!



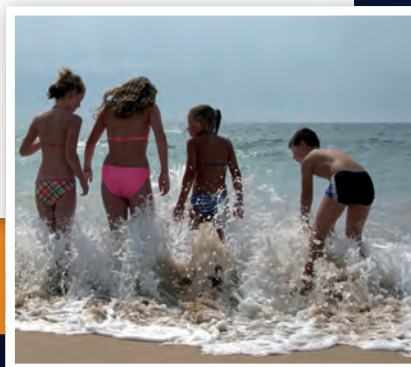


WATER: HOU HET LEUK, HOU HET VEILIG!

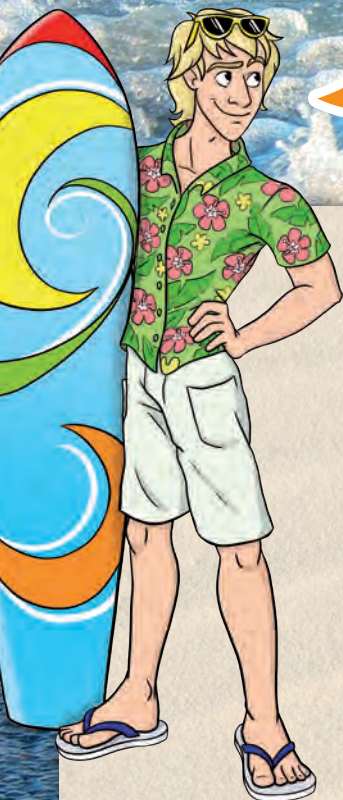
Waarschijnlijk kun jij zwemmen, net zoals de meeste kinderen in ons land. Dat is hartstikke mooi, want zwemmen – en spelen met water – is natuurlijk ontzettend leuk. Tenminste: zolang je het veilig houdt. Want water kán ook gevaarlijk zijn.

Daarom moet je in de buurt van water goed weten wat je doet en wat je kunt. Dit boekje helpt je daarbij. Het gaat over veiligheid op en om het water: jÓuw veiligheid, maar ook die van anderen. En hoe je onveilige situaties kunt herkennen, voorkómen en oplossen. Want spelen in en om het water is pas écht leuk als iederéén dat veilig kan doen.

*Spelen in en met water:
wie vindt het níet leuk?*



WAT WEET JIJ?



'De meeste kinderen in Nederland leren al jong zwemmen. Jij waarschijnlijk ook. Maar wat wéét je eigenlijk over water? En over de manier waarop je lichaam reageert op water? Die kennis is belangrijk om beter te beslissen wat je moet doen op en rond het water. Kijk even mee, dan help ik je ontdekken wat je al weet!'

ELKE DAG IS ANDERS

Het klinkt misschien raar, maar elke dag is anders. Dat geldt voor jouzelf én voor je omgeving. Vaak zijn het kleine dingen. Je hebt bijvoorbeeld slecht geslapen. Of je hebt te weinig gegeten. Of de wind is gedraaid.

Maarrrr... Kleine dingen kunnen grote gevolgen hebben. De zeewind van vandaag zorgt voor hoge golven aan het strand. Waar je gisteren nog zwom in een zee zónder golven, word je nu door elke golf omver geduwd.

Als je zonder nadenken de zee in rent, merk je dán pas hoe sterk de stroming is. En hoe anders het zwemmen is dan gisteren! Kortom: elke dag is anders. Ook als je de omgeving waar je zwemt, ként.



Een sterke stroming? Die kun je niet altijd zien! Maar hij is er wel.



'HIJ SPEELDE NIET EENS IN HET WATER'

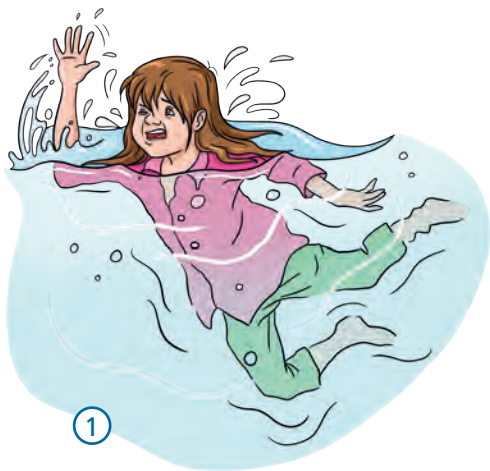
De achtjarige Delano en zijn drie jaar oudere buurmeisje Roana speelden langs het water vlakbij huis. Delano klom in een boom, maar de tak waar hij op zat, brak af. Hij viel met zijn hoofd op een betonnen rand en kwam in de sloot naast de boom terecht. Bewusteloos verdween hij onder water. Roana trok hem op de kant. Met één hand hield zij de wond op Delano's hoofd dicht, met haar andere belde ze haar moeder om hulp. Met de ambulance ging Delano naar het ziekenhuis, waar hij een dag moest blijven met een gebroken oogkas en een hersenschudding. Bijna was Delano verdronken, terwijl hij niet eens in het water speelde...



Naam: Delano van Vliet
Leeftijd: 8 jaar
Woonplaats: Vlaardingen

WIE IS HET MEEST IN GEVAAR?

Stel: jij moet deze drie mensen redden. Wie móet je als eerste redden?
Wie is het meest in gevaar?



HET ANTWOORD VIND JE OP PAGINA 18!

WAT IS WAAR?

Vijf stellingen. Zijn ze WAAR of NIET WAAR? Wat denk jij?

- 1: In 10 centimeter water kun je verdrinken.
- 2: In Nederland kunnen alle kinderen goed zwemmen.
- 3: Als je zeker weet hoe diep het water is, mag je van een brug af duiken.
- 4: 'Maar' 10% van de Nederlandse verdrinkingen is in zee.
- 5: In zee zwemmen is het veiligst bij vloed.

DE ANTWOORDEN VIND JE OP PAGINA 18!

TOCH EEN NOODSITUATIE: DRIE BELANGRIJKE TIPS

Het kán gebeuren. Iemand in het water is in nood. Jij wilt helpen. Maar wat moet je dan eigenlijk doen? We geven je drie tips, zodat je er alvast over na kunt denken.

- 1: **Blijf rustig.** Hou degene die hulp nodig heeft goed in de gaten. Misschien kun je hem jouw kant op laten zwemmen. Moedig hem aan.
- 2: **Regel zo snel mogelijk hulp.** Roep andere mensen. Bel 112 of laat iemand anders dat doen.
- 3: **Zorg voor je eigen veiligheid.** Gooi iets dat drijft naar degene die hulp nodig heeft, of neem het mee als je zelf het water in moet. Ga zelf pas het water in als het niet anders kan.

WAT KUN JIJ?

'Heb jij zwemdiploma's A, B en C? Dan ben je helemaal thuis in het zwembad. Maar hoe goed kún je eigenlijk zwemmen? Wist je bijvoorbeeld dat koud water, golven en stroming allemaal invloed hebben op je zwemkunst? Als je dat wéét, kun je er rekening mee houden. Dan kom je minder snel terecht in situaties die je niet aankunt.'



JE KUNT MINDER DAN JE DENKT

Je kent jezelf niet heel goed. Klinkt gek? Probeer het zelf eens met dit eenvoudige testje. Pak met je beide handen een pen. Teken binnen drie seconden tegelijk met je linkerhand een driehoek, en met je rechterhand een vierkant. Valt tegen hè? Dat is niet raar. Bijna iedereen denkt méér te kunnen dan 'ie kan. Dat is ook zo bij het zwemmen. Dat kán gevaarlijk zijn. Want als je tijdens het zwemmen ontdekt dat je iets tóch niet kunt, is het vaak al te laat. De stroming is te sterk, het water te koud, je bent uitgeput, of je krijgt kramp. Ook al kun je goed zwemmen: het is nu veel moeilijker om nog zélf op het droge te komen.

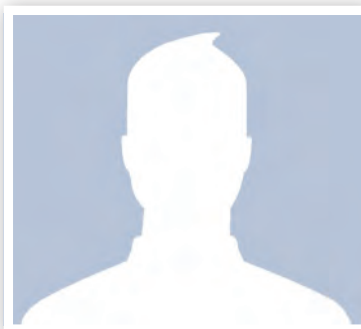


Even voorstellen: de pieterman. Als je op de stekels van dit giftige visje trapt, doet dat behoorlijk pijn aan je voet.



'STERKE MAN, TOCH IN DE PROBLEMEN'

Twee broers (17 en 13) zagen vanaf de zeedijk een man zwemmen in zee. Die bleek zich behoorlijk vergist te hebben in het koude water en de sterke stroming, ook al zwom hij wel vaker op die plek. Dit keer liep het snel uit de hand: de man kon de kust niet meer bereiken, en raakte al snel onderkoeld. Gelukkig zagen de twee broers hem om hulp zwaaien. Zij belden 112, en bleven klaar staan om de man uit het water te helpen als hij tóch de kant kon bereiken. Toen de reddingsboot hem uiteindelijk uit het water viste, was de man bekaft. Een sterke volwassen man die vaker in zee zwom, was bijna verdronken omdat hij zich had verkeken op de omstandigheden die dag...



Naam:
wil graag anoniem blijven
Leeftijd: 17 jaar
Woonplaats: Vlissingen

DE ZEE IS GEEN ZWEMBAD

Dat je kunt zwemmen, betekent niet dat je onder alle omstandigheden even goed kunt zwemmen. Je hebt het waarschijnlijk geleerd in een zwembad. En dat is heel wat anders dan in een stromende rivier, of in de branding van de zee. Lees maar eens mee in dit krantenberichtje:

Zwemdiploma C in zee

Olivia (7) komt hijgend de zee uit. Ze heeft net een meter of dertig gezwommen. 'Het was best zwaar', zegt ze. 'Steeds als ik even uit wilde rusten, kwam er een golf over me heen.' En dan zijn er ook nog de stroming, koud water, wind en schepen. Daar moeten mensen op voorbereid zijn, vindt Jolanda van Belzen van Privé Zwemschool Westduin in Dishoek. Ze bedacht samen met Reddingsbrigade Middelburg een speciaal zwemdiploma: 'C in zee'. Kinderen vanaf 6 jaar leren daar in twaalf lessen hoe ze zich moeten redden in de zee.

Schrijf vijf dingen op die je wél bij het zwemmen in zee, maar die je níet in het zwembad tegenkomt.

EXTRA LEUK OM TE WETEN

De zeewatertemperatuur schommelt behoorlijk. Een fijne 20 graden in de zomer, maar een bitterkoude 4 graden in februari.



ZOEK DE VERSCHILLEN

Jij bent de lifeguard. Dit is je uitzicht. Zoek de zeven verschillen. Goed zoeken.



DE ANTWOORDEN VIND JE OP PAGINA 18!

WAT DOE JIJ?



'Natúúrlijk let je goed op als je gaat zwemmen. Toch? Maar wat doe je als het nét even anders gaat dan normaal? En wat voor dingen beïnvloeden jouw beslissingen op en om het water? Kijk mee en ontdek dat wat je doet, niet altijd is wat je zou móeten doen.'

JE DOET SOMS IETS ANDERS DAN JE DENKT

Als je vrienden van een brug af duiken, duik jij er dan ook af? Ook als je weet dat het niet mag? Raar maar waar: als je andere mensen iets ziet doen, ben je meer geneigd dat óók te doen. Zonder na te denken of dat wel verstandig is. En al helemaal als je vrienden je aanmoedigen.

Wat anderen doen, heeft vaak invloed op wat jij doet. Je doet dan misschien wel dingen die je anders niet had gedaan. Je neemt íets meer risico. Soms zelfs zonder dat je het doorhebt, of er zelfs maar over nadenkt. En voordat je het weet loop je gevaar...



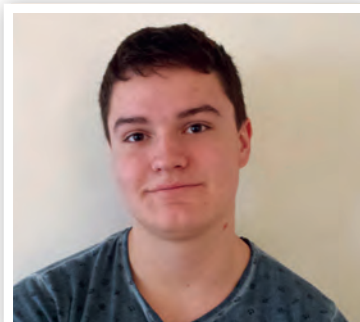
Wat je vrienden doen, doe je zelf vaak ook. Denk je dan óók goed na over wat je doet?





'IEDEREEN DACHT DAT HET EEN SPELLETJE WAS'

In het zwembad deden Stef, Federico en Freddy samen een wedstrijdje wie het langst onder water kon blijven. Toen Stef en Federico hun adem niet meer konden inhouden, kwamen ze weer boven. Al snel zagen ze dat Freddy op de bodem van het zwembad lag. Net als andere mensen in het zwembad dachten ze eerst dat Freddy nog met het spelletje bezig was. Totdat het wel érg lang duurde. En toen ze hem in zijn zij prikten, bewoog hij ook niet. Snel haalden ze hem uit het water. Op de kant kwam Freddy langzaam weer bij. Na onderzoek in het ziekenhuis bleek dat Freddy onder water een epileptische aanval had gehad, en bijna was verdronken. In een druk zwembad vol met mensen...



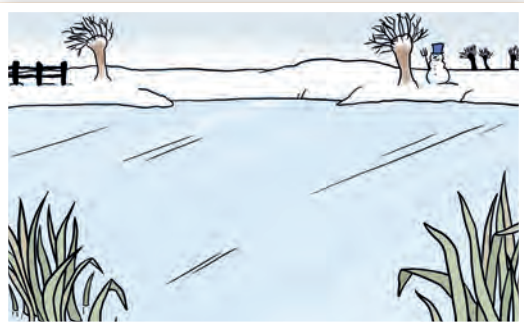
Naam: Freddy Stoutjesdijk

Leeftijd: 14 jaar

Woonplaats: Drunen

WAT DOE JIJ?

Andere mensen beïnvloeden je gedrag. Vaak zelfs ongemerkt. Probeer maar eens eerlijk antwoord te geven op de volgende vragen...



Het heeft twee dagen stevig gevroren. Het ijs is misschien wel dik genoeg, maar zeker weten doe je het niet. Ga je het ijs al op?

En nu?



En nu dan?

TEST JEZELF

Doe de test: vul het eerste antwoord in dat bij je opkomt: van 1 (absoluut mee **oneens**) tot 5 (helemaal mee **eens**). Er is geen goed of fout: je test is persoonlijk en is alleen voor jÓu bedoeld.

- | | | | | | | | | |
|---|---|--------|---|---|---|---|------|---|
| 1 | Ook als ik nog niet absoluut zéker weet dat iemand in gevaar is, help ik. | oneens | ① | ② | ③ | ④ | eens | ⑤ |
| 2 | Ook als er al genoeg andere mensen bij staan, kijk ik of ik kan helpen. | | ① | ② | ③ | ④ | | ⑤ |
| 3 | Ook als mijn vrienden er zijn, durf ik ergens nee tegen te zeggen. | | ① | ② | ③ | ④ | | ⑤ |
| 4 | Ik zeg er altijd wat van als ik iets gevaarlijk vind. | | ① | ② | ③ | ④ | | ⑤ |
| 5 | Ik hoef niet per se te laten zien dat ik méér kan of durf dan anderen. | | ① | ② | ③ | ④ | | ⑤ |
| 6 | Ik vind nadenken belangrijker dan dóen. | | ① | ② | ③ | ④ | | ⑤ |
| 7 | Ik ben me bewust dat ik nog niet alles weet over water. | | ① | ② | ③ | ④ | | ⑤ |
| 8 | Ik vind het niet zo belangrijk wat andere mensen van mij denken. | | ① | ② | ③ | ④ | | ⑤ |

Score tussen 30 en 40: je kunt redelijk goed inschatten wat je wel en niet kunt doen. Wie weet kun je dat ook aan andere mensen leren!

Score tussen 20 en 30: net als de meeste mensen hangt wat je doet af van de situatie. Blijf goed nadenken over wat je doet en maak je eigen keuzes!

Score tussen 8 en 20: je baseert een deel van wat je doet op de woorden en daden van anderen. Het kan geen kwaad om even tot tien te tellen vóór je wat gaat doen...

WIJ ZIJN ER VOOR JE!

'Je ziet het in dit boekje: je moet best het nodige weten, kunnen én doen om het veilig te houden op en rond het water. Ennn: een ongeluk zit in een klein hoekje.'

'Daarom zijn wij er, als je ons nodig hebt. We zijn alle drie al op de basisschool begonnen bij een reddingsbrigade. Want redden is het mooiste dat er is.'

'Het mooiste zou 't natuurlijk zijn als er niemand meer in nood is en gered hoeft te worden. Als jij ons daarbij helpt, houden we het samen veilig op en om het water.'





'DENK NA VOORDAT JE WAT DOET'

Léon (12) zit bij de Reddingsbrigade. Dat vindt hij belangrijk, omdat elk jaar mensen verdrinken. Vaak omdat ze niet goed kunnen zwemmen of omdat ze in gevaarlijke situaties terechtkomen en in paniek raken. Bij de Reddingsbrigade haalt Léon zijn reddingsdiploma's en wordt hij uiteindelijk Junior Lifeguard. Dan kan hij die mensen helpen. Maar het meest belangrijk, vindt Léon, is dat iedereen voorzichtig is op en om het water. En goed nadenkt vóórdát 'ie wat doet, want ook dát houdt je uit gevaarlijke situaties. Zelf is hij nog nooit in gevaar geweest. Maar hij weet nu wél wat hij moet doen als dat tóch ooit gebeurt...



Naam: Léon Kortekaas

Leeftijd: 12 jaar

Woonplaats: Wassenaar

ANTWOORDEN

Antwoord pagina 6, 'Wie is het meest in gevaar?'

Nummer 3 is het meest in gevaar. Daarna nummer 2. Nummer 1 is het minst in gevaar. Verdrinken gebeurt in drie fases:

- 1: Eerst kun je nog om hulp roepen. Je roept, zwaait en spartelt. Vaak trekt dit de aandacht van toeschouwers.*
- 2: Je lichaam neemt het over. Uit reflex hap je naar lucht, en je probeert rustig je hoofd boven water te houden. Voor toeschouwers lijkt er niks aan de hand, maar je bent in levensgevaar!*
- 3: Je verdwijnt onder water, en je verdrinkt. Dit is voor toeschouwers heel lastig te zien: je bent immers al onder water.*

Antwoorden pagina 7, 'Wat is WAAR?'

- 1: Waar. Als je bewusteloos met je neus en mond in het water ligt, verdrink je. Ook als het ondiep is. Bijvoorbeeld als je uitglijdt, en met je hoofd op een steen valt.*
- 2: Niet waar. De helft van de kinderen haalt zijn B-diploma niet. En maar een derde heeft z'n C-diploma.*
- 3: Niet waar. In Nederland is het verboden om van een brug af het water in te springen of te duiken.*
- 4: Waar. De meeste mensen die in Nederland verdrinken, verdrinken in zoet water. In sloten, rivieren en zwembaden, maar ook in vijvers en badjes.*
- 5: Niet waar. Net als bij eb heb je ook bij vloed gevaarlijke stromingen die je van de kust af doen drijven.*

Antwoorden pagina 11, 'Zoek de verschillen'

- 1: De groen/rode strandbal is leeg;*
- 2: Het rode vlaggetje bij het zandkasteel is geel;*
- 3: De rode zeester onderin is weg;*
- 4: De pootjebadende man doet zijn armen omhoog;*
- 5: De zwemster is naar het midden gezwommen;*
- 6: De jongen met het net heeft een haai gevangen.
Zie je trouwens dat het kind in de opblaasboot (7.) weggedreven is?
Dat heeft je hulp nodig!*

ECHTE REDDERS OP HET WATER

Als je op zee of op onze rivieren en meren in gevaar bent, zetten de Koninklijke Nederlandse Reddingsmaatschappij (KNRM) en Reddingsbrigade Nederland alles op alles om je te vinden en te redden. Met lifeguards, reddingsboten, patrouilles, medische voorzieningen en voorlichting. De KNRM vaart met grote reddingsboten en helpt schepen in nood, of als iemand overboord gevallen is. Ook 's nachts, 's winters of bij storm. De Reddingsbrigade let vooral in de zomer op zwemmers in de zee en bij binnenwateren. Ze werken met boten, strandjeeps en waterscooters. Ook bij evenementen op het water zijn ze actief, zoals bij de intocht van Sinterklaas of Nieuwjaarsduik.



Meer weten over de KNRM en de reddingsbrigades: www.waterveilig.nl

WORD OOK REDDER!

Wil je later óók redder of lifeguard worden? Leer dan zwemmend redden bij een reddingsbrigade. Er zijn 166 reddingsbrigades in Nederland: natuurlijk aan de kust, maar ook verder het land in. Er is vast wel een reddingsbrigade bij jou in de buurt waar je lid kunt worden. Later kun je dan de opleiding tot lifeguard doen.

Nieuwsgierig? Kijk op www.waterveilig.nl waar je redderslessen kunt volgen!





MEER WETEN?

Wil je nóg meer weten over waterveiligheid? Kijk dan op www.waterveilig.nl. Of neem contact met ons op.



WATERVEILIG

Postbus 434

1970 AK IJmuiden

T: 0255 548 454

www.waterveilig.nl

