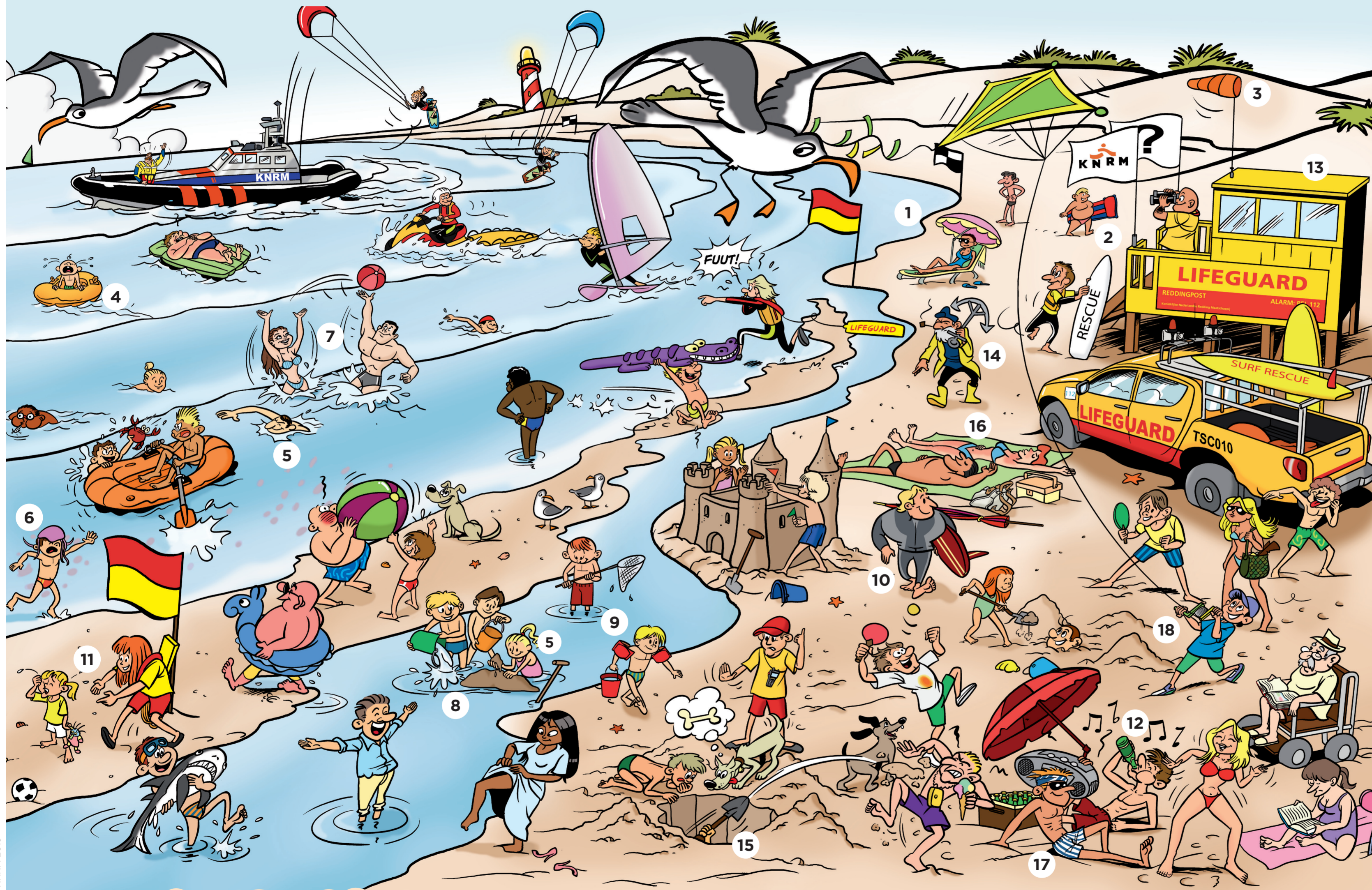


# VEILIGHEID OP HET STRAND

Zwemmen in zee is erg leuk, maar heeft ook risico's. Zwem daarom in zee op plekken waar het geschikt is om te zwemmen en waar lifeguards aanwezig zijn.



- 1 Blijf als zwemmer uit de buurt van watersport-zones waar surfboards, kitesurfers en boten varen.
- 2 Bij de reddingpost kun je alarmeren of voor een EHBO gevalletje hulp krijgen.
- 3 Op de reddingpost wappert soms een waarschuwingsvlag. Geel voor gevaarlijk zwemmen, rood voor verboden zwemmen. Een oranje windzak betekent aflandige wind. Blijf met drijvend speelgoed dichtbij het strand.
- 4 Als de wind richting zee waait (aflandige wind) mag je niet met drijfmiddelen zee in. Dan waai je zo zee op.
- 5 Als je een eind wilt zwemmen, zwem dan langs de kust en niet verder de zee in.
- 6 Ga uit het water als je het koud krijgt of als er veel kwallen zijn.
- 7 Let op anderen om je heen. Je bent niet de enige die plezier wil maken in het water.
- 8 Houd altijd toezicht op je kinderen in de buurt van het water.
- 9 Kinderen die niet kunnen zwemmen laat je niet in zee spelen. Ook niet met opblaasvleugeltjes. Blijf als ouders altijd dichtbij.
- 10 Laat anderen weten dat je het water in gaat en spreek af wanneer je weer terug bent.
- 11 Als je een verdwaald kindje ziet lopen, kijk dan of je zoekende ouders ziet of breng het kind naar de reddingpost.
- 12 Drink geen alcohol en gebruik geen drugs als je gaat zwemmen, want je kunt overmoedig worden en in problemen komen. Je koelt er ook sneller door af.
- 13 Weet waar je in nood kunt telefoneren en waar de EHBO post is.
- 14 Rotzooi die door mensen wordt achtergelaten is gevaarlijk. Scherpe blikjes en glas veroorzaken lelijke snijwonden in je voet, als je erop trapt. Meeuwen, vissen en zeehonden eten plastic afval op, waardoor zij uiteindelijk doodgaan. Gooi je afval dus altijd in de afvalbak.
- 15 Diep gegraven kuilen kunnen instorten terwijl je erin zit. Door het gewicht van het zand en het afdekken van je gezicht kun je niet ademen en stik je. Als je de kuil niet dichtgooit als je weggaat, kunnen 's avonds wandelaars erin vallen of zich verstappen.
- 16 Gebruik zonnebrandcrème. Aan het strand en in de wind verbrandt je veel sneller dan normaal.
- 17 Op de meeste stranden mag je geen harde muziek laten horen. Als mensen op een druk strand te weinig rekening met elkaar houden ontstaat er wel eens ruzie, die soms zelfs in een vechtpartij eindigt.
- 18 Vliegeren doe je op het stille strand. Bestuurbare vliegers kunnen wandelaars verwonden.