

Let op elkaar!

Er is geen toezicht



Wat doe je als iemand in het water in de problemen is?

- Maak en houd contact met de persoon in het water.
- Roep om hulp: schreeuw om aandacht en vraag om hulp.
- Bel 112!
- Pak de reddingsboei en gooi die zo ver mogelijk het water in.
- Geen reddingsboei? Gooi iets drijvends naar de persoon toe. Of steek iets uit dat kan worden vastgepakt.
- Blijf naar de persoon in het water kijken, zodat je weet waar hij of zij is.
- Spring nooit zelf in het water. Voorkom dat je zelf ook in de problemen raakt in het water.

Kom je zelf in het water in de problemen?

- Probeer rustig te blijven, blijf kalm.
- Probeer rustig te ademen.
- Ga op je rug drijven, zo bespaar je energie.
- Pak iets dat helpt om te blijven drijven, zoals een voetbal.
- Roep of zwaai om hulp.



S-SPORT