

Als een – veilige – vis in het water

08/06/15



Nu de zomermaanden voor de deur staan, kunnen klein én groot niet wachten om bij mooi weer het water in te duiken. In zee, in een opblaasbadje in de tuin, in het plaatselijke openluchtzwembad of op vakantie in het hotelzwembad.

Zwemmen in zee

De tijd dat Pamela Anderson of David Hasselhoff rondliepen op het strand is al lang verleden tijd, maar ook de hedendaagse redders staan er niet enkel mooi te wezen. Zwem dus alleen in gebieden die door hen bewaakt worden én hou rekening met hun waarschuingsvlaggen.

We weten heus wel dat zo'n flashy oranje reddingsvest er niet meteen hip uitziet, maar het is toch noodzakelijk om het aan te trekken wanneer je een eindje gaat varen met de boot. Zelfs wanneer je een ervaren zwemmer bent, trek je maar beter zo'n vest aan. Safety first!

Ga nooit alleen zwemmen in zee. Vraag een vriend om mee te gaan, zo heb je in geval van bijvoorbeeld kramp iemand bij jou die kan ingrijpen.

Niets zo eng als meegesleurd worden door de stroming, maar probeer je cool te bewaren. Zwem niet meteen terug, maar laat je een stukje meedrijven. De stroming is namelijk niet overal even sterk, de kans is groot dat je een eindje verder opnieuw rustig kan zwemmen.

Zie je een andere zwemmer in nood? Roep ervaren hulp in en ga er niet zomaar zelf achteraan. Een drenkeling die bij bewustzijn is, kan zich in paniek aan jou vastklampen waardoor je zelf in moeilijkheden raakt. Is er een reddingband in de buurt? Gooi die dan alvast in het water!

Zwemmen in het zwembad

Heb je thuis een (opblaas)zwembad en lopen er nog kleine kindjes rond? Voorzie dan een hek of afsluiting zodat je nieuwsgierige ukjes niet zonder jouw weten het bad in kunnen.

We hoeven het waarschijnlijk niet te zeggen, maar in de buurt van water verlies je jouw kroost maar beter niet uit het oog. Zijn de kinderen nog klein? Blijf ook in het water steeds

We hoeven het waarschijnlijk niet te zeggen, maar in de buurt van water verlies je jouw kroost maar beter niet uit het oog. Zijn de kinderen nog klein? Blijf ook in het water steeds in hun buurt en zorg dat je hen ieder moment kan vastnemen indien nodig.

Ga je even niet in het water? Ruim dan al het speelgoed in de buurt van het zwembad op zodat je kinderen niet per ongeluk in het zwembad belanden door naar een bal of bootje te grabbelen.

Toch in moeilijkheden?

Aarzel geen seconde en alarmeer 112! Probeer de drenkeling te redden zonder zelf in het water te gaan. Ga enkel zelf in het water als je daarin getraind bent. Ga niet in het water zonder een reddingsvest. Is het slachtoffer uit het water gehaald, dien dan eerste hulp toe:

Controleer het bewustzijn en de ademhaling van het slachtoffer. Ademt het slachtoffer niet, start dan onmiddellijk met reanimeren en blijft doorgaan tot de hulpdiensten er zijn.

Leg een bewusteloos slachtoffer dat nog ademt in stabiele zijligging. De kans is namelijk groot dat een drenkeling moet braken.

Bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling:

Verplaats de drenkeling naar een warmere plek indien mogelijk. Of scherm hem of haar af van koude en wind.

Leg het slachtoffer op een droge jas of deken.

Trek natte kledij zoveel mogelijk uit en zorg ervoor dat hij of zij zo min mogelijk bewegingen uitvoert.

Bedek het hoofd van het slachtoffer met een sjaal of handdoek.

Is de drenkeling bij bewustzijn? Geef hem dan iets warm te drinken.

Wat doe je bij een kwallenbeet?

Wrijf niet over de gestoken plaats.

Spoel de wonde zo snel mogelijk met zeewater (zout water). Hiermee spoel je het vrijgekomen gif en de netelcellen weg. Vermijd kraantjeswater (zoet water) omdat het het vrijkomen van extra netelcellen en een ontlading van gif kan veroorzaken.

Dompel het gestoken lichaamsdeel daarna onder in warm water (zo warm mogelijk, maar zonder de huid te verbranden: maximaal 45°C) tot de pijn is verlicht (20 tot 30 minuten). Warmte inactieveert het gif en vermindert de pijn. Controleer wel vooraf de temperatuur van het water. Zorg dat het niet te heet is.

Ga langs bij strandhulp post, de huisarts of apotheker voor een gepaste zalf om de pijn en de jeuk te verlichten.

Ga langs bij strandhulp post, de huisarts of apotheker voor een gepaste zalf om de pijn en de jeuk te verlichten.

Alarmeer 112 als het slachtoffer ademhalingsmoeilijkheden heeft, hartritmestoornissen krijgt of in shock gaat.



Met dank aan de

[Intercommunale Kustreddingsdienst van West-Vlaanderen](#)