



Hoofdstuk 2

gevaren baders en zwemmers





Baders en zwemmers

Twee soorten risico's:

1. gevaren door lichamelijke of geestelijke aandoeningen
2. gevaren door natuurlijke verschijnselen





Baders en zwemmers

Baders

Staan, lopen, springen in het water;
kunnen niet goed zwemmen

Zwemmers

Voeren
zwemslagen uit



Soms wordt een bader onbedoeld zwemmer als deze in dieper water terechtkomt.



2.1 Ongewenste situaties

Veroorzaakt door het menselijk lichaam:

Paniek: plotseling gevoel van onmacht

Zelfoverschatting en overmoed: denken dat je meer kunt dan werkelijk mogelijk is

Alcohol/verdovende middelen: bloedvaten worden wijder, afkoeling

Niet zwemlocaties: bruggen, sluizen, vaarwegen, industrie
Bedreigingen zijn vervuiling, ontbreken van toezicht



2.2 Veroorzaakt door natuurverschijnselen

Gezichtsbedrog: afstand verkeerd inschatten, golven onttrekken het doel soms aan het beeld

Zout water: Last van vermoeide ogen (inschatten afstand moeilijker), smaakt vies (wellicht braken)
Is zwaarder (dus meer drijfvermogen voor een zwemmer)

Opwaartse druk: makkelijker drijven, maar bader kan wankel worden en omvallen



2.3 Veroorzaakt door menselijk lichaam

Evenwichtsstoring (zeeziekte): duizeligheid, misselijkheid

Onwel worden: gebrek aan zuurstof, brandstof, warmte (temperatuurschok)



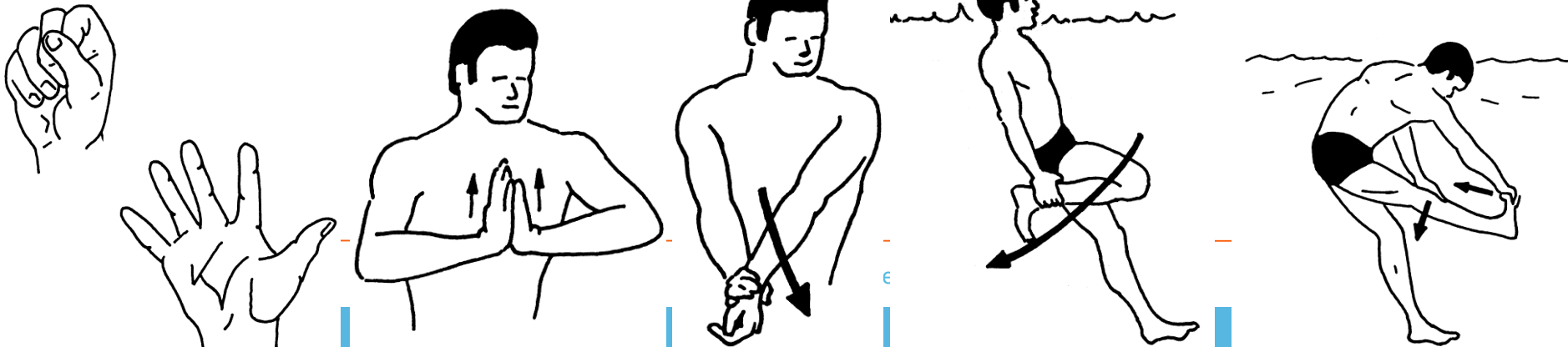


2.4 Veroorzaakt door spierkramp

Kramp ontstaat door slechte afvoer van afvalstoffen uit de spieren.

Koud water, water waar de temperatuur sterk wisselt, zwemmen na een maaltijd, zijn aanleidingen.

Vingerkramp Onderarm Bovenarm Bovenbeen Kuit Teen





2.5 Veroorzaakt door gebrek aan conditie

Vermoeidheid: langdurige inspanning (stroming, woelig water waardoor spieren eerder moe worden).

Onvoldoende conditie: bij zwemmen in buitenwater moet je ademhaling zich aanpassen aan het water (golven) i.p.v. andersom, dit is wennen en vermoeiend



2.6 Veroorzaakt door angst

Angst is het gevoel dat iets niet meer lukt

Vermoeidheid: treed op wanneer het lichaam een langdurige inspanning moet leveren.

Diepte: niet weten (of zien) hoe diep het is, mensen zijn zwembad gewend

Uitputting: gevoel niet verder te komen, door stroming verder van de kant te raken

Objecten onder water: schrikken van waterplanten, kwallen, krabben onder water



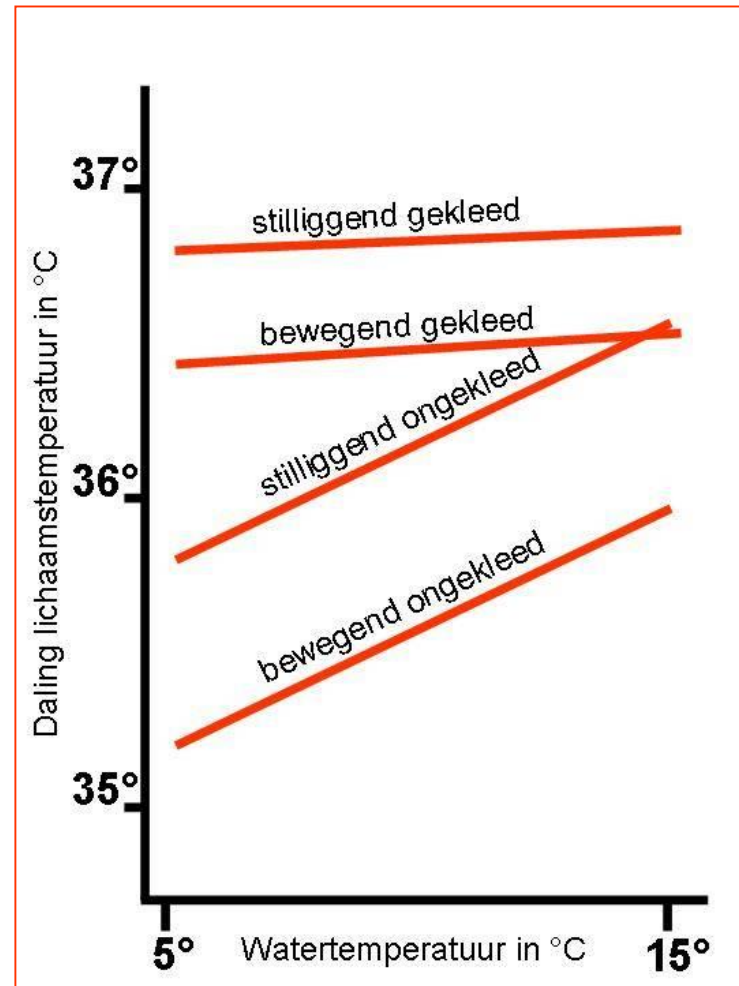
2.7 Veroorzaakt door kou

Koud water kan oorzaak zijn van kramp en onwel worden.

Onderkoeling

Verwardheid, verlies van besef, lusteloosheid, onverschilligheid, gevoelsvermindering, minder kunnen bewegen.

Gevaar in water beneden de 16°C, groot gevaar in water < 5°C





Verschijnselen bij onderkoeling

Lichte onderkoeling (slachtoffer 'opwarmen')

- Bleke, koude huid
- Klachten over kou
- Rillen, bibberen, klappertanden, hogere hartslag

Ernstige onderkoeling (professionele hulp inschakelen)

Sufheidsfase: Verwardheid (daling lichaamstemperatuur tot 35°C) niet helder meer denken, onverschillig, stijve spieren, lagere hartslag, blauwe huid

Bewusteloosheidsfase: temperatuur <35°C, huid blauw en gevoelloos, grotere pupillen, onregelmatige hartslag



Onderkoeling voorkomen

- Kleding aanhouden (behalve zware kleding en zwaar schoeisel)
- Rustig drijven, niet zwemmen
- HELP-houding aannemen (voorkomt warmteverlies bij hals, oksels, zijkant borst en liezen)
(Heat Escape Lessening Posture, warmteverlies verminderende houding)
- Hals en hoofd boven water
- Bij meerdere drenkelingen elkaar omarmen: HUDDLE



Bij HELP en HUDDLE een drijvendhoudend middel gebruiken



2.8 Veroorzaakt door ziekten

Suikerziekte: door krachtinspanning kan er tekort aan suiker ontstaan, mogelijk bewusteloos

Epilepsie: aanval kan veroorzaakt worden door koud water

Kapotte trommelvliezen of buisjes: water wat in het oor komt kan evenwichtsorgaan ontregelen

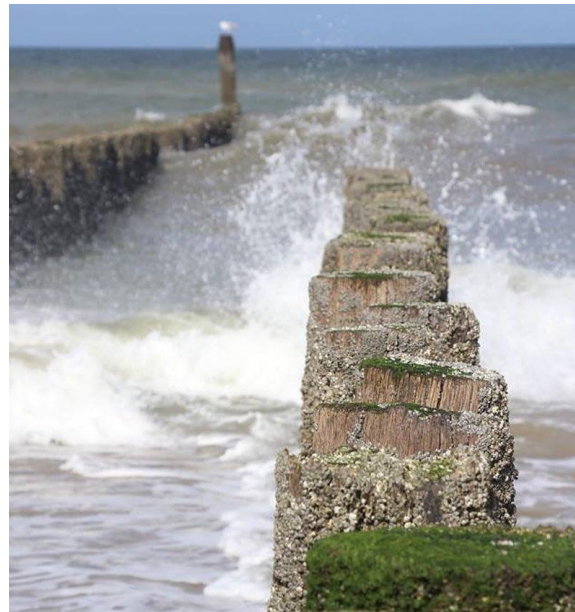
Hart- en vaatziekten: koud water en extra inspanning kan tot problemen leiden



2.9 Veroorzaakt door obstakels

Obstakels kunnen zich onderwater bevinden. Je kan je stoten, open halen, prikken, pijn doen. Hierdoor kan paniek ontstaan.

Voorbeelden:
Paalhoofden,
kwallen,
pietermannen,
krabben
of botsen met kiter of boot





2.10 Gevaren door weersomstandigheden

Weer

Onweer, neerslag, mist



- Water geleidt goed, bliksem is dus gevaarlijk
- Regen zorgt voor slechter zicht (desoriëntatie)
- Mist (en donkerte) zorgen ook voor desoriëntatie

Bij slecht weer niet zwemmen!

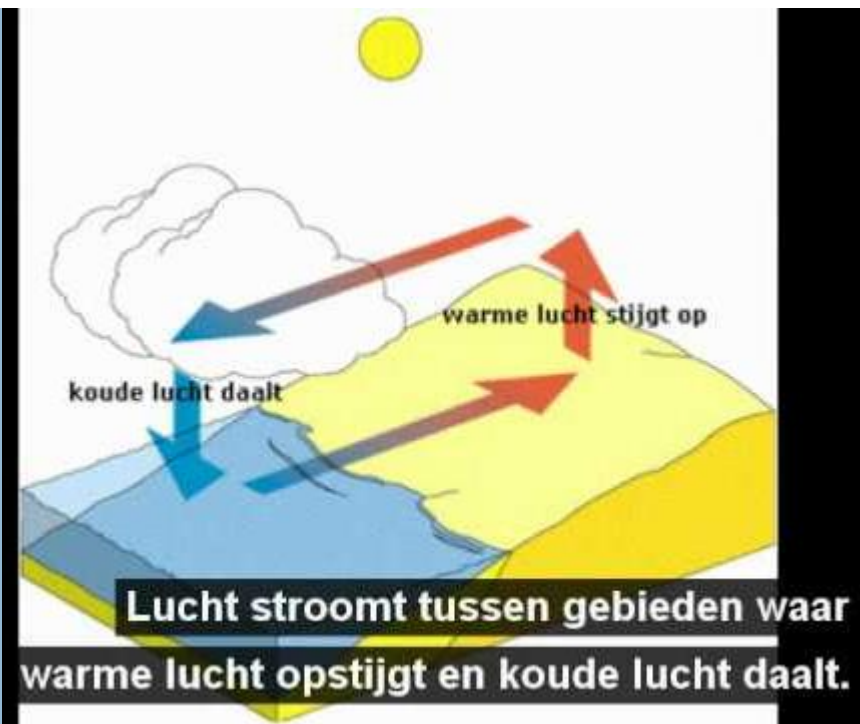
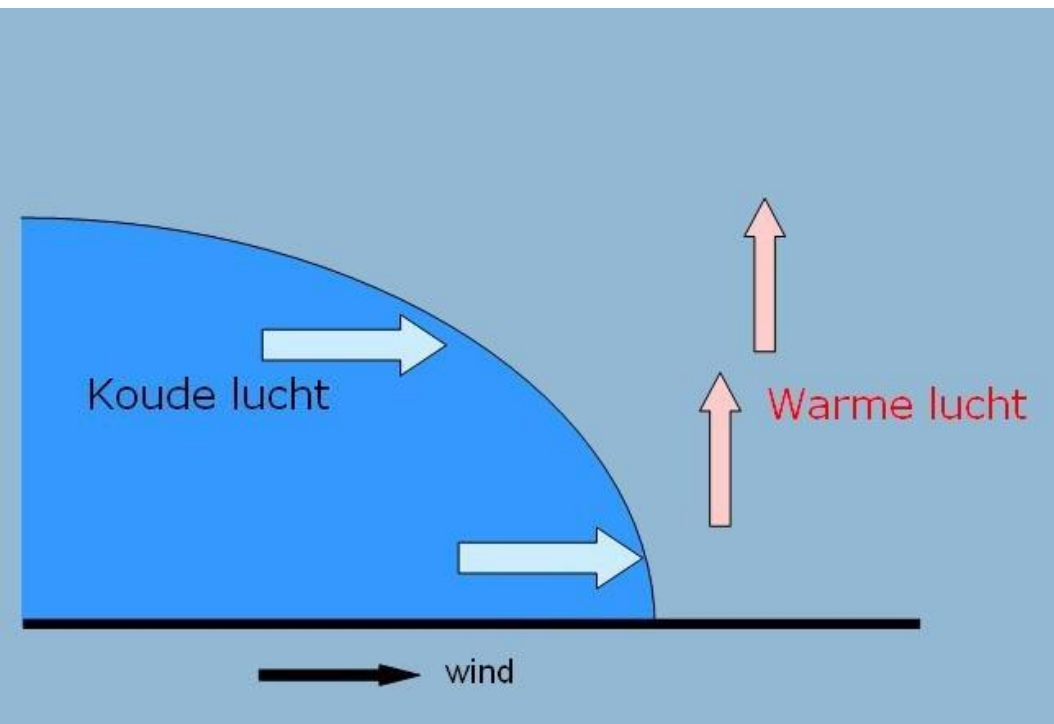




2.11 Wind

Ontstaan

- Wind is het stromen van lucht



Windrichtingen

De naam van de windrichting verwijst naar de windstreek waar de wind vandaan komt

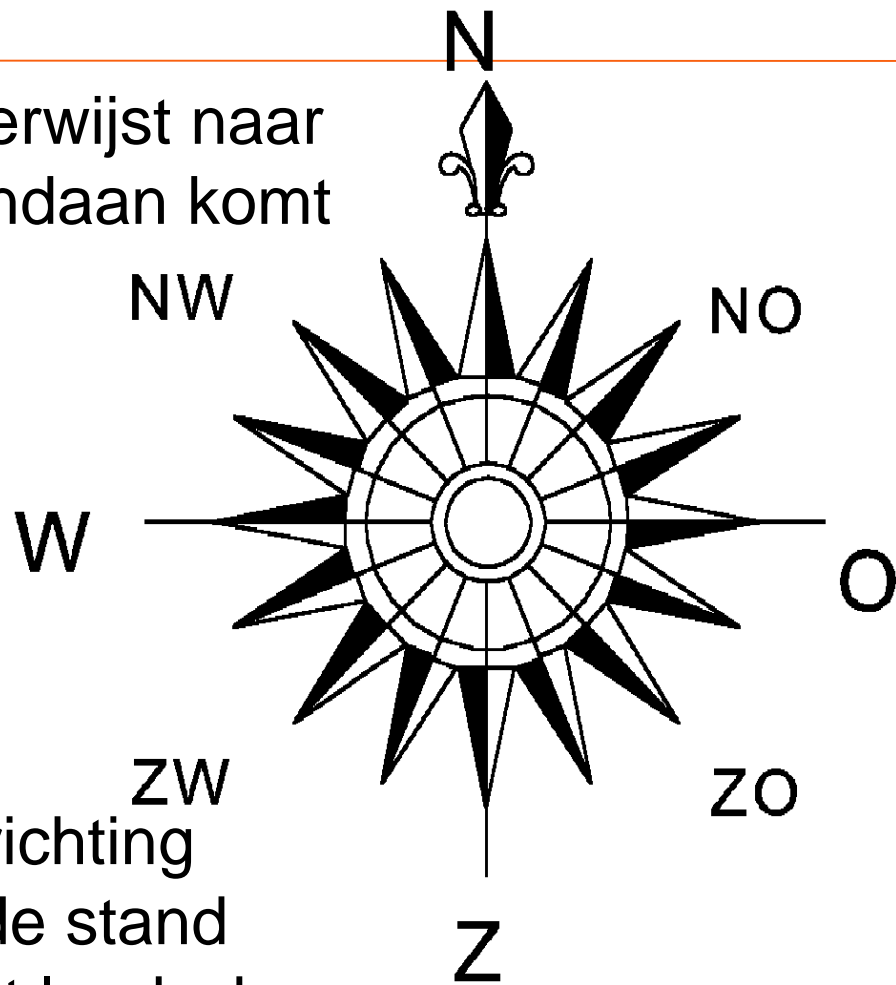
Hoofdstreken:

Noord, Oost, Zuid, West

Hoofdtussenstreken:

Noordoost, Zuidoost,
Zuidwest, Noordwest

Zonder kompas kan je de windrichting herkennen door te kijken naar de stand van de zon en kenmerken in het landschap.



Windkracht



Schaal van Beaufort (0-12) - *Windkracht is boven water groter*

SCHAAL VAN BEAUFORT

Beaufort	knopen	m/s	km/h	omsch. KNMI	uitwerking
0	<1	0-0,2	<1	Stil	Rook stijgt (bijna) recht omhoog
1	1-3	0,3-1,5	1-5	Zwak	Windrichting af te leiden uit rookpluim
2	4-6	1,6-3,3	6-11	Zwak	Wind voelbaar, blad ritselt
3	7-10	3,4-5,4	12-19	Matig	Vlaggen wapperen
4	11-16	5,5-7,9	20-29	Matig	Papier waait op, haar raakt verward
5	17-21	8,0-10,7	30-38	Vrij krachtig	Bladeren ruisen, gekuifde golfjes
6	22-27	10,8-13,8	39-49	Krachtig	Paraplu's krijgen het zwaar, hoeden waaien af
7	28-33	13,9-17,1	50-61	Hard	Tegen wind in lopen/fietsen is lastig
8	34-40	17,2-20,7	62-74	Stormachtig	Twijgjes breken af, lopen moeilijk
9	41-47	20,8-24,4	75-88	Stormachtig	Takken breken af, dakpannen waaien weg
10	48-55	24,5-28,4	89-102	Zware storm	Schade aan gebouwen, bomen waaien om, vogels vliegen niet
11	56-63	28,5-32,6	103-117	Zeer zware storm	Grote schade aan bossen
12	>64	>32,6	>118	Orkaan	Grootschalige schade



2.12 Windstromen

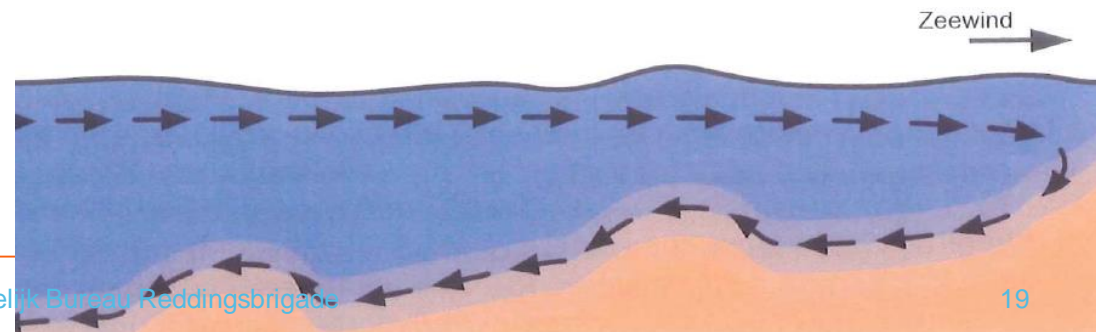
Wanneer de wind het water in beweging brengt, spreken we van windstroom, 2 soorten:

1. Vaste windstromen

- Grote stromen boven oceanen die al eeuwen een vaste richting hebben

2. Tijdelijke windstromen

- Landwind
- Zeewind
- Evenwijdige wind (zoper)



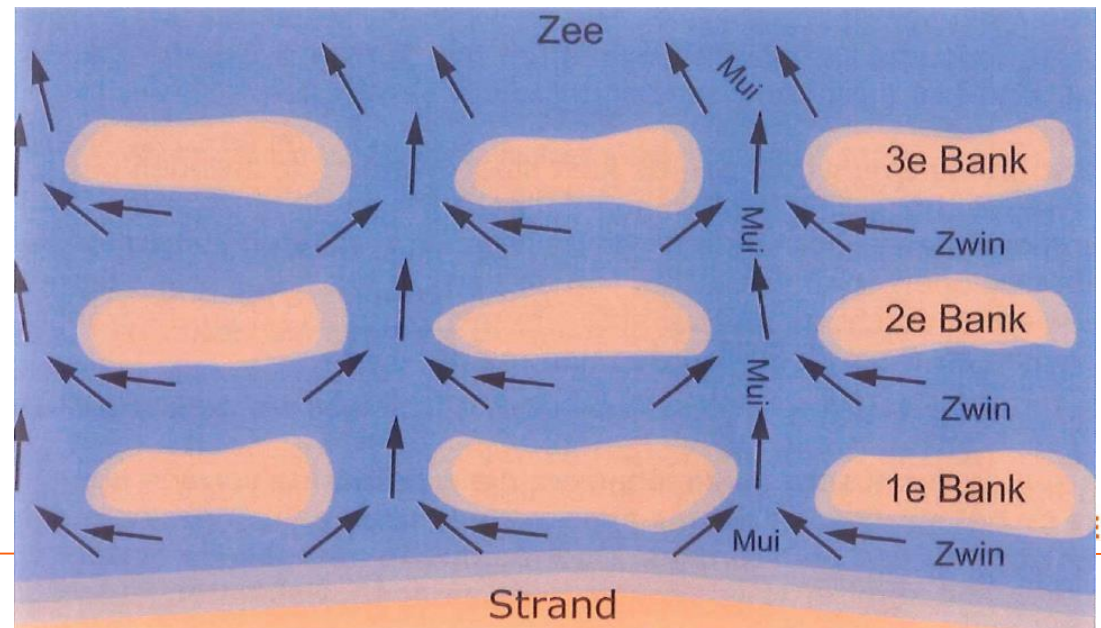


2.13 Bodem

Zandbanken: verhogingen van zand evenwijdig aan de kust

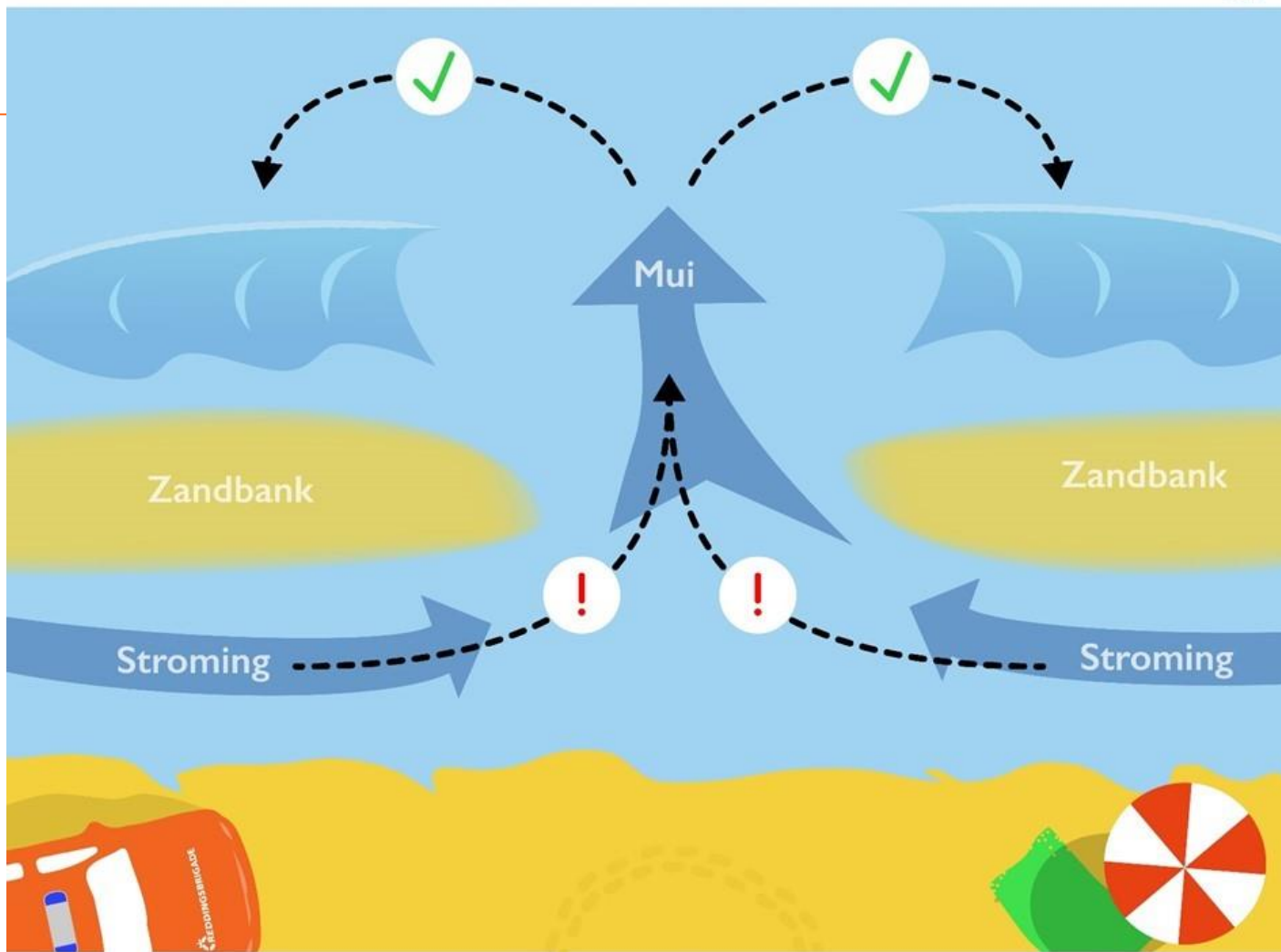
Zwinnen: ondiepten tussen de zandbanken onderling en tussen bank en strand

Muien: geulen tussen zandbanken, haaks op strand, willekeurige vormen



Muien

Wat moet je doen als je in een mui terecht komt?



Wanneer je in een mui terecht komt:

- Raak niet in paniek
- Verzet je niet tegen de stroming
- Laat je meedrijven met de stroming
- Trek aandacht van strandbezoekers of de Reddingsbrigade door om hulp te roepen en met je armen te zwaaien



Zwem links of rechts schuin uit de stroming weg en zwem zodra de stroming minder wordt weer richting de kust zodat je op een zandbank belandt waar je weer kunt staan.



2.14 Gevaren zandbankengebied

Opkomend water (vloed)

- grote trek in muien kan ontstaan

Afgaand water (eb)

- water zal via de zwinnen en muien naar zee trekken

Zwinkuilen

- ontstaan bij krachtige op de kust staande wind, door wervelingen in het water

Schuring en ligging zandbanken





2.15 Problemen bij redders

Zowel redders als drenkelingen kunnen fouten maken

- Verkeerde inschatting van de situatie
- Onervarenheid
- Onvoldoende kennis bij de redder

Voorkomen verkeerde beslissingen

- Wees je bewust van signalen en communiceer



2.16 Eigen veiligheid

Eigen veiligheid eerst:

Biedt weerstand aan een ondoordachte redding:
de veiligheid van de redder is ook van belang voor de
drenkeling en voorkomt vertraging van een reddingsactie

Ben je bewust van een onveilige situatie

Ga alleen zo'n situatie in als de in staat
bent daarin te werken

Weet zeker dat je er veilig uit kunt komen



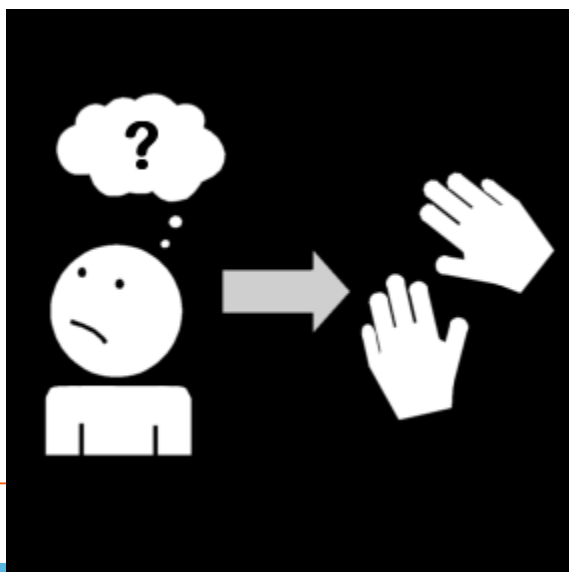
 REDDINGSBRIGADE

2.17 Lichamelijke en geestelijke effecten van stress



Neem mentale en fysieke afstand voordat je actie onderneemt.

Eerst denken dan doen!





Vragen?

