

Gedrang in en om het water



Let op de watertemperatuur.



Spring nooit verhit in het water. Koel jezelf eerst af.



Zwem niet met een volle maag.



Verlaat bij storm, schuimend water of onweer direkt het water.



Roep in geval van nood direkt luid op

help!



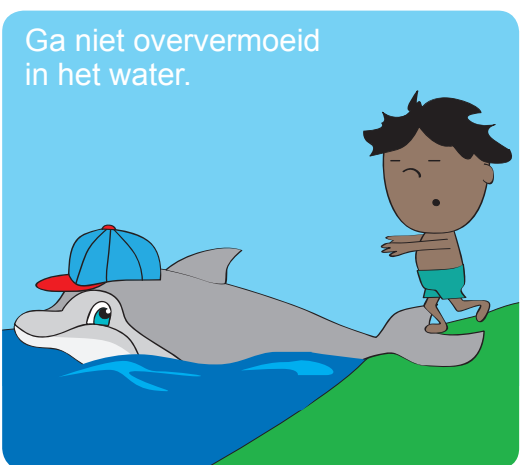
Blijf uit de buurt vanschepen en watervoertuigen.



Gebruik als niet-zwemmer NOOIT opblaasbaar zwemspeelgoed als zwemhulp.



Blijf uit de buurt van waterplanten.



Ga niet oververmoeid in het water.



Ga niet onder invloed van alcohol, medicijnen of verdovende middelen in het water.



Zwem lange afstanden nooit zonder de begeleiding van een boot.

Zwem nooit alleen.



Let op waarschuwingen, afbakeningen, blokkades en boeien.



Duik niet met een beschadigd trommelvel of verkoudheid.



Let op de bijzondere gevaren in en aan de zee.



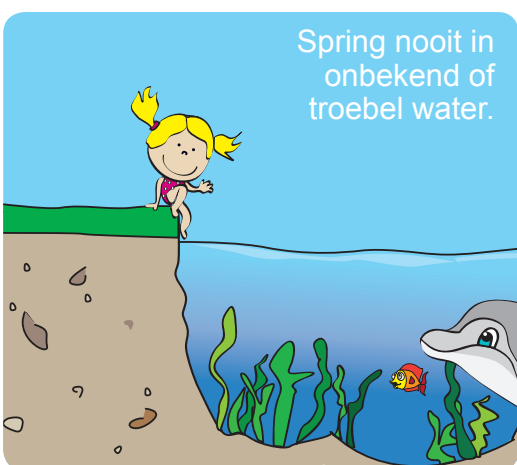
Blijf uit de buurt van een weer en draaikolken.



Ren niet aan de rand van het zwembad.



Duw andere nooit in het water.



Spring nooit in onbekend of troebel water.



Zwem of duik nooit in de buurt van duikplanken e.d.



Ga direkt uit het water wanneer je het koud hebt.

Droog je na het zwemmen goed af.