



VAN DER STAM
HORECA GROEP

VEILIGHEIDSINSTRUCTIE NIEUWJAARSDUIK

Welkom bij de Nieuwjaarsduik! Om ervoor te zorgen dat dit evenement veilig en plezierig verloopt, vragen we je om de onderstaande veiligheidsinstructies aandachtig door te lezen en op te volgen.

1. Algemene Instructies

- **Deelname op eigen risico:** Deelname aan de Nieuwjaarsduik is vrijwillig en op eigen risico. Zorg ervoor dat je fysiek in staat bent om mee te doen. Raadpleeg een arts als je twijfels hebt over je gezondheid.
- **Luister naar instructies:** Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, reddingswerkers, EHBO-medewerkers en andere veiligheidsfunctionarissen.
- **Tijd in het water:** Beperk je tijd in het water tot een minimum. Door de lage watertemperatuur kan je lichaam snel afkoelen, wat kan leiden tot onderkoeling.
- **Niet duiken of springen:** Ga voorzichtig het water in; duiken of springen wordt ten strengste afgeraden vanwege het risico op verwondingen of een koude shock.

2. Voorbereiding voor de Duik

- **Kleding:** Draag warme, makkelijk uit te trekken kleding. Zorg dat je een muts en handschoenen hebt, aangezien je hoofd en handen het snelst warmte verliezen.
- **Opwarmen:** Doe voor de duik een warming-up om je lichaamstemperatuur te verhogen. Dit kan helpen om de plotselinge blootstelling aan koud water beter te verdragen.
- **Geen alcohol:** Drink voor de duik geen alcohol. Alcohol vergroot het risico op onderkoeling en vermindert je reactievermogen.

3. Tijdens de Duik

- **Betreed het water rustig:** Loop langzaam het water in en probeer kalm te blijven om de koude shock te minimaliseren.
- **Maximale tijd:** Blijf niet langer dan 5 minuten in het water. Zodra je merkt dat je spieren stijf worden of je moeilijker kunt ademen, verlaat je direct het water.

Donkerstraat 19
5308 KB Aalst
Telefoon: 0418-67 72 00

info@vanderstamhoreca.nl
www.vanderstamhoreca.nl
KvK: 30239729

Btw: NL001930238B49
Iban: NL14 RABO 0130 4313 38
BIC code: RABONL2U



VAN DER STAM HORECA GROEP

- **Gebruik van zwemmiddelen:** Drijvende hulpmiddelen zoals boeien of zwemvleugels zijn toegestaan, vooral als je niet gewend bent aan zwemmen in koud water.
- **Let op elkaar:** Blijf in de buurt van andere deelnemers en let goed op of iemand hulp nodig heeft.

4. Na de Duik

- **Direct opwarmen:** Verlaat het water direct en trek warme, droge kleding aan. Maak gebruik van de verwarmde tenten of kleedruimtes die ter beschikking staan.
- **Hydratatie:** Drink warme dranken zoals thee of bouillon om je lichaam van binnenuit op te warmen. Vermijd alcohol direct na de duik.
- **Hypothermie:** Wees alert op symptomen van onderkoeling, zoals rillen, verwardheid, traagheid of blauwe lippen. Als je je duizelig of onwel voelt, meld dit direct bij de EHBO-post.

5. EHBO en Hulpverlening

- **EHBO-post:** Er is een EHBO-post beschikbaar dicht bij de waterkant. Bij noodsituaties kun je hier direct terecht.
- **In geval van nood:** Als je hulp nodig hebt of iemand anders in nood ziet, waarschuw dan onmiddellijk de aanwezige reddingswerkers of veiligheidsmedewerkers.

6. Weersomstandigheden en Veiligheidsmaatregelen

- **Weersomstandigheden:** We monitoren de weersomstandigheden en de watertemperatuur nauwlettend. Mocht het weer te gevaarlijk zijn (bijv. door harde wind, ijzel of extreme kou), kan het evenement worden afgelast. Houd onze communicatiekanalen in de gaten voor updates.
- **Afgezet gebied:** Blijf binnen het afgezette zwemgebied. Dit gebied is gecontroleerd en beveiligd door reddingswerkers.

Geniet van de duik, en zorg ervoor dat je veilig blijft!
Bedankt voor je deelname en veel succes!