

Afkoelen in open water



Een sprong in het water om af te koelen.

© SolStock / E+ / Getty Images Plus

De zomer is vroeg begonnen dit jaar. Op sommige plaatsen liep de temperatuur al op tot 30 graden. Dan zoeken veel mensen verkoeling in het water.

De zomer is vroeg begonnen dit jaar. Op sommige plaatsen liep de temperatuur al op tot 30 graden. Dan zoeken veel mensen verkoeling in het water.

Heel wat zwemmers trekken naar de zee, **recreatie-domeinen** of openwaterzwemzones. Dat laatste zijn meren, plassen of stukken **kanaal** waar je officieel mag zwemmen. Let wel: niet overal staan redders. Daarom is het belangrijk om goed uit te kijken als je een frisse duik neemt.

Waarom open water anders is

Buiten zwemmen voelt heerlijk, maar het blijft anders dan in een zwembad. In open water zie je minder goed wat er onder je gebeurt en voelt het water soms kouder aan. De bodem kan er plots dieper worden en op sommige plaatsen kan de **stroming** sterker zijn dan je

verwacht. Daarom is het belangrijk dat je weet waar je veilig kan zwemmen en waar je voorzichtig moet zijn, zodat je veilig van het frisse water kan genieten.

Slim en veilig het water in

Met een paar eenvoudige tips zwem je veilig in open water. Ga niet te diep het water in. Als er toch iets misgaat, kan je snel weer naar de kant. Spring ook nooit meteen in het water: voel eerst met je voeten, zodat je lichaam kan wennen aan de temperatuur. Ga bovendien nooit alleen zwemmen. Neem vrienden of je ouders mee, zodat je elkaar kan helpen als er iets gebeurt. Zie je redders aan het strand of aan een meer, let dan op de vlag: bij groen mag je zwemmen, bij rood niet. Ga tot slot nooit het water in bij onweer of slecht weer.

het kanaal - Een lange, rechte waterweg die door mensen is gemaakt.

het recreatiedomein - Een groot buitengebied waar je kan sporten, spelen of zwemmen.

de stroming - Het bewegen van water in een bepaalde richting.