

Ga je naar het strand? **Hou het veilig!**

DE ZEE IS GEEN ZWEMBAD!





In geval van nood bel je de 112.



Deze folder is goedgekeurd door:



Illustraties: Debroux/VLIZ

Ontwerp: Armée de Verre, Bookdesign

Druk: Belprinto

V.u.: Caroline Danneels, Erasme Ruelensvest 99, 3001
Heverlee – Verboden op de openbare weg te gooien.

Over de VZW

- In 2016 wint de vzw Safe Coastal Tourism de Sea Change ideeënwedstrijd (www.vliz.be/seafetyfirst/seachange-project). Haar idee: kinderen bewust maken van de gevaren van de zee (www.vimeo.com/164254469). Het idee zet het Vlaams Instituut van de Zee (VLIZ) aan tot de organisatie van een bewustmakingsevenement aan de Belgische kust in 2017 (www.vliz.be/seafetyfirst).
- De vzw wordt gesponsord door het VLIZ en het Sea Change project om haar idee uit te werken in een kinderverhaal 'Viktor in nood' voor kinderen van 4 tot 8 jaar (www.vimeo.com/181932290), een informatief kwartetspel 'Strandwijs' over de gevaren van strand en zee voor oudere kinderen van de basisschool, en een sensibiliserend campagnefilmpje voor al wie met kinderen naar zee gaat (www.vimeo.com/440421741).
- Je vindt de vzw Safe Coastal Tourism op www.safecoastaltourism.org, op www.viktorveiligaan-zee.be en op facebook: www.facebook.com/Safe-Coastal-Tourism-678046979290969.
E-mail: info@safecoastaltourism.org.



'Viktor in nood'-trailer
(vimeo)



Sensibiliserend campagnefilmpje voor al wie met kinderen naar zee gaat (vimeo)



Aan al wie met kinderen naar zee gaat,

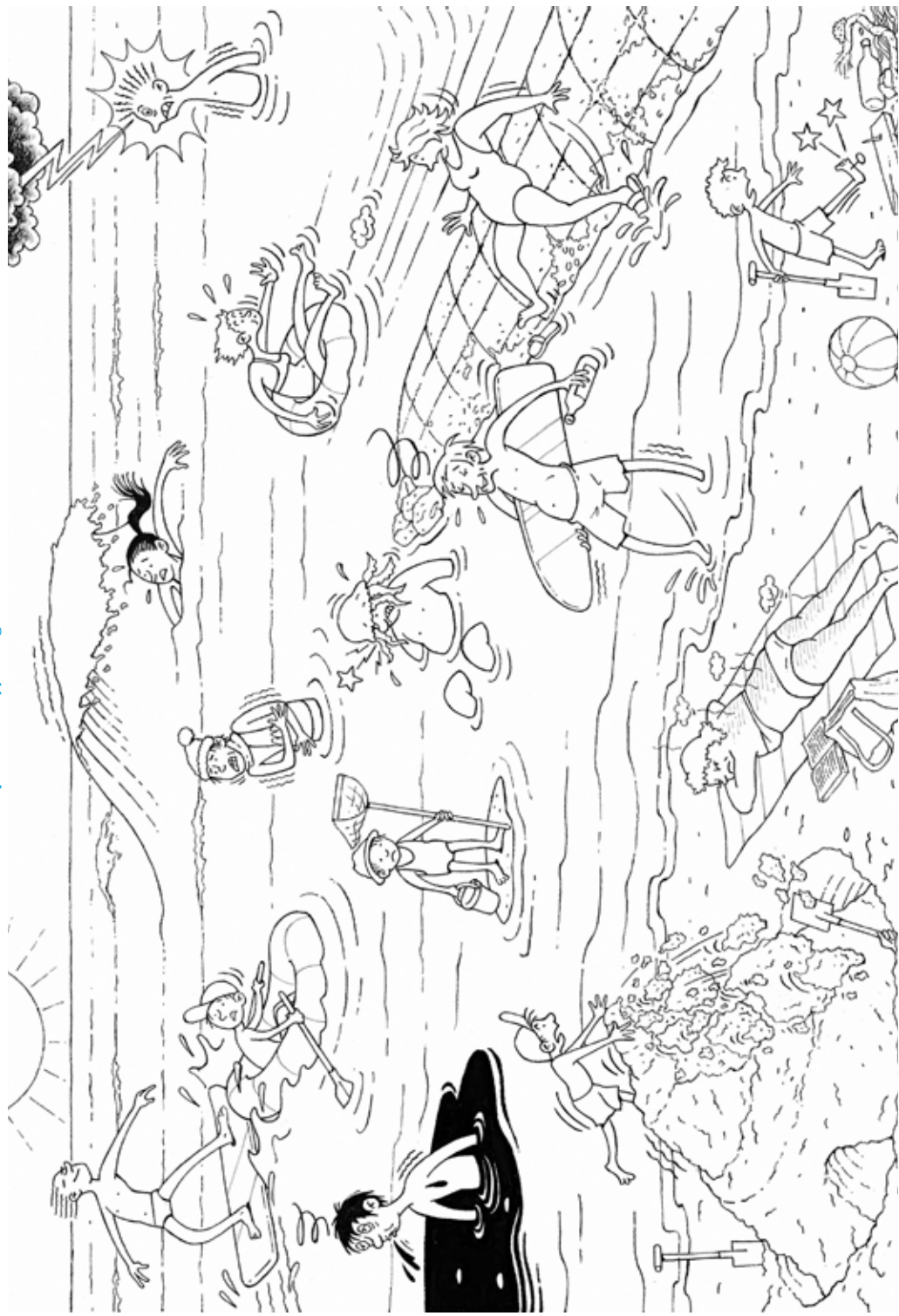
Een heerlijk warme zomerdag, ideaal weertje om met je kinderen naar zee te gaan. Maar sta je er bij stil dat de zee en het strand zo hun gevaren hebben? Vooral kinderen zijn extra kwetsbaar. Denk je: “Mijn kind kan toch zwemmen?” Inderdaad, jouw kind heeft een zwembadbrevet, maar heeft het ook geleerd in zee te zwemmen? **De zee is immers geen zwembad!**

Deze folder is het initiatief van de vzw Safe Coastal Tourism, die werd opgericht na het overlijden van Bavo Verheyden (21) in 2011 door verdrinking in zee. Haar missie: preventie van verdrinking in zee door sensibilisatie. We hebben geleerd dat de belangrijkste oorzaak van verdrinking in zee onwetendheid en gebrek aan informatie is. Je verdrinkt niet omdat je niet kan zwemmen, maar omdat je niet weet wat je te wachten staat: de kracht van de golven, de sterkte van de stromingen, de kou van het water. Je panikeert en raakt uitgeput. Dan kan het slecht aflopen.

Deze folder informeert je over de gevaren in de zee en op het strand. Ze zoomt in op de specifieke situatie aan de Belgische kust. Neem ze door, lees aandachtig de veiligheidstips en maak duidelijke afspraken met je kinderen, zo kan je genieten van een veilige vakantie aan zee.

Het Vlaams Instituut voor de Zee (VLIZ) identificeerde de 13 meest relevante ‘gevaren van zee en strand’ waar Europese strandbezoekers zich bewust van moeten zijn.*

** Deze gevaren werden geselecteerd op basis van hun kans op voorkomen, de ernst van de gevolgen indien ze zich toch voordoen, en het potentieel om deze gevaren te voorkomen of de gevolgen ervan te verminderen. In het kader van het Europese Horizon 2020 project Sea Change (www.seachangeproject.eu) ontwikkelde het VLIZ een informatie-platform dat de Europese burger informeert over deze gevaren. De Nederlandstalige versie is te vinden op www.vleet.be/nl/strandgevaren.*



Ken jij de **13** gevaren van de zee?

1 Getij

ZEE

Elke dag komt het zeewater op bij vloed (opkomend water), en daalt vervolgens bij eb (afgaand water), dit gebeurt tweemaal per etmaal. Het verschil tussen hoog en laag water bedraagt aan de Belgische kust zo'n 4 à 5 meter. Bij springtij (2 keer per maand) en hevige storm komt het water bij hoogtij iets verder op het strand.

Het **opkomende water** kan je insluiten op een strandhoofd of op een zandbank, waardoor je niet meer op eigen houtje terug naar het strand kan. Dat kan heel snel gaan. Kinderen die op een zandbank spelen, kunnen daardoor verrast worden als ze plots door een diepe plas moeten. In een snel volstromende geul kan je niet meer op tijd weg geraken en kan je kopje ondergaan, voor kinderen is dit dus heel gevaarlijk.

Voor kleine kinderen is een stuk ondergelopen strand ideaal om op te spelen. Het water is daar meestal warmer. Let erop dat het water niet in verbinding staat met de zee. Als het wel in verbinding staat met de zee (zwinnen en muilen) en bij **afgaand water**, kunnen er sterke stromingen ontstaan richting de zee.

Het getij versterkt ook de kracht van de stromingen en de golven.



Hou dus steeds rekening met het getij. Laat kinderen nooit alleen wanneer ze spelen op een zandbank of op een stukje ondergelopen strand. Ze hebben het getij niet in de gaten. Kijk steeds om je heen en blijf dicht genoeg bij het strand zodat jullie op tijd terug kunnen.



2 Stromingen

ZEE

Stromingen zijn onvoorspelbaar, je merkt ze vaak niet op tot je erin zit! Er bestaan verschillende stromingen. De gevaarlijkste zijn onderstromen en muistromen. Ze zijn niet zichtbaar.

Wind genereert een oppervlaktestroming. Bij **zeewind** (landwaarts) zal die stroming naar het

strand gericht zijn. Om het waterniveau horizontaal te houden moet dit water ook terug afgevoerd worden. Dit gebeurt langs de zeebodem. Die stroming heet de **onderstroom**. Harde wind uit zee zorgt voor hoge golven wat de onderstroom doet toenemen. Dit houdt een groot

gevaar in voor kinderen. Een kind is niet zo stabiel en een relatief kleine golf kan het reeds omver duwen, waarna de onderstroom het de zee insleurt. **Blijf in zee dus steeds op armlengte afstand van kinderen,** zo kan je ze snel vastgrijpen als ze dreigen meegesleurd te worden door de stroming.



Bij **landwind** (zeewaarts) is het vaak mooi weer en zijn er meestal geen golven. In dit geval zal de oppervlaktestroming naar de zee gericht zijn, die nog versterkt wordt bij eb. Door de kracht van die stroming kan een zwemmer of wie gebruik maakt van een luchtbed of opblaasbootje

gemakkelijk afdrijven de zee in. Dit kan gevaarlijk worden omdat terugraken moeilijk wordt. Daarom mag je **bij landwind geen opblaasbare spullen meenemen in zee (gele vlag)**. Zwem ook niet snel afdrijvende strandballen achterna.

Bij **muistromen** vloeit door het getij of de wind opgehoopt water door smalle openingen tussen zandbanken (= muien) richting zee. Muistromen komen vooral voor in de nabijheid van constructies die in zee uitsteken, bv. staketsels en strandhoofden (beter gekend als 'golfbrekers'). Muistromen halen heel hoge snelheden, tot 2,5 m/s, dit is meer dan wat een Olympisch zwemkampioen haalt. Het best vermijd je muistromen. **Zwem daarom alleen in een bewaakte zone.** De redders kunnen je uit je benarde situatie redden. Loopt het toch verkeerd, blijf kalm, panikeer niet, spaar energie i.p.v. tegen de stroom in te zwemmen want dat put je uit. Laat je meedrijven of zwem zijwaarts uit de stroming naar de branding toe om dan door de branding terug naar het strand te zwemmen.

Golven ontstaan veelal door de wind. Wanneer het waait, duwt de wind tegen het water. Daardoor ontstaan kleine golven. Hoe harder het waait, hoe groter de golven worden. Wanneer golven de kust naderen wrijven ze tegen de bodem en worden daardoor hoger tot ze omslaan (= 'breken') en neerslaan. Dat is de branding. Als er een sterke zeewind staat kunnen golven hoog groeien en hard omslaan. Als de kracht van de golven groot is, kan je je houvast met de grond verliezen en/of gedesorïenteerd geraken of word je hard tegen de grond of tegen een obstakel geslagen. Ook al zijn de golven aan de Belgische kust doorgaans relatief klein, kunnen ze wel kinderen in gevaar brengen.



Blijf in zee dus steeds op armlengte afstand van kinderen, zo kan je ze snel vastgrijpen als ze kopje-onder gaan, en laat hen niet dieper dan kniehoog de zee in gaan.

4 Temperatuur van het water

ZEE

De gemiddelde temperatuur van het zeewater aan onze kust varieert tussen 3°C (winter) en 20°C (zomer). In het voorjaar kan het water dus nog behoorlijk koud zijn terwijl het buiten al zelig warm is. Het temperatuurverschil tussen het water en jouw lichaam, ook in de zomer, is steeds vrij hoog. Hoe kouder het water, hoe heviger de reactie van je lichaam. Bij een **plotse onderdompeling in koud water** (temperatuur minder dan 15°C) reageert het lichaam binnen de 3 à 5 minuten met een **koude shock**: je hapt naar adem, je bloeddruk en hartslag verhogen, je panikeert, krijgt zeewater naar binnen en kunt verdrinken.

In heel koud water treedt er na enkele minuten verstijving van de spieren op, waardoor verdrinking mogelijk is. Een half uur later gaat het lichaam in onderkoeling, het metabolisme vertraagt, men geraakt buiten bewustzijn en uiteindelijk zullen ook de vitale functies het opgeven.



Om je lichaam te laten wennen aan de temperatuur van het water, ga eerst douchen op het strand en ga langzaam de zee in. Ga bij koud water niet dieper dan kniehoog in zee.



5 Kwaliteit van het water

ZEE

Veilig zwemmen vereist o.a. schoon zwemwater. Het zwemwater aan zee aan de Belgische kust wordt van juni tot half september gemiddeld anderhalve keer per week door de Vlaamse Milieumaatschappij onderzocht op aanwezigheid van schadelijke bacteriën. Zij doet dat in opdracht van het Agentschap Zorg & Gezondheid. De waterkwaliteit vermindert meestal bij hevige regenbuien. Dan kunnen rioleringen de grote hoeveelheid regenwater niet aan. Daardoor komt ongezuiverd afvalwater in rivieren en beken terecht en stroomt het naar zee. Dit water bevat uitwerpselen die voor bacteriologische verontreiniging zorgen. Wie er teveel van binnenkrijgt riskeert maag- en darminfecties, oor- of keelontstekingen of huiduitslag.



Ingeval van verontreiniging die de gezondheid bedreigt, wordt aan bepaalde groepen van mensen ontraden in zee te gaan of te zwemmen, of beslist de burgemeester dat baden en zwemmen verboden is. In het laatste geval zullen de redders de rode vlag hissen.





Bliksem zoekt de weg van de minste weerstand. Een persoon die zich dus op het strand of in het water bevindt, is een gemakkelijk doelwit voor een blikseminslag. Een blikseminslag valt niet veel voor, maar de gevolgen zijn wel ernstig, van ernstige brandwonden tot een (tijdelijke)

hartstilstand. In de helft van de gevallen leidt het tot de dood.

Vóór je dus naar het strand gaat, check je de weeromstandigheden zodat je niet op het strand bent wanneer er onweer wordt aangekondigd. Zodra je donder hoort verlaat je het strand. Zoek bescherming in een Faraday kooi zoals een auto, blijf weg van alle metalen objecten. Kan je niet meteen weg van het strand, **hurk neer op je hielen, zet je voeten dicht bij elkaar en bedek je hoofd met je handen.**

Wanneer bliksem op zee inslaat, verspreidt de lading zich horizontaal over het zeeoppervlak. **Hoe verder je ervan weg bent, of hoe dieper je kunt duiken, hoe minder elektrische lading je te verwerken krijgt.**

Naast zichtbaar licht bestaat zonlicht uit infraroodstralen en ultravioletstralen. De **ultravioletstralen** van de zon zijn schadelijk voor de huid. Ze bereiken je niet alleen rechtstreeks, maar worden ook deels weerkaatst door het strandzand en door het water (10 tot 20%). Ook dringt 40% van de UV-stralen door in het water tot een diepte van 50 cm. Het gevaar van UV-straling is zonnebrand. Bij zonnebrand kleurt de huid rood. Ze voelt dan pijnlijk en warm aan. Later kunnen er blaren ontstaan. Het risico bestaat ook dat je op latere leeftijd huidkanker krijgt.

Infraroodstralen veroorzaken opwarming van de huid en als de zon lang op je hoofd en in je nek schijnt, kan dit leiden tot een hittedslag. Bij een hittedslag kan je de lichaamswarmte en de warmte van buiten niet voldoende afvoeren. Je krijgt hoofdpijn, wordt misselijk, duizelig of je kan je suf voelen.



De huid van kinderen is nog bijzonder gevoelig. Smeer hen daarom in met een zonneproduct met extra hoge beschermingsfactor speciaal voor kinderen, ook in de schaduw en als ze een T-shirt dragen. Doe dit 30 minuten vóór ze in de zon komen en dan iedere 2 uur opnieuw. Zonneproducten dienen jaarlijks vervangen te worden. Laat hen ook een hoedje en een zonnebril dragen. Zoek schaduw op en laat hen voldoende water drinken.

Kinderen en jongeren graven op het strand wel eens te diepe putten, te hoge zandkastelen of zelfs tunnels. Maar dit is niet zonder gevaar! Het gevaar van zand zit hem vooral in de kans op instorting. Dit kan plots en onverwacht gebeuren, zeker als het zand uitdroogt. Wie een aanzienlijke hoeveelheid zand over zich krijgt, geraakt niet op eigen houtje vanonder het zand en kan stikken onder het zware gewicht. In 2015 gebeurden aan de Belgische kust twee ongelukken waarbij kinderen bedolven geraakten onder het zand, na het graven van een diepe put of een tunnel. In één geval overleed een jongen.



Zie er steeds op toe dat kinderen geen tunnels graven. Tunnels zijn per definitie gevaarlijk. Als ze een put graven of een kasteel bouwen, let erop dat de zijden een hoek hebben minder dan 30° om het afschuiven van zand te vermijden. Check dat de put niet dieper is dan de kniehoogte van de kleinste persoon uit de groep. Gooi de put steeds dicht wanneer je weggaat.



9 Land en bodemstructuur STRAND



Mensen laten soms allerhande spullen achter op het strand. Daarnaast spoelt ook heel wat afval (plastic, metaal, rubber, glas, enz.) aan op het strand. Je kan je verwonden aan dit afval of erover struikelen. Ook schelpen kunnen pijnlijk zijn als je er blootvoets op trapt. De werking van het water aan onze kust leidt tot zandverplaatsing waardoor diepten en zandruggen ontstaan op de zeebodem. Deze zijn moeilijk te zien in ons troebel kustwater. Door de oneffen zeebodem kan je je evenwicht verliezen en kopje onder gaan.

Daarom, laat geen afval achter op het strand. Kijk uit waar je loopt. Draag schoeisel om je te beschermen tegen het afval op het strand. En bij elke stap die je in zee zet, tast met je voet af of de volgende stap wel veilig is.

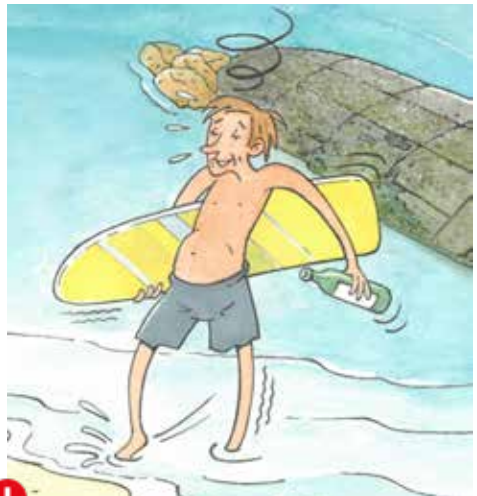


Op het strand of in zee zien we vaak paal- en strandhoofden, pieren of staketsels. Ze dienen onder meer om onze kust te beschermen tegen erosie of inslaande golven. Vaak zijn de constructies begroeid met pokken, mossels en andere organismen wat maakt dat hun oppervlakken vrij ruw zijn. Maar op strandhoofden groeit ook wier dat ze behoorlijk glad maakt. Je kan je ernstig verwonden wanneer je uitglijdt of wanneer je zwemmend door de stroming of de golven tegen een constructie wordt geslagen. Rond strandhoofden komen ook verraderlijke muistromen voor. Bij vloed loop je het risico afgesloten te worden van het strand.



Blijf daarom steeds op afstand van strandhoofden, pieren en andere constructies.

Bijna ieder jaar komen aan de Belgische kust ernstige ongelukken voor die te maken hebben met alcoholgebruik. Alcoholgebruik en zwemmen gaan niet samen. Hoewel alcohol enigzins afkoelt drijft het ook vocht af waardoor in combinatie met langdurige blootstelling aan de zon het risico bestaat op uitdroging en oververhitting. Vergeet ook niet, alcohol heeft een verdovend effect, het vertraagt de coördinatie, verzwakt het reactie- en inschattingsvermogen en verhoogt roekeloos gedrag. Fysiek kan men sneller gedesoriënteerd geraken in zee en alcohol doet ons sneller onderkoelen. Overmatig gebruik brengt niet alleen de gebruiker zelf in gevaar maar ook zijn omgeving.



Alcohol hoort dus niet thuis op het strand.

Aan de Belgische kust hebben we weinig last van gevaarlijke zeedieren. Het is voornamelijk op-letten voor de **kleine pieterman**, een giftig visje van 10 tot 18 cm groot. Hij leeft in ondiepe waten en op zandbanken, waar hij zich ingraaft. Hij heeft giftige stekels in zijn rugvin. Word je erdoor gestoken dan zal het gif je rond de prikplaats veel pijn en een zwelling bezorgen. Soms treden hoofdpijn, hartkloppingen, koorts, ... op. **Was de gestoken plek uit met zeewater om gif en achtergebleven reststekels te verwijderen. Om het gif af te breken moet je de aangetaste zone zo snel mogelijk onderdompelen in heet water (40 à 45°C) gedurende een kwartier.**

Kwallen zwemmen rond in zee of spoelen aan op het strand. De kwallen die voorkomen aan de Belgische kust zijn niet gevaarlijk. Word je geteteld door een kwal (let op, een aangespoelde kwal kan ook nog netelen), dan wordt via de netelcellen die zich op de tentakels bevinden, een dosis gif geïnjecteerd. Dit veroorzaakt pijn. **Spoel de wonde altijd met zeewater en verwijder met een pincet of bankkaart de nog aan**

de huid klevende tentakels, gebruik hiervoor geen drinkwater of urine of azijn of alochol! Azijn werkt alleen bij de kompaskwal. **Om de pijn te verminderen, dompel de getroffen zone 20 minuten in water van 45°C. Neem eventueel een pijnstillert. Roep medische hulp in bij erge pijn of allergische reactie.**



Vermijd direct contact, het dragen van schoeisel in zee en op het strand is geen overbodige luxe.

Heel soms kan je een **zeehond** tegenkomen. Denk eraan, hoe lief een zeehond er ook mag uitzien, het blijft een wild dier met scherpe tanden en hij kan je bijten. **Blijf daarom best op 50 m afstand.**



Een botsing of een aanvaring met een watersporter is aan de Belgische kust gauw gebeurd. De hoge snelheden van de watersporters vormen zowel een risico voor wie de sport beoefent

als voor wie zich in de omgeving bevindt. Zeker zwemmers zijn kwetsbaar. Om problemen te vermijden zijn in zee duidelijke zones afgebakend (met internationale erkende signalisatie d.m.v. zwart-wit geblokte vlaggen waar men aan toegestane watersporten mag doen).

Zwemmers horen zich steeds te beperken tot de aangeduide zwemzones. Aan de Belgische kust worden de zwemzones gemarkeerd door gele boeien en/of door beachflags.



Veiligheidstips die **kinderen** best memoriseren:

- 1 Ik ga nooit zonder mijn begeleider in zee. Ik ga alleen in zee in een bewaakte zone**
waar redders mij kunnen zien. De zwemzone wordt gemarkeerd door gele boeien en/of door beachflags.
- 2 Ik volg steeds de instructies van de redders op.** De redders aan de Belgische kust dragen een rood-geel pak.
- 3 Als de groene vlag uithangt is baden toegelaten.** Als de gele vlag uithangt mag ik ook baden in zee, maar ik neem geen opblaasbare spullen mee. Best neem ik deze nooit mee in zee want er is steeds gevaar op afdrijven. Als de rode vlag uithangt is het verboden te baden in zee want dan is het te gevaarlijk.
- 4 Ik ga niet dieper dan heuphoog in zee.** Als ik nog niet goed kan zwemmen ga ik niet dieper dan kniehoog in zee.
- 5 Ik zwem geen afgedreven spullen achterna zoals een bal of een luchtmatras.**
- 6 Ik ga traag de zee in,** zo tast ik af of de volgende stap wel veilig is en went mijn lichaam aan de temperatuur van het water.
- 7 Ik graaf geen tunnels op het strand of in de duinen, en graaf putten niet dieper dan kniehoog.** Ik gooi mijn put dicht als ik vertrek.
- 8 Ik laat geen vuil achter op het strand.**
- 9 Ik draag een petje en een zonnebril en ik smeer me goed in om me te beschermen tegen de zon.** Ik zoek de schaduw op en ik drink voldoende water.
- 10 Op het strand draag ik een antiverdwaal-polsbandje.** Ben ik verloren gelopen, dan spreek ik een redder aan die mij terugbrengt naar mama of papa of mijn begeleider.



Veiligheidstips voor **wie met kinderen** naar zee gaat:

- 1 Ga alleen baden in een bewaakte zone waar strandredders toezicht houden.**
Voor een overzicht van alle bewaakte zones aan de Belgische kust check je www.ikww.be/locaties. Aan de Belgische kust is het verboden te baden in een onbewaakte zone. Deze zones worden aangegeven door een verbodsbord met een doorstreepte B (de 'B' van 'baden'). Tot kniehoogte mag je altijd in zee gaan.
- 2 Hou zowel op het strand als in de zee altijd je kinderen goed in de gaten,** ook als er redders aanwezig zijn. Laat je niet afleiden door een boek of een gsm of andere zaken. Val zeker niet in slaap!
- 3 Drink geen alcohol op het strand!**
- 4 Maak afspraken met je kinderen over het in zee gaan,** druk hen op het hart dat ze niet zonder jou de zee in gaan, zeg waar ze kunnen spelen, en wijs op herkenningpunten voor het geval ze verloren lopen.
- 5 In zee blijf je steeds op armlengte afstand van je kinderen,** zeker indien ze nog niet goed kunnen zwemmen. Zo kan je snel ingrijpen indien het fout dreigt te lopen.
- 6 Laat je kinderen geen vlinderbandjes dragen in zee** om het risico te vermijden dat ze door de stroming afdrijven. In stilstaand water zijn vlinderbandjes daarentegen wel bruikbaar.
- 7** Wil je je kinderen beschermen tegen de kleine pieterman of tegen kwallen of afval op het strand, dan is **het dragen van schoeisel geen overbodige luxe.**
- 8 Laat je kinderen niet alleen wanneer ze spelen op een zandbank, of op een stuk ondergelopen strand.** Hou het getij in de gaten. Kijk steeds om je heen en blijf dicht genoeg bij het strand zodat jullie op tijd terug kunnen.
- 9 Blijf steeds op afstand van strandhoofden, paalhoofden, pieren en andere constructies.**
- 10 Als het heel warm is, neem dan eerst een douche op het strand vóór jullie in zee gaan.** Of ga traag de zee in om te wennen aan de temperatuur van het water. Als het water koud is, ga dan niet dieper in zee dan kniehoog.