

# Veilig zwemmen



Je onderdompelen in koud water heeft gezondheids-*nadelen* als je het niet veilig aanpakt.

Daarom deze tips voor zwemmen of badderen in koud water:

- lees jezelf vooraf in over de [risico's van koud water](#) en ga alleen zwemmen als je fysiek gezond bent. Wees extra voorzichtig bij zwangerschap, astma, hoge bloeddruk en hartproblemen.
- geef jezelf de tijd om te acclimatiseren. Het is beter om langzaam het water in te gaan, dan gelijk kopje onder te gaan.
- blijf niet te lang in het water. In het algemeen geldt dat je maximaal 20 minuten kan zwemmen. Niet iedereen is hetzelfde, dus luister vooral ook naar je lichaam en verlaat het water eerder als dat nodig is.
- neem niet direct na de koude douche een hete douche. Het hete water kan er namelijk voor zorgen dat je kerntemperatuur juist verlaagd wordt, wat gevaarlijk is.