



# Nieuwjaarsduik

Het risico op overmatige afkoeling is aanwezig bij een nieuwjaarsduik wanneer de omgeving koud of nat is, of bij een koude wind. In strenge winters, met vorst, is dit risico het grootst. Een kortdurende afkoeling vormt geen probleem voor personen met een goede gezondheid, maar er zijn diverse risico's. Het zwemmen in ijskoud water vergt een inspanning vergelijkbaar met topsport.

## Veiligheidsmaatregelen

- Gekwalificeerd toezicht door de Reddingsbrigade of een ander gekwalificeerd bedrijf of instelling is verplicht
- Daadwerkelijk zwemmen onder deze omstandigheden wordt afgeraden
- De verblijfsduur in het water moet minimaal zijn, gevolgd door directe omkleedingsmogelijkheid in warme kleding. Wachtrijen dienen voorkomen te worden
- Bij kramp is directe verwijdering uit het water noodzakelijk
- Raad deelnemers het dragen van schoeisel aan vanwege mogelijke voorwerpen op de bodem
- De weersomstandigheden, temperatuur en windsnelheid bepalen de omstandigheden. Voldoende beschutting en opvang voor deelnemers is essentieel
- De zorgpost dient voorbereid te zijn op de verwachte weersomstandigheden met extra materiaal zoals aluminiumdekens en warme dranken
- Voorlichting over veiligheid aan deelnemers is noodzakelijk, deel bijvoorbeeld de tien tips van [de Reddingsbrigade Nederland](#)

wind			temperatuur									
km/u	m/s	Bft	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	
5	1.4	1	10	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	
10	2.8	2	9	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	
15	4.2	3	8	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	
20	5.6	4	7	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37	-43	
25	7.0	4	7	0	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-45	
30	8.3	5	7	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	
35	9.7	5	6	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	
40	11.1	6	6	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-47	
45	12.5	6	6	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	
50	13.9	7	5	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	
55	15.3	7	5	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	
60	16.7	7	5	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	
65	18.1	8	5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	
70	19.5	8	5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	
75	20.8	9	5	-2	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	
80	22.2	9	4	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	

## Veiligheidsmaatregelen

Bovenstaande tabel wordt gehanteerd door het KNMI en dient als bepaling van de gevoels temperatuur. Hierbij wordt de JAG/TI methode aangehouden. In geel gemarkeerd is de gevarezone voor bevriezing.

## Meer informatie

- [Warme tips bij koud weer](#) - GGD GHOR Nederland
- [10 tips voor nieuwjaarsduiken](#) - Reddingsbrigade Nederland

## Colofon

Dit is een document van GHOR Flevoland & Gooi en Vechtstreek. Mail bij vragen of voor meer informatie naar: [evenementen@ghorfgv.nl](mailto:evenementen@ghorfgv.nl).