

**De Standaard**

Date: 11-09-2023

Page: 10+11

Periodicity: Daily

Journalist: Christoph Meeussen

Circulation: 71590

Audience: 457199

Size: 601 cm²

‘Wie zwemt in open water, kent de gevaren vaak niet’

WILDZWEMMEN Zwemmen zonder toezicht in zee, rivier of plas? Het maakt iedere zomer opnieuw slachtoffers, ook dit weekend weer. ‘We moeten meer inzetten op educatie, zeker nu de zomers almaar warmer worden’, zegt inspanningsfysioloog Jan Bourgois (UGent).

Christoph Meeussen

vooraf

In het Oost-Vlaamse Waasmunster is zaterdagochtend een 24-jarige man verdrongen in de met enkele vrienden ging zwemmen in de Hamputen, een voormalige, diepe zandgroeve. Hij ging als eerste het water in en verdween vrijwel meteen. De jongeman kwam niet meer boven.

Zijn vrienden verwittigden de hulpdiensten, die massaal ter plaatse kwamen, maar ze konden hem niet meer redden. De jongeman kreeg wellicht een thermische shock van het koude water. Hij is een van de minstens zes dodelijke slachtoffers die sinds juni vielen door in open water te zwemmen, met recent ook nog dodelijke incidenten in Oostende, Oudenaarde en Bredene. (cm)

De vzw Waterland opende vorige zomer de discussie. In plaats van een totaalverbod op zwemmen in open water met uitzonderingen, willen ze die logica omkeren. Dat is ook de aanpak in meerdere buurlanden. Maar verschillende overlijdens deze zomer drukken ons met de neus op de feiten. Hoe graag sommigen ook spontaan verkoeling zoeken tijdens oververhitte zomers, wildzwemmen zal nooit 100 procent veilig zijn.

‘Het risico is anders aan zee dan in binnenwateren’, zegt hoogleraar Jan Bourgois (UGent), zelf een fer-

vent openwaterzwemmer. Hij zag de verschillende nieuwsberichten met lede ogen aan.

‘Het gevaar aan de kust is anders dan in binnenwateren. Aan de kust loop je vooral risico door de combinatie van getijden en “muitstromen”. Dat laatste heb je wanneer water aan land rolt, zich dan zijwaarts verplaatst om dan krachtig langs bepaalde geulen weer de zee in te stromen. Ook aan golfbre-

kers heb je die krachten. Zelfs een olympische zwemmer kan er niet tegenop. Het gevaar is dat je uitgeput raakt en verdrinkt.’

In binnenwateren – denk aan rivieren, kanalen of plassen schuilt het gevaar vooral in de *cold shock*. ‘Dat heb je aan de kust met zeewater van 19 tot 22 graden niet echt. Maar het water in pakweg een voormalige steengroeve kan erg koud zijn. Spring of duik je daarin, dan kun je binnen enkele seconden in levensgevaar zijn’, waarschuwt Bourgois.

Ook gezonde mensen

‘Is het water kouder dan 15 graden, dan daalt je huidtemperatuur bij zo’n sprong plots drastisch. Je hartslag en bloeddruk schieten omhoog, wat hartritimestoornissen

kan veroorzaken. Niet alleen bij hartpatiënten, maar ook bij gezonde jonge mensen. Je gaat hyperventileren, zodat je plots een grote hap lucht wil nemen. Dat effect heb je ook bij een plotse koude douche,

maar in het water dreig je met die hap ook veel water binnen te krijgen en zo te verdrinken.’

Met watertemperaturen tussen 15 en 28 graden is de kans op een

gevaarlijke *cold shock* klein. ‘Maar daaronder, of het water nu 3 of 14 graden is, is het effect van de shock telkens maximaal’, aldus de professor.

Kopje-onder gaan is nog gevaarlijker. ‘Door de zogeheten duikreflex ga je plots je adem inhouden en gaat je hartslag net weer omhoog. Dat tegengestelde effect vergroot de kans op hartritimestoornissen nog. Zeer gevaarlijk.’

Onderkoeling is volgens Bourgois haast nooit het probleem, omdat dat ten vroegste na een halfuur intreedt. ‘Wie de thermische schok van maximaal zo’n 5 minuten – te boven komt, kan nog zo’n 15 minuten efficiënt zwemmen, tot de ze-nuwbanen te hard zijn afgekoeld.’

‘In water kouder dan 15 graden daalt je huidtemperatuur drastisch. Je hartslag schiet omhoog, wat hartritimestoornissen kan veroorzaken’

Jan Bourgois

Professor
inspanningsfysiologie

Wereldwijd is zwemmen de op twee na belangrijkste accidentele doodsoorzaak, met volgens de WHO in 2019 bijna een kwart miljoen overlijdens wereldwijd.

Bourgois pleit voor meer aandacht voor veilig zwemmen, zowel in het onderwijs als in sportclubs.

‘Jongeren, die vaak ook nog een stuk levendiger zijn, kennen de gevaren veel te weinig. Maar ook bij de nieuwjaarsduiken is plots het water induiken niet zonder gevaar.’

Het risico op een shock wordt veel kleiner als je traag te water gaat, en je lichaam stelselmatig nat maakt. ‘Iemand in nood achterna

springen, is ook geen goed idee. Wie het toch zou doen, houdt best de kleren aan. Spring of val je in het water, dan kan de redderssprong helpen om niet kopje-onder te gaan: met je ene been naar voren en de armen zijwaarts.’



Zwemmen? Dat is niet toegelaten in de Belgische kanalen. Foto: kanaalarm in Beernem. © ypw