

Zwemmen in natuurwater/ tijdelijke zwemwatervoorzieningen

Tijdens evenementen kunnen activiteiten op en in het water plaatsvinden. Je kunt hierbij denken aan een Nieuwjaarsduik, zwemtochten in kanalen of survivaalevenementen. Hierbij kan gebruikt worden gemaakt van zwembaden of natuurwater.

Door ziekmakende bacteriën of virussen die van nature in het water voorkomen, kunnen gezondheidsklachten ontstaan. Omgevingstemperatuur (warmte) en de duur van het evenement, verhogen het risico op gezondheidsklachten.

Er kan ook gebruik worden gemaakt van zwembaden of andere tijdelijke zwemwatervoorzieningen. Dit brengt ook risico's met zich mee.



Natuurwater

Per regio worden waterzones officieel als zwemwater aangewezen. Alleen op die locaties is sprake van zwemwaterbeheer. Deze locaties worden door de Omgevingsdienst (OD) maandelijks gecontroleerd. Zie www.zwemwater.nl voor meer informatie. Zwemwaterbeheer is een gedeelde taak van provincies, waterschappen en Rijkswaterstaat. Samen zorgen zij voor schoon en toegankelijk zwemwater.

Aandachtspunten zwemmen niet-officiële zwemlocatie

Bij evenementen waar gezwommen wordt in water dat niet is aangewezen als officiële zwemwaterlocatie, zoals grachten, sloten of havens, moet de organisator onderzoeken of de waterkwaliteit voldoende is:

- Neem contact op met de waterkwaliteitsbeheerder (Rijkswaterstaat, de provincie of een waterschap), om een beeld te krijgen van de waterkwaliteit en mogelijke bronnen van verontreiniging van het wateroppervlak waar het evenement gehouden wordt.
- Wijs deelnemers aan het evenement er op dat het zwemmen in niet-aangewezen zwemlocaties niet zonder risico's is en dat het moeilijk is te schatten is met welke micro-organismen men in contact kan komen en of die wel of niet ziekmakend zijn.
- Vooral mensen met een verminderde weerstand, bij zwangeren of mensen met huid-, oor- en oogproblemen, wordt het zwemmen in water dat niet aan de eisen van zwemwater voldoet sterk ontraden.

Wat kan je als deelnemer doen?

Vóór het evenement

- Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Begin niet ongetraind aan dit evenement.
- Is er iets wat artsen moeten weten voor het geval er iets gebeurt? Zorg dan dat dit bekend is.
- Zorg dat je ingeënt bent tegen tetanus (deze prik is 10 jaar geldig).
- Plak open wonden voorafgaand aan het evenement goed af, zodat er geen water of modder in kan komen.
- Draag sportschoenen met een goed profiel en bij voorkeur een strakke, lange broek en een shirt met lange mouwen.

Wanneer doe je niet mee?

- Als je een afweerstoornis hebt of zwanger bent.
- Als je ziek bent op de dag van het evenement (bijvoorbeeld diarree of koorts).

Tijdens het evenement

- Houd je mond zoveel mogelijk dicht onder water en slik geen water of modder in.
- Drink voldoende schoon water tijdens de run. Door de inspanning droog je snel uit.

Na het evenement

- Spoel jezelf meteen af met schoon (leiding)-water en doe droge kleren aan.
- Spoel wonden zoals schaafwonden uit met schoon water, was ze met zeep en ontsmet ze. Ga naar de EHBO als de wond diep of erg vies is.
- Controleer je hele lichaam op teken en haal deze er zo snel mogelijk uit met een tekenpincet.
- Krijg je binnen een maand na het evenement klachten waarmee je naar de huisarts gaat? Vertel de huisarts dan dat je hebt meegedaan aan dit evenement.

Risico's en oorzaken

- Blauwalgen (ook wel cyanobacteriën of blauw-wieren) zijn bacteriën die van nature in het water horen. Veel blauwalgen groeien optimaal bij temperaturen tussen 20 en 30°C met daarbij weinig licht en stroming in het water. De blauwalgen zijn giftig en zorgen voor stankoverlast en kunnen door afscheiding van stoffen klachten bij mensen veroorzaken, zoals huidklachten, misselijkheid, diarree, buikpijn geïrriteerde ogen en leverschade.
- Botulisme wordt veroorzaakt door de botulismebacterie. Mensen kunnen met die bacterie in aanraking komen door contact met dode vissen en dode watervogels. Verschijnselen kunnen ontstaan twee uur tot acht dagen na het eten van besmet voedsel. De ziekte begint met misselijkheid, overgeven, moeheid, duizeligheid, algehele zwakte, een droge mond en buikklachten. Daarna kunnen er verlamningsverschijnselen optreden.
- De ziekte van Weil is een van dier op mens besmettelijke ziekte die ernstige lichamelijke gevolgen kan hebben. Ratten die de bacterie bij zich dragen scheiden de bacterie via de urine uit. Besmetting kan optreden door contact met besmet oppervlaktewater (zwemmen, recreëren, survivalruns), riolen en grond. De bacterie kan via wondjes of slijmvlies van de ogen, neus of mond in het lichaam komen.
- Zwemmersjeuk is een jeukende huiduitslag die ontstaat tijdens of na het zwemmen in zoet water. Zwemmersjeuk wordt veroorzaakt door een wormsoort die bij eenden voorkomt. De eitjes van deze wormen ontwikkelen zich via waterslakken tot larven. De larven komen uit de slakken in het water terecht en kunnen de opperhuid van mensen binnendringen. Daar veroorzaken ze een ontstekingsreactie. Bij mensen kan dit rode jeukende bultjes veroorzaken.
- Pseudomonas aeruginosa is een bacterie die voorkomt in zwemwater. Deze bacterie kan oor-, oog- en huidinfecties veroorzaken. Personen met een verlaagde weerstand, of met oor-, oog- of huidproblemen, lopen extra risico op dergelijke infecties.

Zwembaden en whirlpools

Zwembaden en zwemgelegenheden zoals badinrichtingen moeten voldoen aan hygiëne en veiligheidsvoorschriften, welke staan opgenomen in de Wet Hygiëne en Veiligheid Badinrichtingen en Zwemgelegenheden (WHVBZ) en het bijbehorende Besluit Hygiëne en Veiligheid Badinrichtingen en Zwemgelegenheden (BHVBZ). Als gebruik wordt gemaakt van een bestaand zwembad, dan is de exploitant van het zwembad verantwoordelijk voor de waterkwaliteit en de hygiëne. De Omgevingsdienst (OD) controleert de bestaande zwembaden en handhaaft daar waar nodig.

Plaats je als organisatie een tijdelijk zwembad of een whirlpool? Dan ben je als organisatie verantwoordelijk voor de kwaliteit van het water. Reiniging, desinfecteren en controle van kunstmatige speelbaden, badinrichtingen en zwemgelegenheden moet plaatsvinden volgens het BHVBZ. Dit moet gebeuren onder toezicht van een deskundige op dit terrein.

Monitoren waterkwaliteit

Houd bij de voorbereiding van een evenement een logboek bij en noteer daarin eventuele afwijkingen in de waterkwaliteit (vuil, olie, schuim, verminderd doorzicht en dergelijke) en de veiligheid van de omgeving (obstakels, kuilen, afval (glas) en dergelijke). Leg afwijkingen ter beoordeling voor aan een deskundige op dit gebied.

Meer informatie

Actuele informatie over de waterkwaliteit van de officiële zwemwaterlocaties is te vinden op:

- De landelijke website www.zwemwater.nl.
- Provinciale websites.
- Informatiebord op de zwemwaterlocatie.
- Zwemwatertelefoon (0800) 9036.
- Zwemwaterapp.
- Teletekstpagina 725.



Vragen?

Stel je vragen aan GHOR Hollands Midden via:
(071) 207 30 00
evenementen@ghorhm.nl