

Advies team Milieu en Gezondheid en Algemene Infectieziekten Zwemevenementen in open water

(let op: advisering over hygiëne en preventie is niet meegenomen in dit algemene advies)

Aan het zwemmen in open water zijn vrijwel altijd bepaalde risico's verbonden. Deelnemers moeten zich hiervan bewust zijn en voor hun persoonlijke situatie een inschatting maken. Deelnemers moeten door de organisatie actief worden geïnformeerd en geadviseerd m.b.t. de eventuele risico's van deelname aan het zwemevenement of -onderdeel. De organisatie dient zich een aantal maatregelen te nemen. Raadpleeg tevens de aanbevelingen van de Koninklijke Nederlandse Zwembond voor open water zwemevenementen [KNZB reglementen open water zwemmen](#).

Waterkwaliteit en veiligheid

In tegenstelling tot water in zwembaden kunnen er zich altijd bijzondere omstandigheden voordoen: koude, onweer, plaatselijke verontreinigingen, riooloverstort, obstakels onder water, scherpe voorwerpen op waterbodem of oever, verraderlijke stromingen, aanwezigheid beroeps-/pleziervaart. De concentratie bacteriën en andere micro organismen kan verhoogd zijn in natuurwater. Hevige regenval verhoogt het risico op aanwezigheid van ziekteverwekkers in het water door o.a. straatvuil en/of het lozen van rioolwater en afspoelen landbouwgrond. De kans op infecties van met name het maag-darmstelsel, maar ook de ogen, oren en huid (bij open wondjes) is verhoogd.

Gezondheidsrisico's zwemmen in open water

- De meest voorkomende aandoening is [zwemmersjeuk](#). Een wormpje van eenden is hier de oorzaak van. Al kort na het zwemmen, kan men onder de rode bultjes zitten, die heftig jeuken, maar verder onschuldig zijn.
- In het water kan ook [Cryptosporidium](#) voorkomen. Deze parasiet veroorzaakt diarree.
- Andere veel voorkomende veroorzakers van diarree zijn de [E-coli bacterie](#) en het [norovirus](#). Beiden kunnen klachten van braken, diarree en misselijkheid geven.
- Een zeldzame, mogelijk ernstig verloopende ziekte is de [ziekte van Weil](#). Deze ziekte wordt verspreid door een bacterie (leptospirose) in rattenurine. Via de slijmvliezen of kleine huidwondjes kan de bacterie uit het water in het lichaam terechtkomen.
- Ook [botulisme](#) kan in het water voorkomen. Besmetting van mensen is zeer zeldzaam.
- Als u in aanraking komt met [blauwalg](#) kunt u last krijgen van irritaties aan uw ogen of huid. Andere klachten zijn hoofdpijn, maag- en darmklachten.

Evenement op officiële zwemwaterlocatie

Door het evenement op [officiële zwemwaterlocaties](#) (www.zwemwater.nl) -waar de waterkwaliteit en de fysieke veiligheid in de gaten gehouden wordt door de provincie- te organiseren, kunnen een aantal van de bovengenoemde risico's beperkt worden. Houd actuele meldingen op de site in de gaten en volg adviezen op. Het zwemmen in oppervlaktewater blijft altijd voor eigen risico.

Evenement buiten seizoen of niet- officiële zwemwaterlocatie

Organiseert u een evenement buiten het seizoen of op een locatie die niet als officiële zwemwaterlocatie is aangewezen, dan doet u het volgende:

1. U dient geruime tijd voorafgaand aan het evenement advies in te winnen over de risico's bij het bevoegd gezag waterkwaliteit (Waterschap) en de waterbeheerder. In de regio Amsterdam-Amstelland heeft u te maken met 4 waterbeheerders: Waterschap Amstel, Gooi en Vechtstreek met uitvoerend waterbeheerder Waternet (0900-9394, www.waternet.nl); Hoogheemraad van Rijnland (071-3063063, evenementen@rijnland.net); Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier (072-5828282, www.hhnk.nl) en Rijkswaterstaat (0800-8002, www.rijkswaterstaat.nl). Via <https://www.waterschappen.nl/mijn-waterschap/> kunt opzoeken onder welk bevoegd waterschap/beheerder de locatie van uw evenement valt. Laat u daarnaast informeren door de gebiedsbeheerder van de betreffende locatie of u rekening dient te houden met andere bijkomende risico's voor deelnemers en bezoekers in de directe omgeving van het evenement. Geef in uw veiligheidsplan aan hoe u met de risico's en de adviezen van de instanties omgaat.
2. U dient voorafgaand aan het evenement de waterkwaliteit te (laten) bemonsteren om de gezondheidsrisico's voor deelnemers te bepalen. Voor vragen over bemonstering van water -afhankelijk van de locatie- neemt u contact op met de betreffende waterbeheerder. Bij twijfel over de vraag of de waterkwaliteit voldoende is, dient u hierover informatie en advies op te vragen bij de waterbeheerder en bij de GGD, afdeling Infectieziekten, tel: 020-5555337. Waterkwaliteit wordt bepaald door het testen van tenminste het niveau van *E. coli* en enterokokken.
3. Als de GGD een onderzoek wil uitvoeren naar de effecten van deelname van het evenement op de gezondheid, dan wordt er van u verwacht dat u actief meewerkt.
4. Bij negatief advies over gezondheidsrisico's voor deelnemers, wordt geadviseerd het zwemmen te staken.

Verdere aandachtspunten

- Controleer op scherpe voorwerpen op de bodem en langs de oevers van het water.
- Bij het zwemmen in open water dient u altijd rekening te houden met de mogelijkheid op aanwezigheid van ratten (-beheersmiddelen) in water en oevergebied (en/of teken, eikenprocessierups, berenklaauw etc). Win met betrekking tot de gekozen evenementenlocatie, informatie en advies in over risico's voor deelnemers en bezoekers bij de betreffende water- en gebiedsbeheerder (s).
- In oppervlaktewater waar dode dieren of lagen blauwalgen drijven dient niet gezwommen te worden.
- In de buurt van sterk stromend water, varende schepen, jachthavens, gemalen, sluizen of afvoerleidingen van bijvoorbeeld rioolwaterzuiveringsinstallaties en overstorten wordt sterk afgeraden om te zwemmen.
- Oppervlaktewater en waterbodems kunnen chemische verontreinigingen bevatten. Dit kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van aanwezige of vroegere industrie, bestrijdingsmiddelengebruik, verontreinigingen via het riool of door incidentele lozingen (bijvoorbeeld drugsafval). Van nature kan er sprake zijn van een verhoogd

arseengehalte. Informeert u bij de water- en/ of gebiedsbeheerder en wees alert op verdachte situaties in of bij het water.

- Zorg voor douches zodat deelnemers huid en water met schoon kraanwater kunnen afspoelen.

Onderkoeling water- en omgevingstemperatuur

Beperk de risico's op onderkoeling. De temperatuur van natuurwater is vaak veel lager dan die van het lichaam. Koud zwemwater kan leiden tot kramp of onderkoeling. De eerste verschijnselen van onderkoeling zijn: bleke huid, rillen, uitputting, coördinatieverlies. Toezichthouders dienen hier extra op te letten bij de deelnemers als de watertemperatuur aan de lage kant is. Zodra een deelnemer bovengenoemde verschijnselen vertoont, dienen toezichthouders de deelnemer aan te spreken en zo nodig uit het water halen. Bij een watertemperatuur onder de 16 graden wordt het zwemmen afgeraden. De organisatie dient verder de volgende maatregelen te nemen in geval van een lage watertemperatuur en/ of omgevingstemperatuur:

- Adviseer passende zwemkleding (zie tabel voor prestatietochten en de KNZB aanbeveling voor open water wedstrijden mei 2018).
- Zorg voor warme douches.
- Zorg voor verwarmde opvangruimtes.
- Houd aan de finish badjassen, handdoeken, slippers en eventueel warmtefolies beschikbaar.

Extreem weer/Onweer/Kou

Plotseling opkomend extreem weer kan de veiligheid van de zowel zwemmers als de bezoekers in het geding brengen. Houdt rekening met plotseling opkomend onweer of harde wind. (zie ook generiek advies Evenementen en extreem weer zoals hitte, onweer, smog)

- Het weer dient constant gemonitord te worden.
- Er dienen schuilplekken beschikbaar te zijn voor zowel deelnemers als bezoekers bij plotseling optredend noodweer. Bij onweer dienen de zwemmers het water direct te verlaten.
- Bij aanhoudende warmte kan de waterkwaliteit van zwemplassen en natuurwater snel verminderen door snelle groei van ziekteverwekkende micro organismen zoals bijvoorbeeld blauwalg.
- Zorg bij hitte altijd dat toeschouwers de schaduw kunnen opzoeken en stel drinkwater beschikbaar.

Communicatie organisatie open water evenement naar deelnemers

- U dient uw deelnemers **actief** te informeren over de risico's met betrekking tot het zwemmen in open water tijdens uw evenement. Dit doet u via brief/ e-mail, uw website en/ of uw sociale media kanalen.
- Deelnemers moeten voor hun persoonlijke situatie een inschatting maken. Mensen met een verminderde weerstand of bij zwangerschap wordt het zwemmen in water dat niet aan de eisen voldoet sterk ontraden.
- Zwemmen met open wondjes is af te raden.

- Geef duidelijke aanwijzingen over de regels op en in het water en neem maatregelen als het afschermen van zwem- en oevergedeeltes met vlaggen, lijnen etc. daar waar zich mogelijke risicovolle omstandigheden voordoen zoals eerder genoemd.
- Adviseer deelnemers zo min mogelijk water in te slikken, over een goede ademtechniek, het gebruik van een zwembril, adequate zwemkleding (zie tabel) en eventueel het gebruik van oordopjes om de risico's, van zwemmen in niet officieel aangewezen zwemwater, verder af te doen nemen.

Shorty / Wetsuit draag advies			
Alle zwemmers wordt dringend geadviseerd dit advies te volgen			
Gemiddelde Water temperatuur	Niet ervaren of minder ervaren zwemmers	Ervaren zwemmers	Kids
< 17° C	Wetsuit	Wetsuit	Wetsuit
17 - 19° C	Wetsuit	Shorty	Wetsuit
≥ 19° C	Shorty		Bij voorkeur wetsuit anders shorty

- Bovenstaand advies in de **tabel** geldt voor deelnemers van **prestatietochten**. Voor zwemmers van **open water wedstrijden** adviseren wij het zwemkledingreglement voor gebruik van wetsuits van de **KNZB** aan te houden (aangepast sinds 1 mei 2018): Bij een watertemperatuur **lager dan 18 graden** en/ of **een afstand langer dan 3000** meter dient men een wetsuit te dragen. Bij een watertemperatuur **hoger dan 18 graden** en/ of **een afstand korter dan 3000 meter** draagt men geen wetsuit.
- Adviseer deelnemers bij gezondheidsklachten na het zwemevenement altijd de huisarts te consulteren.
- Maak melding bij de GGD als het u opvalt dat zich meerdere mensen met vergelijkbare klachten melden.

Augustus 2019, team Milieu en Gezondheid en Algemene Infectieziekten.