

NIEUWJAARSDUIK en GEZONDHEID

Een kortdurende afkoeling is prima voor een persoon met een perfecte gezondheid. Maar er zijn een aantal risico's. Het zwemmen in ijskoud water vergt een inspanning die zeker zo zwaar is als topsport. Een aantal risico's lichten we hieronder toe. Voor risicogroepen is het af te raden om in (ijs)koud water te gaan zwemmen. Tot slot staan er nog een aantal tips.

RISICO'S

Duiken/springen van kade of ponton

Wij raden het ten zeerste af om een nieuwjaarsduik letterlijk te nemen. Als je vanaf de kade of een drijvend ponton in het water springt kan de overgang van het lichaam veel te groot zijn. Als je vanaf een strand het water in gaat kan je lichaam zich beter aanpassen en kan je zelf ook beter de reactie van je lichaam in de gaten houden. Je kan bijvoorbeeld stoppen als je tot je middel in het water bent en je denkt zo is het wel genoeg als je duikt kan dit niet.

Ondiepte

Ondiep water is uiteraard ongeschikt om letterlijk in te duiken.

IJs

Door ijs kunnen verwondingen optreden. Onder het ijs zwemmen is levensgevaarlijk. Stromend water met ijs is daarom ongeschikt voor een nieuwjaarsduik.

Onderkoeling

Een "langdurige" afkoeling is voor iedereen gevaarlijk. In water van 0 tot 4 graden kan na 3-5 minuten al spierstijfheid optreden waardoor het zwemmen moeilijk wordt. Ook het denkwerk neemt af, waardoor het moeilijk wordt de situatie goed in te schatten. Na 10 tot 15 minuten kan bewusteloosheid optreden door onderkoeling. Daarna kan de dood snel intreden door verdrinking.

Onderkoeling treedt sneller op in een aantal situaties.

- bij harde wind
- bij personen die tevoren al afgekoeld zijn, bijvoorbeeld door stilzitten
- bij personen die alcohol gebruikt hebben
- bij ouderen
- bij kinderen

Hartproblemen

Sterke afkoeling leidt tot een zware belasting van het hart door een stijging van de bloeddruk. Ijskoud water kan problemen oproepen bij mensen met een hartziekte. De problemen kunnen onmiddellijk optreden, maar ook tot een uur na een nieuwjaarsduik.

Suiker

Zwemmen in ijskoud water kan leiden tot ontregeling van de hoeveelheid glucose in het bloed. Dit is vooral een probleem bij mensen met suikerziekte, maar ook andere kunnen zich flauw voelen.

Opwarmen

Door afkoeling is er extra urine gemaakt waardoor er na het opwarmen een vochtgebrek kan optreden. Bovendien kan de bloeddruk dalen wanneer het bloed weer door de huid gaat stromen. Dit kan leiden tot duizeligheid, flauwvallen, enz.

RISICOGROEPEN

Een nieuwjaarsduik is af te raden voor ten minste de mensen met een van de volgende kenmerken:

- Hartziekte
- Longziekte (inclusief griep e.d.)
- Nierziekte
- Suikerziekte
- Bijnierziekte
- Schildklierziekte
- Hersenziekte
- Hoge leeftijd (bijvoorbeeld meer dan 70 jaar)
- Lage leeftijd (bijvoorbeeld minder 12 jaar)
- Een (tijdelijk) minder goede conditie

Mensen die medicijnen gebruiken kunnen het beste tevoren overleggen met hun arts.

TIPS

- Ga niet zwemmen in koud water buiten het zicht van hulpverleners: tenminste EHBO-ers, maar liefst een ambulance en een reddingsbrigade met boot.
- Volg adviezen van de hulpverleners op.
- Drink vooraf voldoende. Drink tevoren geen alcohol en gebruik geen drugs.
- Zorg voor de beschikbaarheid van warm drinken: bouillon, soep, chocola, (anijs)melk, thee of iets dergelijks (sportdrink, vruchtensap).
- Zorg voor een goede warming-up.
- Leg voldoende droge warme kleding klaar.

- Houd je nek en hoofd droog. Draag eventueel een muts.
- Ga uit het water als je gaat rillen.
- Na het zwemmen het gehele lichaam goed afdrogen: stevig wrijven.
- Droog je snel af en kleedt je daarna aan
- Neem 2 of 3 koppen warm drinken.
- Als je koud blijft, zorg dan dat je flink in beweging blijft en zoek intussen een plek met beschutting tegen de wind of ga naar een EHBO-post
- Als je je flauw, duizelig, misselijk of benauwd voelt, waarschuw dan een begeleider of ga naar de EHBO-post.