

## Nieuwjaarsduik en gezondheid

Sommige mensen vinden het leuk het koude water in te gaan. Een kortdurende afkoeling is prima voor een persoon met een goede gezondheid. Maar er is een aantal risico's. Het zwemmen in ijskoud water vergt een inspanning die zeker zo zwaar is als topsport. Voor risicogroepen is het af te raden om in koud water te gaan zwemmen. Voor diegenen die niet tot één van de risicogroepen behoren volgt hieronder een aantal tips.

### Risico's

#### Ondiepte

Ondiep water is uiteraard ongeschikt om letterlijk in te duiken.

#### IJs

Door ijs kunnen verwondingen optreden. Onder het ijs zwemmen is levensgevaarlijk. 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 denkvermogen 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 bij:

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

#### Hartproblemen

Sterke afkoeling is een zware belasting voor 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 enige tijd na een nieuwjaarsduik.

## Suikerziekte

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 mensen die geen suikerziekte hebben kunnen zich flauw voelen.

## Vochtgebrek en lage bloeddruk door opwarmen

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

## Risicogroepen

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

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

Mensen die medicijnen gebruiken kunnen het beste van 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 na afloop, zoals bouillon, soep, chocola, (anijs)melk en thee.
- Zorg voor een goede warming-up.
- Leg voldoende droge warme kleding klaar.
- Houd nek en hoofd droog. Draag eventueel een muts.
- Ga uit het water als je gaat rillen.
- Na het zwemmen het hele lichaam goed afdrogen: stevig wrijven.
- Snel aankleden
- 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 de EHBO-post
- Als je je flauw, duizelig, misselijk of benauwd voelt, waarschuw dan een begeleider of ga naar de EHBO-post.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het team Milieu, Hygiëne en Gezondheid telefoonnummer (088) 308 33 81 of email [mhg@ggdhm.nl](mailto:mhg@ggdhm.nl).