

Veilig zwemmen in Open Water

Zwemmen in natuurwater is anders dan baantjes in het chloor. Een paar tips om dat veilig te doen.

Veiligheid.

Schat je zwemcapaciteiten goed in en oefen in het zwembad hoe je bij kramp je voet of kuit rekt, terwijl je blijft drijven.

Zoek geschikt buitenwater. Via www.zwemwater.nl zijn landelijk heel veel locaties te vinden waarvan de waterkwaliteit gecontroleerd wordt en die veilig zijn om te zwemmen. Zwemmen langs een lijn is veiliger dan recht de plassen over. Het is er meestal ondieper, je hebt eventueel iets om vast te pakken. Zoek buitenwater waar je niet overvaren wordt door andere watersporters (surfers, zeilers, waterskiërs).

Zwem bij voorkeur niet alleen, maar met een groepje om oog op elkaar te houden. Begeleiding door een kanoër is top. Een alternatief is een 'toezichthouder' op de kant. Die kan op de zwemmer(s) letten en tevens op de spullen op de kant. Spreek een signaal af als je in moeilijkheden bent zodat deze hulp kan invoeren. Ga je echt helemaal alleen zwemmen, laat dan altijd aan iemand weten waar je gaat en hoe laat je verwacht terug te zijn.

Draag een fel gekleurde badmuts zodat je zichtbaar bent voor andere watersporters. En dan nog is dat geen garantie dat ze je zien. Waardevolle spullen kun je opbergen in een speciaal klein waterdicht tasje of kokertje met een koord eraan. Check de waterdichtheid voordat je je autosleutels erin stopt.

Waterkwaliteit.

Check de waterkwaliteit regelmatig, zeker wanneer het water warmer wordt. Berucht zijn blauwalg, botulisme en de ziekte van Weil (<http://www.zwemwater.nl/gezondheidsrisico's>)

Zwemmen in koud water.

Koud water heeft risico op onderkoeling. Uiteraard helpt een wetsuit om je lichaam te isoleren. Heb je die niet of zwem je een wedstrijd waar wetsuits niet zijn toegestaan, dan heeft een laag vaseline heeft ook isolerend effect. Daarnaast is het raadzaam om in koud zwemwater een badmuts te dragen om je hoofd warmer te houden. Een silicone badmuts beschermt beter dan een dunne latex.

Pas je trainingstijd aan de watertemperatuur en de intensiteit van je training aan.

Rijkswaterstaat houdt de watertemperatuur op veel plekken in Nederland bij:
<http://www.rijkswaterstaat.nl/geotool/watertemperatuur.aspx?cookieLoad=true>

Om vaseline te verwijderen werkt een washand met gel-zeep waar je geen water aan hoeft toe te voegen. Warme kleding en een thermoskan thee of bouillon kan heel lekker zijn na een koude zwemtocht.

Wedstrijden zwemmen in buitenwater?

Wil je graag wedstrijden zwemmen in buitenwater? Alle buiten-zwemwedstrijden in de Benelux staan verzameld op de site van het Open Water zwemmen: www.noww.nl.

De KNZB en de NTB werken samen bij het Open Water zwemmen. Triatleten met een triatlonlicentie zijn welkom bij wedstrijden die onder de vlag van de KNZB georganiseerd worden.

Begeleiding bij trainen in buitenwater?

Wil je begeleiding bij het trainen in buiten water? Neem contact op met zwemanalyse (info@zwemanalyse.nl of 06-36207161).

Check ook onze andere zwemtips over zwemmen in buitenwater (oriënteren, ademen, kijken en koers houden).