



Sommige mensen vinden het, speciaal op 1 januari, leuk het koude water in te gaan. Een kortdurende afkoeling is prima voor een persoon met een perfecte gezondheid. Toch is er 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 de anderen staan 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. 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 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 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 (ouder dan 70 jaar)

- Lage leeftijd (jonger dan 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.
- 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 een 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 of vragen over Nieuwjaarsduik en gezondheid is het team Milieu, Hygiëne en Gezondheid van de GGD Hollands Midden bereikbaar op werkdagen van 9:00 tot 17:00 uur via telefoonnummer (088) 308 33 81 of per mail middels mhg@ggdhm.nl.

Bijlage: Tips voor deelnemers Nieuwjaarsduiken

Om de deelnemers zo optimaal mogelijk voor te bereiden en onderkoeling te voorkomen heeft de Reddingsbrigade zeven handige tips op een rijtje gezet.

Duik alleen waar toezicht is

Wil je op 1 januari het frisse water trotseren voor een Nieuwjaarsduik? Doe dit dan bij een georganiseerde duik waar ook gekwalificeerd toezicht van bijvoorbeeld de Reddingsbrigade aanwezig is. Ga niet 'wild duiken' op afgelegen locaties waar geen toezicht of hulp in de buurt is.

Kom op tijd en wees goed voorbereid

Nieuwjaarsduiken worden vaak goed bezocht door zowel deelnemers als toeschouwers. Hierdoor kan de lokale infrastructuur overbelast raken. Zorg dus dat je op tijd bent en bekijk de duiklocatie vooraf. Dan kan je goed voorbereid het water in en er ook zo snel mogelijk weer uit. Houd je aan de aanwijzingen van de organisatie en kijk waar je zo nodig om hulp kunt vragen.

Doe een warming-up

Zorg dat je een goede warming-up doet voor de duik en houd zo lang mogelijk je kleren aan totdat de duik begint.

Doe alleen mee aan de Nieuwjaarsduik als je je fit voelt.

Als je je niet fit voelt of het medisch niet verantwoord is om te duiken, duik dan niet. Het is niet alleen een risico voor jezelf, maar ook voor andere duikers en de hulpverleners. Als je tijdens of na de duik onwel wordt, meld je dan meteen bij de EHBO of een huisartsenpost. Je kan je beter op tijd even laten nakijken dan (te) laat behandeld worden.

Let goed op kinderen en verlies ze niet uit het oog

Voor volwassenen kan de Nieuwjaarsduik al een hele uitdaging zijn, maar voor kinderen is het helemaal een hele gebeurtenis. Door de drukte kunnen kinderen over het hoofd worden gezien. Let daarom goed op je kinderen en zorg dat hun veiligheid en welzijn gewaarborgd is.

Bescherm jezelf tegen de kou

Zet een muts op, want via je hoofd verlies je veel warmte. Heb je het snel koud? Smeer je dan in met vaseline of draag een neopreenpak. Doe bij terugkeer uit het water direct slippers of schoenen aan.

Warm goed op na de duik

Kleed je niet direct te dik aan, maar geef je lichaam de tijd 'de kou' uit je lichaam te werken. Draag tijdens het opdrogen een badjas. Zoek een warme omgeving om je aan te kleden.