

Inleiding

Het risico om teveel af te koelen bestaat altijd als mensen niet warm genoeg gekleed zijn en de omgeving erg koud of nat is. Wanneer het in de winter vriest is het risico natuurlijk het grootst. Bijvoorbeeld als mensen het koude water in gaan. Een kortdurende afkoeling is geen probleem voor een persoon met een goede gezondheid. Maar er zijn risico's. Het zwemmen in ijskoud water vergt een inspanning, die zeker zo zwaar is als topsport.



Voor de organisator

- Attendeer bezoekers van het evenement via de uitnodiging op het nemen van voorzorgsmaatregelen zoals: het zorgen voor voldoende kleding, ook 's nachts. Meerdere laagjes zijn beter dan één dikke laag kleding. Adviseer buiten het gebruik van een muts en handschoenen. Laat bezoekers zich beschermen tegen vocht en wind.
- Zorg als organisator dat op het evenement de mensen kunnen schuilen.
- Vermijd het gebruik van alcohol en drugs. Alcohol en drugs zorgen voor een verminderde waarneming van kou en dat de afkoeling sneller gaat.
- Zorg voor een goede ventilatie bij binnen evenementen. Houd roosters of kiepraampjes open, ondanks de kou. Samen met een gelijkmatige verwarming zorgt ventileren voor een lagere luchtvochtigheid, wat gunstig is voor de gezondheid.

Buiten zwemmen

- Laat evenementbezoekers die zwemmen in koud water nooit buiten het zicht van de reddingsbrigade.
- Zorg voor adequate hulpverlening door EHBO-ers, een reanimatieteam en ambulance bij onderkoeling of bijna verdrinking.
- Zorg voor een goede warming-up.
- Zorg voor de beschikbaarheid van warm drinken na afloop, zoals bouillon, soep, chocolade, (anijs)melk en thee.

Risico's

Bij onderkoeling kan het lichaam door kou de temperatuur niet meer op peil houden. Een langdurige afkoeling is voor iedereen gevaarlijk. Iemand die onderkoeld raakt, heeft dat niet altijd zelf in de gaten. Hij of zij kan zelf denken dat het helemaal niet koud is.

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.

Onderkoeling treedt sneller op bij: harde wind, personen die tevoren al afgekoeld zijn, bijvoorbeeld door stilzitten, personen die alcohol gebruikt hebben, ouderen en kinderen.

Vragen aan GHOR Hollands Midden

Vragen aan GHOR Hollands Midden kunt u stellen via 071 - 207 30 00 of evenementen@ghorhm.nl.