

Veilig en gezond zwemmen: hoe doe ik dat?

- Kijk even op de infopaal of de zwemwaterkwaliteit in orde is;
- Zwem alleen als een redder toezicht houdt;
- Ga nooit alleen surfen of duiken;
- Verlaat bij onweer en bliksem zo snel mogelijk het water en zoek beschutting. Niet onder een boom, maar bijvoorbeeld in een auto;
- Let op kleine kinderen. Blijf erbij als ze zwemmen of spelen in het water;
- Duik nooit in ondiep water of water met weinig doorzicht;
- Kijk goed uit voor scherpe voorwerpen in het water, draag bij voorkeur waterschoenen;
- Zwem niet door drijflagen van algen;
- Waarschuw bij dode dieren zoals vissen of eenden, de beheerder;
- Gooi geen etensresten, papier, plastic, glas of blik op het strand of in het water.



Foto: De Lilse Bergen



Foto: De Lilse Bergen

Bestellen van brochures

Deze brochure kan besteld worden via het secretariaat van Toezicht Volksgezondheid:
Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid
Afdeling Toezicht Volksgezondheid
Ellipsgebouw, Koning Albert II-laan 35 bus 33 - 1030 BRUSSEL
Tel.: 02 553 36 71 - Fax: 02 553 36 16
toezichtvolksgezondheid@vlaanderen.be



VEILIG ZWEMMEN



Foto: De Lilse Bergen

Veilig zwemmen

Op mooie, warme dagen in lente en zomer lokt het verfrissende water voor een zwempartij of een koele duik. Veilig zwemmen vereist in de eerste plaats **schoon zwemwater**. Zwemwater moet steeds voldoen aan een aantal kwaliteitsnormen die tijdens het badseizoen regelmatig worden gecontroleerd. Tijdens het badseizoen gebeurt bijna wekelijks een analyse. De kwaliteitsnormen zorgen ervoor dat de kans op ziekte als gevolg van het zwemmen in oppervlaktewater eerder klein is. De controles gebeuren enkel in **vergunde zwem- en recreatiezones**. Wil je veilig zwemmen in schoon water, zwem dan alleen op deze plaatsen. Je kan ze her-

kennen aan de zwempalen, waar de kwaliteit voor het publiek wordt meegegeeld. Veilig zwemmen in oppervlaktewater vereist bovendien **professioneel toezicht**. In vergunde zwemzones wordt er toezicht uitgeoefend door gediplomeerde redders. Wil je veilig zwemmen, zwem dan alleen op plaatsen met georganiseerd toezicht door redders. Buiten deze plekken blijft het zwemmen in oppervlaktewater altijd risicovol.

Op de website <http://www.kwaliteitzwemwater.be> vind je de meest actuele informatie over de waterkwaliteit.



Foto: Provinciaal Recreatiedomein Zilvermeer

Zwemwaterkwaliteit

In de vergunde zwempijvers en waterlopen worden in het zomerseizoen iedere week watermonsters genomen door de Vlaamse Milieumaatschappij (VMM), in opdracht van Toezicht Volksgezondheid . Tijdens langdurige warme perioden kan de kwaliteit van het zwemwater veranderen. Als blijkt dat het ongezond of gevaarlijk is om in het water te zwemmen, stelt de afdeling Toezicht Volksgezondheid een waarschuwing in (negatief zwemadvies) of zelfs een zwemverbod. Via informatieborden ter plaatse en via de website maken we dit bekend. Zodra de waterkwaliteit weer voldoende goed is, wordt het zwemverbod of de waarschuwing ingetrokken.

Gezondheidsklachten

Meestal voldoet het zwemwater aan de wettelijke normen. Toch kan je na het zwemmen soms gezondheidsklachten krijgen. Deze klachten worden soms veroorzaakt door organismen die in het water voorkomen; soms hebben ze niets met het water te maken. Vaak is het moeilijk te



Foto: De Lilse Bergen

achterhalen of een klacht wordt veroorzaakt door het zwemwater of een andere oorzaak heeft. Bij gezondheidsklachten is je huisarts je eerste aanspreekpunt. Vertel bij je bezoek aan de arts ook waar je gezwommen hebt. Wanneer de arts door de aard van de klachten vermoedt dat ze verband houden met het zwemmen, kan deze de afdeling Toezicht Volksgezondheid inlichten, die vervolgens de klachten onderzoekt en zo nodig de exploitant vraagt onmiddellijk maatregelen te nemen. Desnoods wordt een zwemverbod opgelegd.

Klachten melden

Heeft u klachten of opmerkingen over de zwemplekken zoals gevaarlijke situaties, vervuiling op de strandjes? Meld die dan aan de beheerder.

Let op ziekteverwekkers

Bij zwemmen in oppervlaktewater zijn er een paar dingen waarop je moet letten. Er kunnen in het water ziektekiemen voorkomen die irritatie of gezondheidsklachten opleveren. De meest voorkomende vind je hiernaast.



Foto: De Lilse Bergen

Maag/darmstoornissen

Water bevat van nature ettelijke soorten micro-organismen, waarvan een beperkt aantal bij de mens tot ziekte kan leiden. Daarnaast komen in zwempijvers ook ziekteverwekkers terecht door verontreiniging met stoelgang van menselijke of dierlijke herkomst. Klachten kunnen zijn maagkramp, misselijkheid, braken, koorts en diarree en duren over het algemeen enkele dagen tot hooguit een week.

Blauwalg

Cyanobacteriën - een tweede groep ziekteverwekkers; meestal aangeduid als blauwalgen - komen algemeen voor in Vlaanderen. Verschillende soorten produceren zeer giftige toxinen. Het toxine microcystine vormt door zijn voorkomen en effect het grootste gevaar. Vooral in warme zomers kunnen in het water zonder sterke stroming, grote aantallen blauwalgen voorkomen. Ze zien eruit als een blauwgroene, olieachtige laag op het water. Blauwalgen kunnen huidirritatie

veroorzaken of, wanneer je ze binnenkrijgt, maag- en darmstoornissen. Zwemmen in water met een drijflaag van blauwalgen is beslist af te raden. Ben je in aanraking geweest met blauwalgen, spoel je dan direct na het zwemmen goed af, ook onder je badkleding. In tegenstelling tot blauwalgen zijn de groene algen (slierten), die ook veel voorkomen, onschuldig. Ze zijn hooguit hinderlijk tijdens het zwemmen.

Zwemmersjeuk

Zwemmersjeuk is een onschuldige, maar vervelende huidirritatie, die wordt veroorzaakt door larven van parasieten (zuigwormen) die in het water voorkomen. Ze ontwikkelen zich in watervogels, maar kunnen ook doordringen in de huid van mensen. Daar sterven ze vanzelf, maar het lokt een afweerreactie uit van de huid, bij de een al heftiger dan bij de ander. De klachten kunnen variëren van jeukende bultjes en zwelling tot hoofdpijn en koorts. De verschijnselen kunnen heviger worden naarmate zwemmers vaker te maken hebben gehad met zwemmersjeuk. Heb je gezwommen op een plek waar zwemmersjeuk voorkomt, douche dan goed na afloop, droog je goed af en trek meteen droge kleding aan.

Botulisme

Vogelbotulisme wordt veroorzaakt door een bacterie die bij vogels verlamingsverschijnselen veroorzaakt waaraan ze sterven. Het is belangrijk dat dode dieren zo snel mogelijk worden opgeruimd, omdat zich daarin bacteriën kunnen ontwikkelen die voor de mens schadelijk zijn. Raak de dode dieren beslist niet aan! Zwem niet in water waarin dode dieren liggen. Verwittig de beheerder.