



Zwemmen in open water

Als het buiten lekker warm is, zoeken veel mensen verkoeling in en aan het water. Er wordt niet alleen in zee gezwommen, maar ook in rivieren, meren en plassen. Doordat oppervlaktewater onder invloed staat van vele, meestal natuurlijke, omstandigheden kunnen zich problemen voordoen, bijvoorbeeld door virussen, overmatige algengroei, botulisme en ziekteverwekkende bacteriën.

Rijkswaterstaat Noord Nederland en de waterschappen beheren de waterkwaliteit van de officiële zwemplekken in Friesland. De waterschappen controleren het zwemwater onder andere op de aanwezigheid van bacteriën en op aanwezigheid van blauwalg. De Provincie Fryslân treedt op als bevoegd gezag. Als de kwaliteit op een bepaalde plek niet goed is, zal de Provincie dat aangeven op de informatieborden die bij de officiële zwemplekken staan. Zie voor actuele informatie op www.zwemwater.nl of download hier de gratis Zwemwater App voor Android of voor iOS/Apple.

Hebt u vragen, opmerkingen of klachten over de zwemplek, neem dan contact op met de zwemwatertelefoon 058-2925650

Ziektes

Sommige mensen krijgen na het zwemmen last van jeuk en huiduitslag: zwemmersjeuk. Dit komt door slakjes die zich in het water bevinden. Er komen rode bultjes op de huid en er ontstaat jeuk. De huiduitslag verdwijnt na ongeveer vijf dagen.

Misselijkheid, braken, koorts en diarree kunnen optreden na het inslikken van water. De verschijnselen duren over het algemeen enkele dagen tot hooguit een week. Mensen met een verminderd immuunsysteem kunnen blijvende klachten of ernstiger vormen van maag- en darmstoornissen oplopen.

Deze maag- en darmstoornissen komen meestal door een virus, een parasiet of een bacterie. Deze komen meestal niet van nature in het water voor, maar komen in het water terecht via lozingen van rioolwater of mest. Zwemmers brengen ze ook zelf mee.

Een ander probleem voor de waterkwaliteit zijn drijvende algenlagen. Sommige van deze lagen kunnen blauwalgen bevatten, die giftig zijn voor de mens. Blauwalgen zijn eigenlijk bacteriën. Ze zweven als groene of blauwe slierten of slijmerige proppen in het water. Als u hebt gezwommen in water met blauwalgen, kunt u last krijgen van jeuk en huiduitslag. Ook kunt u last krijgen van hoofdpijn, misselijkheid, diarree, koorts, een zere keel, oorpijn, oogirritaties, loopneus of gezwollen lippen. De klachten gaan na ongeveer 5 dagen vanzelf over.

Ook kunt u de ziekte van Weil oplopen als u zwemt in zoet buitenwater. De ziekte wordt verspreid via de urine van ratten. De besmetting gaat via de mond, neus en ogen. Ook door een wondje kunt u worden besmet. Hoe merkt u dat u de bacterie hebt opgelopen? De verschijnselen lijken op griepverschijnselen: acute hoge koorts, koude rillingen, hoofdpijn, rugpijn en spierpijn (kuiten). Deze verschijnselen ontstaan vijf tot veertien dagen na de besmetting.

GGD Fryslân
Postbus 612
8901 BK Leeuwarden
088 22 99 222
Info@ggdfryslan.nl
www.ggdfryslan.nl

Tips en adviezen

- Ga naar de dokter als u ziek wordt na het zwemmen in open water en meld dit ook bij de
- GGD Fryslân afdeling Infectieziektebestrijding (088 22 99 222)
- Kleine kinderen zijn kwetsbaarder dan volwassenen, omdat zij eerder water binnen krijgen en sneller ziek worden
- Ga niet in water waar ratten verblijven of dode dieren in drijven. Meld als u dode dieren in het water ziet bij uw gemeente of bij Wetterskip Fryslân.
- Ga niet zwemmen als u slakjes in het water ziet.
- Ga niet zwemmen als er een vette groene laag in het water ligt.
- Drink nooit oppervlaktewater.
- Ga niet zwemmen als u weinig weerstand hebt tegen ziektes.
- Gooi geen etensresten in het water en laat geen afval achter in verband met ratten.
- Spoel u goed af of ga onder de douche na het zwemmen in open water.