

# Evenementen in, op of rondom natuurwater

## Water en gezondheid

Indien er activiteiten in, op of rondom natuurwater georganiseerd worden, gelden daar specifieke aandachtspunten voor.

In natuurwater kunnen allerlei biologische en chemische, giftige stoffen voorkomen. Deze kunnen van invloed zijn op de gezondheid van zwemmers of recreanten. De meest voorkomende aandoeningen zijn huid- en/of maagdarmlachten.

## Advies

Maak bij een evenement in, op of rondom natuurwater bij voorkeur gebruik van de officiële/aangewezen zwemlocaties (tijdens het zwemseizoen zie het overzicht op [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl)). Op deze locaties zijn risico's voor gezondheid en veiligheid van zwemmers beter in kaart gebracht en beheerst. Echter, er geldt altijd: zwemmen is op eigen risico (risico's in natuurwateren zijn nooit uit te sluiten omdat de situatie per dag kan verschillen).

## Maatregelen

Mocht er besloten worden tot het doorgaan van een evenement in een ongecontroleerd water, adviseert de GGD de volgende maatregelen:

- Laat de waterkwaliteit zo kort mogelijk voor het evenement bemonsteren door een hiervoor gecertificeerd bedrijf.
- Houd ook bij goede resultaten zelf het water en de omgeving in de gaten: vee of vogels op omliggende terreinen kunnen door ontlasting voor verontreiniging zorgen (met als gevolg bijv. *ecoli* of hepatitis E). Ga na of er drijfvlagen op het water liggen (blauwalgen of cyanobacteriën), of er ratten voorkomen (veroorzaker leptospirose), en of er een overstort is geweest van het riool in de afgelopen dagen. Maak bij zichtbare verontreiniging geen gebruik van het water.
- Wees bewust dat zelfs als het wateronderzoek in orde is, er ook andere ziekteverwekkers (bijv. slakjes, veroorzakers van zwemmersjeuk) in het water kunnen zitten. Deze kunnen niet altijd gemeten worden, maar kunnen wel gezondheidsklachten opleveren.
- Houd rekening met veiligheidsaspecten in en om het water: puin, diep water, koud waterlagen etc. Houd boten weg van de zwemroute. Zorg dat deelnemers/bezoekers makkelijk en snel het water kunnen verlaten, wanneer zij in problemen komen. Zorg voor voldoende toezicht (badmeesters) om deelnemers zo nodig te assisteren/redden.

- Zorg voor een douche- of afspoelgelegenheid.
- Informeer de deelnemers over de mogelijk risico's en geef ze gedragsadviezen:
  - ▶ Het water betreden is op eigen risico
  - ▶ Probeer zo weinig mogelijk water in te slikken
  - ▶ Douchen/afspoelen na het zwemmen
  - ▶ Meld gezondheidsklachten die mogelijk zijn gerelateerd aan het zwemwater (o.a. huid- en maagdarmlachten) bij de organisatie
  - ▶ Ernstige of aanhoudende klachten melden bij de huisarts

## Let op!

Ook al heeft onderzoek plaatsgevonden dan geldt dat het een momentopname is en slechts een indicatie geeft van de risico's op besmetting. Een gunstige uitslag geeft geen garantie dat het water 100% veilig is.

Als het evenement in de zomer plaatsvindt kan door warmte de waterkwaliteit snel veranderen. Zwemmen en te water gaan blijft dus te allen tijde geheel op eigen risico.

## Wat te doen bij klachten?

Wanneer de bezoeker binnen een maand na het evenement klachten ontwikkelt, is het advies om de huisarts te raadplegen. De bezoeker dient de huisarts te informeren over deelname aan het evenement.

Als er sprake is van meerdere personen met vergelijkbare klachten, meldt de huisarts dit bij GGD Groningen.

Bij gezondheidsklachten die mogelijk door het zwemwater zijn veroorzaakt kan de gemeente en/of de organisatie overwegen het evenement stop te zetten.

## Meer informatie

Zie hoofdstuk 5.1 van RIVM/LCHV [Hygiënerichtlijn voor evenementen](#)

Heeft u nog vragen? Stuur dan een e-mail naar:

[di@ggd.groningen.nl](mailto:di@ggd.groningen.nl)

Afdeling Infectieziektebestrijding (IZB)





Klaar voor de start?!

## Folder met tips voor deelnemers van sportevenementen met water en modder

Je staat op het punt een stevige sportieve uitdaging aan te gaan. Een onvergetelijke ervaring en goed voor je gezondheid! Een goede voorbereiding is het halve werk. En daarbij hoort ook dat je blessures en andere lichamelijke ongemakken probeert te voorkomen. Lees daarom onderstaande tips.

### Jouw voorbereiding

- ▶ Zorg voor een goede lichamelijke conditie. Begin nietongetraind aan dit evenement.
- ▶ Is er iets wat artsen moeten weten voor het geval er iets gebeurt? Zorg dan dat dit bekend is. Vertel het bijvoorbeeld aan je sportmaatje of stop een briefje in een plastic zakje in je broekzak.
- ▶ Zorg dat je ingeënt bent tegen tetanus (deze prik is 10 jaar geldig).
- ▶ Plak open wonden voorafgaand aan het evenement goed af, zodat er geen water of modder in kan komen.
- ▶ Draag sportschoenen met een goed profiel en bij voorkeur een strakke, lange broek en een shirt met lange mouwen. Denk aan winddichte kleding als het koud is of waait.

### Wanneer doe je niet mee?

- ▶ Als je een afweerstoornis hebt of zwanger bent.
- ▶ Als je ziek bent op de dag van het evenement. Ben je bijv. verkouden of heb je diarree? Daardoor zouden andere deelnemers ook ziek kunnen worden!

### Tijdens het evenement

- ▶ Houd je mond zoveel mogelijk dicht onder water en slik geen water of modder in.
- ▶ Drink voldoende water tijdens de run. Door de inspanning droog je snel uit.
- ▶ Waait het of is het koud? Zorg dat je niet te snel afkoelt. Ga niet nat in de wind staan en blijf in beweging, ook als je moet wachten voor een obstakel of op je vrienden.

### Na het evenement

- ▶ Spoel jezelf meteen af met schoon (leiding)water en doedroge kleren aan.
- ▶ Warm zo nodig snel op met een warme douche en warme dranken.
- ▶ Spoel wonden zoals schaafwonden uit met schoon water en ontsmet ze.
- ▶ Ga naar de EHBO als de wond diep of erg vies is.
- ▶ Controleer je hele lichaam op tekenen en haal deze er zo snel mogelijk uit meteen tekenpincet. Voor meer informatie zie de website van het RIVM over [tekenbeten](https://www.rivm.nl/tekenbeten-en-lyme) <https://www.rivm.nl/tekenbeten-en-lyme>
- ▶ Soms komen griepachtige klachten of braken en diarree voor.
- ▶ Krijg je binnen een maand na het evenement klachten waarmee je naar de huisarts gaat? Vertel de huisarts dan dat je hebt meegedaan aan dit evenement.

**En het belangrijkste van alles:  
heel veel plezier en succes met de uitdaging!**