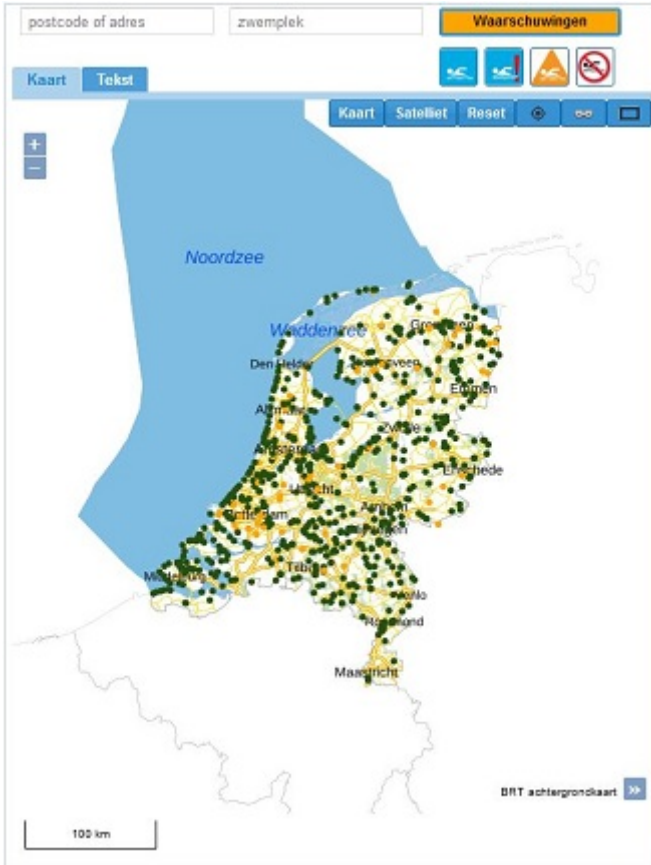


Zwemmen in open water: waar moet je rekening mee houden?

Gepubliceerd: 04-06-2024



1 mei is het zwemseizoen voor open water 2024 gestart. Zwemmen en recreëren aan het water is gezond en leuk, het brengt verkoeling en plezier, maar is niet zonder risico's.

Jaarlijks worden veel mensen ziek omdat het water niet schoon is. Zwem daarom bij voorkeur op aangewezen zwemlocaties. Hier wordt de de kwaliteit van het water regelmatig gecontroleerd. Kijk op zwemwater.nl voor de aangewezen zwemlocaties bij jou in de buurt en voor meer informatie over waar je rekening mee moet houden.

Gezondheid

Het water kan vervuild zijn. Er kunnen te veel bacteriën, virussen of schadelijke chemische stoffen in het water zitten. Hiervan kun je gezondheidsklachten krijgen, zoals diarree of huiduitslag. Chemische stoffen (zoals [PFAS](#)) kunnen tot

schade op langere termijn leiden. Het is aan te raden altijd te douchen na het zwemmen in open water. Mocht dat niet kunnen, was dan in ieder geval je handen voordat je iets gaat eten. De kwaliteit van zwemwater wordt regelmatig gemeten. Kijk op het informatiebord of op [zwemwater.nl](https://www.zwemwater.nl) of er een negatief zwemadvies geldt. Breng je een bezoek aan het strand, wees dan alert als kinderen en huisdieren in zeeschuim spelen. Micro-organismen en chemische stoffen zoals PFAS en kunnen zich namelijk ophopen in zeeschuim. Het is verstandig zoveel mogelijk te voorkomen dat ze zeeschuim inslikken.

Watersporten

Ook bij verschillende watersporten, zoals surfen en kajakken, kom je in aanraking met oppervlaktewater. Hiervoor gelden dezelfde adviezen als voor zwemmen. Douche nadat je in het water bent geweest of was in ieder geval je handen voordat je gaat eten.