



# Wildzwemmen aanmoedigen, met aandacht voor de waterkwaliteit

[Nederlands Instituut voor Ecologie \(NIOO-KNAW\)](#)

16-APR-2022 - Zwemmen in de natuur is gezond. Een groep Britse wetenschappers is het project 'Wild Swimming and Blue Spaces' gestart om het aan te moedigen. Maar wildzwemmers moeten wel goede beslissingen kunnen nemen over hun veiligheid, bijvoorbeeld met betrekking tot blauwalgen. Ook daar besteedt het project aandacht aan, met als internationale partner Suzanne McGowan van het NIOO.

---

Deel deze pagina [!\[\]\(e3f8612927870f2e0f9f5989e6dd3064\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a86c7d1c9cb81c81614634a31267440d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ce158fc5e55633398941d0898ae45661\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6f77f2588732dff582d5f470675e762f\_img.jpg\)](#)

Het water van 'blauwe ruimtes' - meertjes, plassen, sloten - is goed voor je lijf én je hoofd, zegt Suzanne McGowan: dat is wetenschappelijk bewezen. "Zelf vind ik het te koud, dat zeg ik er eerlijk bij. Maar veel zwemmers gaan de hele winter enthousiast door. Er is bewijs dat juist koud water gezondheidsvoordelen heeft. En als je in een zwemclub zit, is het sociale aspect ook erg belangrijk. Redenen te over dus, maar dan moet je wel je koudwatervrees overwinnen."

*Suzanne McGowan (Bron: Perro de Jong)*

In Groot-Brittannië wint wildzwemmen sinds de pandemie aan populariteit. Maar informatie over, en toegang tot, zwemwater is

vaak alleen lokaal geregeld. Daarbuiten staat het nauwelijks op de agenda. Het 'Wild Swimming and Blue Spaces' project wil wildzwemmen op een hoger plan tillen. Daarvoor hebben onderzoekers van de universiteiten van Nottingham en Cardiff de handen ineen geslagen met onder andere Swim England en de Black Swimming Association.

## Last van blauwalgen

Onderdeel van het project is een online vragenlijst voor zwemclubs en iedereen die wil gaan wildzwemmen. Zo willen de onderzoekers erachter komen hoe zwemmers denken over de voordelen voor hun gezondheid, en wat ze erover weten. Ook de veiligheid komt aan bod. Want, zegt aquatisch ecooloog McGowan die als internationale partner verbonden is aan het project, als ze zwemmen in water van slechte

kwaliteit doet dat de gezondheidsvoordelen teniet. "Zwemmers kunnen last van hun maag krijgen door colibacteriën of blauwalg. En van microscopisch kleine beestjes kan hun huid gaan jeuken. Levensbedreigend is het meestal niet, maar het speelt wel op veel plaatsen. En voor de zwemmers is het lastig om van te voren te bepalen of het water schoon is, want micro-organismen zijn onzichtbaar. Bovendien hangt het ook af van factoren zoals de tijd van het jaar en wat er mogelijk allemaal in het water terechtkomt."

In Nederland is meer informatie beschikbaar over de waterkwaliteit dan in Groot-Brittannië. "In Nederland zijn meer dan tweehonderd binnenwateren officieel aangemerkt als zwemwater. Die worden 's zomers gemonitord. In heel het Verenigd Koninkrijk zijn dat maar vier meerlocaties en twee rivieren. De meeste zwemmers moeten het dus doen met water waar nauwelijks kwaliteitsinformatie van bekend is."

## Toolkit voor zwemmers

Het NIOO verzamelt al langer informatie over de waterkwaliteit. "Aquatisch ecologen van het NIOO hebben het Blauwalgenprotocol helpen ontwikkelen, waarmee watermanagers het gevaar van blauwalgen kunnen beoordelen zodat Nederland aan de Europese Zwemwaterrichtlijn voldoet. En met door ons ontwikkelde modellen van meren kun je voorspellen hoeveel dagen per jaar je - afhankelijk van de klimaatomstandigheden - blauwalgvrij kunt zwemmen." Daarnaast wordt met citizen science-projecten gekeken hoe zwemmers zelf de waterkwaliteit kunnen beoordelen, en wat voor gereedschappen ze daarvoor nodig hebben.



Bij het Wild Swimming and Blue Spaces project is het ook de bedoeling dat het verzamelen van informatie leidt tot een toolkit waarmee zwemmers goede belissingen kunnen nemen.

Gezondheidsdeskundigen én taalkundigen spelen daarbij een rol, legt Suzanne McGowan uit. "Voor steeds meer problemen schrijven ze lichamelijke oefening voor. Maar er is geen handboek voor artsen die denken dat wildzwemmen goed zou kunnen zijn voor een patiënt. Met dit project hopen we communicatiemiddelen te ontwikkelen waarmee ze hun patiënten goed kunnen voorlichten. Daarom zijn er ook taalkundigen met veel communicatie-ervaring bij betrokken: een mooi voorbeeld van het belang van samenwerking tussen vakgebieden."

## Leren van elkaar

De twee landen kunnen veel van elkaar leren, denkt McGowan. "Het aanwijzen en monitoren van zwemwater staat hier in Nederland op een veel hoger niveau, dus daarmee zijn we een voorbeeld voor het Verenigd Koninkrijk. En met de Bloomin' Algae-app kunnen citizen scientists giftige 'bloeien' van blauwalgen rapporteren." De app is door het Britse Centre for Ecology and Hydrology ontwikkeld, maar er is recent ook een Nederlandse versie van gemaakt.

"Het project is dus een mooi vehikel voor betere Brits-Nederlandse samenwerking, met dank aan nieuwe gereedschappen zoals de app." En wat betreft de gevaren? "Mensen zwemmen toch al buiten in de natuur, zowel in Groot-Brittannië als in Nederland. Dit project wil ze alleen maar de mogelijkheid geven om zelf te beoordelen waar en wanneer ze dat het beste kunnen doen."

Tekst: NIOO-KNAW

Foto's: Taru204 / Pixabay; Perro de Jong, NIOO-KNAW

## Het Nieuwste Sporthorloge

Lange batterijduur, helder display, krachtige training tools, muziek en meer. Koop nu!

Polar

Nu Winkelen