



## ZWEMMERSADVIES BOSCH PARADE 2022

Alle makers van Bosch Parade zijn verplicht om onderstaande informatie te delen met hun zwemmers en duikers. Stichting Bosch Parade is niet aansprakelijk voor klachten of enige vorm van schade die ontstaat door deelname aan Bosch Parade en daaraan verwant het in de Dommel zwemmen en begeleiden van vaartuigen op of in het water. We zien uit naar een prachtige editie van Bosch Parade!

### Ziek worden door rivierwater

- Degene die veel water inslikken melden bij Reddingsbrigade, eind van Parade voor advies.
- Met open wonden liever niet water in, anders goed verbinden, na afloop goed ontsmetten en goed in de gaten houden dat het niet gaat ontsteken etc.
- Douchen met zeep/shampoo na de tocht! Zelfs als het laat geworden is en vergeet je haren niet te wassen.
- Mocht je na de tochten de diarree of koorts krijgen, ga dan direct naar de huisarts (of huisartsenpost in 's avonds/in het weekend) en geef aan dat je in open water gezwommen hebt

### Onderkoeling

Koud, rillerig, klappertanden, niet meer helder denken, meteen Reddingsbrigade inschakelen! Dit kan voorkomen worden door goed voor jezelf te zorgen, wetsuits of droogpakken aan te trekken. Hoe beter deze passen hoe beter ze werken. Een te groot pak houdt geen warmte vast en is vooral zwaar om in te bewegen. Een te klein pak beperkt de beweging en vergroot het risico op kramp. Vergeet niet om schoenen aan te trekken, maar geen losse laarzen en echte werkschoenen. Gympen werken ook prima.

### Ondieptes in de Dommel

De Dommel is een grillige rivier met een zeer onregelmatige bodem. Niet duiken, springen in de Dommel. Kans op rug en nekletsel. Zorg dat je niet van je vaartuig afvalt.

### Verdrinking

Gaan we niet vanuit, maar als dit het geval is vooral zo snel mogelijk de Reddingsbrigade inschakelen en de ruimte geven om deze haar werk te laten doen. **Als de Reddingsbrigade snel aan komt varen, ga zo veel mogelijk met je kunstwerk naar RECHTS.**

### Liever niet in het water:

Negatief advies voor mensen met epilepsie, hartfalen en zwangere vrouwen komt door watertemperatuur, deze zijn gevoeliger voor afkoeling en kan problemen opleveren. Mensen met open wonden zwemmen tevens liever niet in verband met kans op infectie.



### **Beschermende kleding**

Alle pakken die we tot nu toe tijdens de Bosch Parade hebben gebruikt zijn **wetsuits**.

Deze pakken moeten goed passend zijn want ze geven juist de warmte doordat er maar een klein laagje water tussen je huid en het pak zit.

Dit laagje water wordt warm door je lichaamswarmte en blijft daar ook zitten. Als het pak (ietsjes) te groot is komt er steeds nieuw water in het pak en koel je dus erg af.

Doordat er wel (een beetje) water in het pak moet komen heet het een "wetsuit".

Deze wetsuits heb je echter in verschillende vormen en soorten.

- surfpakken meestal maar 3 mm dik , omdat je dan veel beweeglijker kunt zijn
- duikpakken voor de Nederlandse wateren meestal 5/6 mm dik , omdat deze echt moeten beschermen tegen de kou.
- tropen duikpakken zijn nl ook dunner 3mm en/of korter.

Duikpakken hebben vaak ook een kap vast aan het pak, want de meeste warmte verlaat je lichaam via het hoofd. Surfpakken hebben dat niet, want dat zou de bewegingsvrijheid weer belemmeren.

Een badmuts of een neopreen bandana maar ook een simpele pet, cap of kleine muts kunnen ook wel helpen tegen de koude.

Echter we mogen de invloed van de watertemperatuur op je lichaam in juni/juli niet onderschatten. Het is een stromende rivier die grotendeels gevoed wordt door regenwater, de opwarming daarvan gaat vrij traag en bereikt vaak pas de hoogste temperatuur richting het einde van de zomer. Zeker als er een 'fris briesje' waait dan treedt er zgn. 'windchill' op: de gevoelstemperatuur ligt dan veel lager door de verkoelende wind, waardoor je het zelfs bij een zomerse temperatuur heel koud kunt krijgen.

Je zou over het wetsuit heen, dunne strakke kleding kunnen dragen: bv. thermo-ondergoed of een strakke longsleeve en joggingbroek. Dit levert een extra laagje op tegen de kou en je kunt deze in veel kleuren krijgen of anders ook makkelijk verven. Dat zwemt ook makkelijker dan b.v. een overall. Er zijn ook dunne neopreen "hempjes" te koop die je onder het pak kan dragen om het warmer te houden.

**Droogpakken / Drysuits** zijn duikpakken waarin je wel helemaal droog blijft. Je kan dan ook een trainingspak of iets anders als onderkleding gebruiken om warm te blijven. Het pak zelf geeft je namelijk geen warmte, dat doet de onderkleding... Het voordeel is dat je na het zwemmen, met omkleden ook niet nat bent en niet in je nakie in de kou hoeft te staan.

Ze zijn daardoor vaak wel véél lomper en dus nog minder bewegingsvrijheid. Zwemmer ermee wordt erg moeilijk, ook op en af het kunstwerk klimmen is moeilijker!!! De laarzen zitten aan het pak gelijmd want alles moet natuurlijk wel goed waterdicht zijn, maar daardoor is het geheel natuurlijk erg maatgevoelig, daardoor zijn ze heel duur, en veel moeilijker te huren, dus volgens mij moet je deze optie niet gebruiken!!!



**Duik/surf schoenen** zijn niet echt warm, meestal stroomt er te veel water in en uit, omdat ze nooit echt goed sluitend aan je voeten zitten. Ook hiervoor zijn (natuurlijk) wel weer neopreen sokken voor te koop.

Een goede tip is om de zwemmers **flippers** aan te geven. Deze beschermen de voeten en leveren veel stuwkracht met weinig energie. Ze kunnen dan met veel minder krachtinspanning de snelheid vasthouden.

Gebruik van vet of vaseline zal niet substantieel bijdragen.

Meer details zijn te verkrijgen bij de duikwinkels:

<http://www.safediving.nl>

<http://lieven.nl>

Dank voor het lezen!

Team Bosch Parade