

Suppen & veiligheid

- Onderkoeling en koude shock –

Door: Yvonne Timmermans, eigenaar & instructeur SUP Domstad, senior Lifeguard reddingsbrigade Nederland december 2020

Omdat suppen steeds populairder wordt, wordt het ook steeds belangrijker dat we elkaar leren hoe we veilig met deze sport omgaan. Welke keuzes mensen maken is aan hun zelf, maar het kan wel handig zijn dat je in ieder geval bewust bent van de risico's die sommige keuzes met zich mee brengen. En als je een ander een advies geeft, geef dan altijd een veilig advies, of vertel minimaal de risico's er bij!

Suppen is een relatief jonge sport, maar is net als kanoën een peddelsport. Veel omstandigheden zijn vergelijkbaar. De kanosport bestaat al heel lang. Daar zit erg veel ervaring als het gaat om veiligheid. Daar kunnen we als suppers veel van leren. Zie bv deze website: <https://www.nzkv.nl/> en met name de pagina downloads, waar zeer interessante en leerzame artikelen op staan!

In dit document ga ik het hebben over onderkoeling en koude shock. Over wat dit met je doet en hoe je er tegen kan beschermen. Lees ook eens deze uitermate interessante brochures over dit onderwerp hier: <https://www.nzkv.nl/downloads/enlinks/downloads> (onder publicaties voor instructeurs) 'risico's van peddelen op koud water' en 'overleven voor kanovaarders'. Ik kan het niet beter beschrijven dan Gerard Tel in deze brochures al heeft gedaan.

Onderkoeling

De term onderkoeling kent (bijna) iedereen wel. Het houdt kort gezegd in dat je lichaam niet meer in staat is de kerntemperatuur op 37 graden te houden. Als deze temperatuur 35 graden of lager wordt, is sprake van onderkoeling. Komt de temperatuur onder de 27 graden Celsius, dan kan dit leiden tot hartfalen en overlijden. Je lichaam kent veel mechanismes om die kerntemperatuur te beschermen. Zoals rillen en verkleinen van de bloedsomloop (bloed trekt weg uit je ledematen, waardoor je spieren niet meer goed functioneren) bij afkoeling. Maar andersom ook zweten en vergroten van onderhuidse haarvaten bij oververhitting (om die kerntemperatuur juist weer af te koelen).

Als we gaan suppen gaan we intensief bewegen, waardoor ons lichaam zich gaat opwarmen. Daardoor ga je zweten en wil je lijf de warmte kwijt. Maar wanneer het heel koud is buiten, willen we ons weer warm aankleden tegen afkoeling. Elke buitensporter moet hierin een juiste balans zoeken in kleding. Warm genoeg, maar niet te warm. Dus je kleding hangt voor een deel af van hoe intensief je gaat bewegen. Hoe harder je beweegt, hoe harder je interne kachel je opwarmt hoe warmer je het krijgt. Maar ook meer bloeddoorstroming aan de oppervlakte, waardoor je weer sneller afkoelt. Dus als je stil gaat staan in een koude omgeving, nadat je intensief hebt bewogen, koel je extra snel af. In water gaat die afkoeling nog eens 24x sneller dan in lucht (bron: overleven voor kanovaarders). Het grootste risico bij onderkoeling is dus het water. Daarom moet het water prioriteit hebben bij de keuze van je kleding.

Koude shock

Koude shock is een term dat niet bij iedere watersporter bekend is, maar zeker wel bekend zou moeten zijn. Koude shock is een nog veel groter risico en in de praktijk zwaar onderschat. Koude shock treed op in de eerste paar minuten van onderdompeling. Het kan in theorie al voorkomen in water van 25 graden Celsius, maar wanneer het water onder de 15 graden zakt wordt het een stuk levensbedreigender. En hoe kouder het water, hoe heftiger de effecten, hoe groter de risico's op verdrinking.

Misschien heb je wel eens onder de douche ineens de warme kraan dicht gedraaid, of heb je in de sauna een koude onderdompeling gedaan? Je eerste reactie bij de schrik van kou is een diepe inademing. En daarna hyperventilatie. Deze reactie is bijna niet te onderdrukken. Alleen veel trainen kan deze reactie iets verkleinen. En een dosis geluk. Stel je nu eens voor dat je die diepe inhalering krijgt, wanneer je onverwacht in het water valt. Het inhaleren van 150 ml water is voldoende om te verdrinken.

Een ander effect van koude shock is het uitschakelen van je spieren (spieren raken in spasme en/of verliezen hun kracht). Dan lig je in het water, je hebt netjes een leash om gedaan, maar je hebt geen kracht meer om op je board te klimmen. En dit alles al binnen de eerste 3 minuten dat je in het water ligt. Onderkoeling is op dit moment nog totaal niet aan de orde. Dat komt pas na een minuut of 30! En dat setje droge kleren dat je bij je hebt, helpen je hier niet.

Koude shock is niet alleen een risico als je gaat suppen op groot water. Het risico op smal water, zoals een gracht of sloot, is hierbij net zo groot. De kans op verdrinking is even groot. Alleen als het water niet (veel) dieper is dan heupdiepte is de kans op verdrinking bij koude shock een stuk kleiner. Daar komt nog bij dat je niet alleen zelf risico loopt. Zeker in gebieden waar veel mensen je zien (zoals bv in een stad) heb je kans dat mensen zien dat jij in problemen bent. Die vervolgens het water in gaan om jou te redden en zelf in problemen raken. Terwijl je dit had kunnen voorkomen door simpel in je kledingkeuze rekening te houden met koud water.

De watertemperatuur door het jaar heen:

In de zomer is de watertemperatuur van Nederlands binnenwater gemiddeld tussen de 20 en 25 graden. De zee temperatuur blijft vaak hangen rond de 20/21 graden.

Afhankelijk van het weer en de luchttemperatuur (vooral in de nacht), begint het water in september geleidelijk af te koelen. Maar vaak pas in oktober zakt die temperatuur echt onder de 15 graden. Van november t/m maart schommelt de temperatuur globaal tussen de 5 en 10 graden, met een gemiddelde van 7 graden Celsius. Hebben we langdurig zacht weer, zal het dichterbij de 10 graden liggen. Maar bij langdurige vorst kan het onder de 4 graden zakken.

In april begint de temperatuur vaak op te lopen, maar vaak pas eind april, soms zelfs pas in mei, komt de watertemperatuur weer boven de 15 graden uit.

In het najaar zijn we ons bewuster van het afkoelen van de lucht, en daarmee het water. Dus kleden we ons beter. Maar in maart kan de lucht soms al boven de 20 graden Celsius uitkomen. Dan krijgen we de zomer in ons hoofd en gaan we ons luchtig kleden. Maar bedenk je dat het water dan soms nog maar 5 à 6 graden is! De kans op een verdrinking door koude shock is in deze periode erg groot!

Als je precies wil weten wat de actuele watertemperatuur is, kan je die zelf met een waterthermometer meten. Maar je kan ook deze site van Rijkswaterstaat checken:

<https://waterinfo.rws.nl/#!/kaart/watertemperatuur/> hier staan de officiële meetgegevens.

Kleding:

Goede kleding voor suppen op koud water is òf een droogpak òf een natpak (neopreen). Geen sportkleding of lycra. Dat beschermt niet tegen de kou bij onderdompeling (bij <15 graden)!

Een droogpak – alles wat je onder een droogpak aantrekt blijft droog, dankzij de waterdichte stof en rubberen seals om je polsen (en vaak om de enkels) en een waterdichte rits. Maar het pak zelf isoleert niet. Je onderkleding zorgt voor de isolatie. Er zijn speciale droogpakken ontwikkeld voor suppen. Deze stof ademt (zoals bv Gore-Tex) en is rekstof, wat zorgt voor veel bewegingsvrijheid. De stof is wel wat kwetsbaarder dan bv neopreen.

Een natpak/wetsuit – Een wetsuit is gemaakt van Neopreen. Dit is een soort synthetisch rubber met luchtkamers, wat zorgt voor een isolatielaag tussen jouw huid en het water. Er loopt water tussen je huid en het neopreen, wat door je huid wordt opgewarmd. Surfpak, duikpak, zwempak, allemaal

neopreenpakken, maar gemaakt voor verschillende sporten. Dikte en bewegelijkheid verschillen per sport en doel. Voor het suppen in de winter zou je kunnen kiezen voor een zomer-surfpak. Omdat je niet lang in het water ligt (in principe lig je helemaal niet in het water, of maar heel kort), hoef je geen heel dik pak aan. Dit is alleen maar erg warm als je intensief beweegt en ook stugger, dus minder fijn om in te bewegen. Je kan altijd nog een (regen/wind) jasje over je surfpak trekken als het echt koud is, of als je even wat minder intensief beweegt. Een 3/2 mm beschermt je al voldoende tegen koude shock in water van 5 graden. Maar een 4/3 mm kan voor de minder intensieve suppers ook prima zijn. Er zijn op dit gebied legio mogelijkheden. Van mouwloos (longjohn, meer bewegingsvrijheid in de schouders) tot losse broek en jas (handig met naar de WC gaan). Net wat je persoonlijk prettig vindt.

Zolang je maar neopreen aan hebt (minimaal romp en bovenbenen, liever meer) en beschermd bent tegen die eventuele onverwachte onderdompeling.

Conclusie

Zorg dat je weet wat de actuele watertemperatuur is en kleed je daar na. Ga er niet vanuit dat je nooit in het water valt. Iedere supper kan vallen, dat hoort nu eenmaal bij de sport. En dus hoort de bescherming tegen onderdompeling daar ook bij. Zoals motorkleding en een helm hoort bij motorrijden (en een motorrijder gaat er ook niet vanuit dat ie gaat vallen).

En mocht je dan toch de keuze maken om op koud water te suppen in alleen maar sportkleding, wees je dan bewust van bovenstaande risico's. Ook dat risico van die omstander die jou wil proberen te redden. En als iemand jou om advies vraagt, geef ze dan altijd een veilig advies, dus niet onbeschermd suppen op koud water! Het risico wat jij (al dan niet) bewust neemt, hoeft een ander niet ook (onbewust) te nemen. Iedere supper moet hier zelf een eerlijke keuze in kunnen maken, maar wel met inachtneming van alle risico's.

Is het water boven de 15 graden, dan kan je prima in sportkleding suppen binnen een relatieve veiligheid. Zit het eronder (ook al is het al zomers warm buiten), zorg dat je de juiste kleding draagt. Neopreen of droogpak dus!