

De schokkende realiteit van verdrinken in zee

Oostende, 2014.03.06 - Het zijn niet het gebrek aan zwemkwaliteiten of een geleidelijk intredende onderkoeling die de hoofdoorzaak zijn van verdrinking, maar de '**cold shock**'. Deze koudeschok treedt vrijwel onmiddellijk op bij onderdompeling in koud water. De **eerste 3 minuten** zijn daarbij van **levensbelang**. Zo snel mogelijk uit het water gehaald worden is dus de boodschap. Dat blijkt uit uitgebreid internationaal onderzoek en wordt toegelicht door **professor Jan Bourgois** van de Universiteit Gent op de jaarlijkse **VLIZ Young Marine Scientists' Day** (Brugge, 7 maart 2014).



VLIZ

Persbericht door Vlaams Instituut voor de Zee (VLIZ)

Straks verschijnen aan de kust alweer de eerste strandcabines en maken strandredders zich op om de veiligheid te waarborgen van wie in onze kustwateren wil zwemmen. Jaar na jaar neemt ook de druk toe om vroeger het zwemmen in zee toe te laten en te begeleiden met bemande strandreddingsdiensten. Toch is dit niet zonder risico, zo blijkt. Hoe kouder het water, hoe intenser de reactie van het menselijk lichaam. De meeste mensen **verdrinken** dan ook ten gevolge van een snel optredende '**cold shock**' en niet door de pas geleidelijk hierop volgende onderkoeling. Je lichaam reageert immers op de eerste, plotse temperatuurdaling ter hoogte van de huid met een schokeffect op bloedsomloop, hart, longen en darmen. De abrupte toename van de ademhaling kan op haar beurt aanleiding geven tot een paniecreactie en tot inname van water. In combinatie met mogelijk optredende hartproblemen, kan verdrinking optreden. Deze eerste fase, tot 3 à 5 minuten na onderdompeling in koud water, is de grootste boosdoener en wordt als dusdanig zwaar onderschat. Pas daarna koelen de oppervlakkige spieren en zenuwen af (5 à 30 minuten na onderdompeling), waarna het lichaam in een toestand van 'diepweefsel onderkoeling' terecht komt.

'Ook over de temperatuur waarbij deze koudeschok optreedt bestaan heel wat misverstanden. De Noordzee-temperatuur schommelt doorgaans tussen 3 en 20 °C. Ons lichaam koelt echter reeds af en reageert al op het koudere water van zodra de watertemperatuur minder dan 35 °C bedraagt. Blootgesteld aan lucht in plaats van aan water is dit pas vanaf 26-30 °C. Mensen koelen dan ook 4-5 keer sneller af in water dan erbuiten. Er zijn dan ook weinig of geen meren en zeeën waarin het zo aangenaam warm is dat elk risico is uitgesloten', stelt professor Bourgois.

Zelfs goede **zwemmers, watersporters of strandredders** kunnen zich laten verrassen door het ingrijpende effect van een plotse koudeschok. Elk jaar verdrinken in Europese meren, rivieren en kustwateren tientallen zwemmers. Kennis over wat er gebeurt met het menselijk lichaam bij onderdompeling in koud water is niet alleen belangrijk voor wie gaat zwemmen in zee of als redder de veiligheid van deze zwemmers dient te waarborgen. Ook **zeewetenschappers en maritieme professionals** (vissers, loodsen, offshore arbeidskrachten) zijn gebaat bij een beter inzicht in hoe het lichaam reageert op onderdompeling. Met deze kennis kunnen redders, zwemmers en maritieme professionals zich ook preventief wapenen. Naast het dragen van beschermende kledij, is oefenen op een mogelijke onderdompeling belangrijk om de **fysiologische en psychologische reactie te verkleinen**. Bij doelbewust baden, is het aangeraden traag het water te betreden. Word je het slachtoffer van een scheepsramp of kom je om een andere reden ongewild in contact met een verkleumende wateromgeving, verklein dan je oppervlak zo veel mogelijk. Ben je niet alleen, ga dan andere slachtoffers opzoeken om samen de moeilijke strijd aan te binden en om tevens gemakkelijker te worden opgemerkt door mogelijke reddingsschepen.

Jan Bourgois is **professor inspanningsfysiologie** aan de Faculteit Geneeskunde en Gezondheids-wetenschappen van de Universiteit Gent. Vanuit zijn expertise als humaan fysioloog deed hij heel wat onderzoek naar hoe het menselijk lichaam reageert op (sport)inspanningen en zich gedraagt onder verschillende omgevingsomstandigheden. Dit laatste onderwerp, toegespitst op werken in een koude of warme zee-omgeving, vormt het thema van een

uiteenzetting ter gelegenheid van de jaarlijkse **VLIZ Young Marine Scientists' Day** (Brugge, 7 maart 2014). Op deze hoogdag voor de zeewetenschappen komen 350 zee- en kustvorsers uit diverse disciplines samen om te netwerken en bij te leren. Het volledige programma vindt u hier: <http://www.vliz.be/jcd/nl>.

Uitnodiging

De pers wordt uitgenodigd voor de presentatie van professor Jan Bourgois, over hoe de mens zich aanpast aan een koude of warme (zee)omgeving, wat de gevaren zijn en hoe je preventief kunt optreden om problemen te voorkomen:

Wanneer: vrijdag 7 maart 2014, 9:05-10:00 (verwelkoming: 9:00)

Waar: Hogeschool VIVES (het vroegere KHBO), Campus Brugge, Xaverianenstraat 10, 8200 Brugge

Perscontact

[Jan Seys](#) (VLIZ)

GSM: +32-(0)478-37 64 13

E-mail:jan.seys@vliz.be

Persknipsels

- 2014.03.07 De Telegraaf online - [Verdrinking komt door 'cold shock'](#)
- 2014.03.07 Nieuws.be - ['Cold shock' blijkt hoofdoorzaak verdrinking](#)
- 2014.03.07 Nauticlink.com - ['Cold shock' blijkt hoofdoorzaak verdrinking](#)
- 2014.03.07 Radio 1 online - [Risico op verdrinking door "cold shock" onderschat](#)
- 2014.03.06 De Redactie online - [Koudeschok hoofdoorzaak van verdrinking](#)
- 2014.03.06 De Morgen online - ['Cold shock' is dodelijkste aspect van verdrinking](#)
- 2014.03.06 Het Laatste Nieuws online - ['Cold shock' is dodelijkste aspect van verdrinking](#)