

SUSAN HOUBRAKEN

Alle ins  
& outs over  
zwemmen in  
open water in  
Nederland

A woman with long brown hair is swimming in a lake. She is smiling and looking towards the camera. The water is dark, and the background is a soft, hazy sunset with trees visible in the distance. The overall mood is peaceful and refreshing.

# BUITEN ZWEMMEN

EEN FRISSE DUIK IN NATUURWATER

# BUITEN ZWEMMEN



SUSAN HOUBRAKEN

# BUITEN ZWEMMEN

EEN FRISSE DUIK IN NATUURWATER

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

Zowel de auteur als de uitgever wil met deze uitgave informatie verstrekken over het onderwerp. Het doel van dit boek is te onderwijzen. Adviezen in het boek zijn altijd vrijblijvend en indien toegepast voor eigen risico. De auteur en de uitgever nemen geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie uit dit boek.

© 2021 Susan Houbraken en Uitgeverij Luitingh-Sijthoff bv, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp Buro Blikgoed

Omslagfoto Jeroen Schokker

Foto's Yenny Miedema

Foto's winterzwemmen Erik Karst (oorspronkelijk i.o.v. FBTO)

Spreads Reddingsbrigade Irene Cécile

Opmaak binnenwerk Jo-Ann Snel / DPS

ISBN 978 90 245 9672 0

ISBN e-book 978 90 245 9673 7

NUR 484

[www.frisseduik.nl](http://www.frisseduik.nl)

[www.lsamsterdam.nl](http://www.lsamsterdam.nl)

[www.boekenwereld.com](http://www.boekenwereld.com)

Een eerdere editie van dit boek verscheen via Auteurs College

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikge- maakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
<b>Hoofdstuk 1 Zwemmen en buiten zijn</b>	<b>15</b>
1.1 We raken ons oergevoel kwijt	16
1.2 Mijn eerste contact met open water	18
1.3 Binnenbad versus buitenbad	21
1.4 Starten met openwaterzwemmen	32
1.5 Kind versus volwassene	35
<b>Hoofdstuk 2 Wat buiten zwemmen voor je kan doen</b>	<b>45</b>
2.1 Zwemmen als medicijn	46
2.2 Focus op mogelijkheden	51
2.3 Zuurstof en vitamines	56
2.4 Lichaamstraining	61
2.5 Zwemmen in waterrijk Nederland	67
2.6 Samen zwemmen, trek eropuit	69
Tips voor zwemmen in buitenwater	71

Hoofdstuk 3	Zwemmen in de natuur	75
3.1	Dieren rondom open water	76
3.2	Planten rondom open water	77
3.3	Aandacht voor de omgeving	80
3.4	Zeezwemmen	85
Hoofdstuk 4	Benodigheden voor openwaterzwemmen	95
4.1	Zorg voor juiste zwemuitrusting	96
4.2	Ondersteunende producten	105
4.3	Kies een locatie	106
4.4	Controleer het weer	109
4.5	Train je zwemconditie	112
4.6	Koester je zwembuddy	113
4.7	Positieve instelling	114
4.8	Begin nu	115
Hoofdstuk 5	Winterzwemmen is een levensstijl	118
5.1	Starten met winterzwemmen	120
5.2	Reactie van lichaam op ijswater	123
5.3	Reactie van zenuwstelsel op ijswater	124
5.4	Reactie van bloed op kou	124
5.5	Reactie van hersenen op kou	125
5.6	Koudwatermethodes	125
5.7	Zwemtijd in ijswater	128
5.8	Omgaan met een afterdrop	129
5.9	Brainfreeze (ijshoofdpijn)	130
5.10	Onderkoeling voorkomen	131
5.11	Dippen en plonzen	136
5.12	Koudwaterzwemmen als sport	137
Hoofdstuk 6	Vooroordelen en angsten	139
6.1	Vooroordelen	140
6.2	Angsten	144

Hoofdstuk 7 En nu jij aan de slag	149
7.1 Zwemevents	150
7.2 Hulp nodig?	150
7.3 Gelukkige zwemmers	152
Bijlages	155
Bijlage A Voor- en nadelen openwaterzwemmen	156
Bijlage B IJszwemmen, een ervaring	158
Bronnen	161
Dankwoord	163
Susan Houbraken, pretzwemmer	165
FrisseDuik	167





## VOORWOORD

Ik heb Susan leren kennen toen zij mij wilde interviewen voor haar YouTube-platform FrisseDuik. Susan is altijd op zoek naar openwaterzwemmers en hun verhaal. Met *Buiten zwemmen, een frisse duik in natuurwater* vertelt zij niet alleen haar eigen verhaal, maar ook deze verhalen.

Zoals de meeste buitenzwemmers hun zwemcarrière in het binnenzwembad begonnen zijn, begint *Buiten zwemmen* ook in het binnenzwembad. Susan neemt je echter al snel mee in haar buitenzwemavontuur en vertelt in haar persoonlijke verhaal waarom zij het hele jaar door in het open water is gaan zwemmen. Ook spreekt ze met experts op het gebied van waterkwaliteit en waterveiligheid, en gaat ze het gesprek aan met ervaren coaches en zwemmers.

Net als Susan zwem ik al mijn hele leven. Geboren in een zwimmersfamilie lag ik zes weken na mijn geboorte al in het zwembad. Op dit moment breng ik nog steeds vele trainingsuren in het zwembad door. Daarnaast zwem ik ook het hele jaar door buiten. Voor mij is ijszwemmen een uitdaging die je elke keer opnieuw aangaat. Het succes van een voorgaande zwem biedt geen garantie dat het ook de volgende keer weer gaat lukken.

Dit boek is, naast de verhalen, ook een handboek voor een beginnend openwaterzwemmer, winterzwemmer of zwemmer die de overstap wil maken naar een andere discipline. Dus wat je motivatie ook mag zijn – je gezondheid, het verleggen van je grenzen of gewoon de sport: laat je inspireren door *Buiten zwemmen, een frisse duik in natuurwater*.

Rest mij Susan te feliciteren met haar prachtige boek.

Fergil Hesterman

*Vicewereldkampioen ijszwemmen 2019*

## INLEIDING

Ik ben geboren in Chili en op jonge leeftijd naar Nederland verhuisd. Ik ben volgens de Nederlandse cultuur en tradities opgevoed en ik voel me zeer, zeer Hollands. Maar bovenal ben ik een mens van de aarde. Ik herhaal:

**Ik ben Susan en ik ben een mens van de aarde.**

Zo, dat is gezegd. Maar wie ben ik dan eigenlijk? Omdat ik zoveel buitenzwem, en met name in de winter, zeggen mensen in mijn omgeving wel dat ik een 'icewoman' ben. Die titel geeft me zeker een boost, maar de realiteit is dat ik een gewoon mens ben, net als ieder ander.

Ik ben geboren in het zuidelijke deel van Chili, daar waar de aarde ophoudt te bestaan, met een enorme liefde voor de natuur. Ik ben graag buiten, omdat ik het heel hard nodig heb. Ik heb het nodig om 'uitgelaten' te worden. En niemand laat mij uit, dat doe ik nog steeds zelf. Mezelf 'uitlaten' is mijn manier om te ontspannen, om te voelen, om weer in mijn lijf te komen en om te aarden.

De westerse mens, inclusief ikzelf, is veel binnenshuis. Binnen speelt het gezinsleven zich af. Ik ben moeder van een gezin met drie jongens, en eten, spelen en slapen doen we allemaal binnen. Binnen is het fijn, behaaglijk, vertrouwd. Binnen 'ontspannen' we, voelen we ons comfortabel en reguleren we zelf onze kunstmatige binnentemperatuur via onze smart-thermostaten. We hebben er geen last van weersinvloeden. En 'ontspannen' doen we ook echt.

Maar zodra mijn gezin buitenkomt, komt ieder van ons in alle aspecten tot het volle leven. Buiten is het avontuurlijk. Buiten worden we geprikkeld door al het mooie dat onze aarde te bieden heeft. Er zijn torretjes, spinnetjes, bloemetjes en er gebeurt van alles. Buiten beleven we de natuur, buiten kunnen we wandelen, fietsen, hardlopen, sporten en... zwemmen. Buiten mogen we vies worden, onszelf uitdagen, buiten kunnen we kennis vergaren. Buiten kunnen we ravotten en geuren tot ons nemen. Buiten kunnen we groeien en aarden. Buiten kunnen we landen. Buiten gaan we aan!







# **HOOFDSTUK 1**

## **ZWEMMEN EN BUITEN ZIJN**

Welke rol heb jij hier op aarde? Door de huidige levensstijl kun je het contact met je basis verloren zijn, maar het is er nog wel. Vaak slui-merend en diep weggestopt. Het is opvallend hoe mensen, jong en oud, zichzelf hervinden op het moment dat ze buiten zijn, wanneer ze zwemmen in open water. In Nederland is zwemles onderdeel van de opvoeding en de lessen zijn vooral gericht op veilig zwemmen.



## 1.1 WE RAKEN ONS OERGEVOEL KWIJT

Ik ben opgegroeid op diverse continenten onder diverse omstandigheden. Mijn moeder zei altijd: 'Kind, we zijn te gast op deze aarde. Je hebt de cultuur en de taal tot je te nemen.' Ik nam deze verantwoordelijkheid uiterst serieus en deed dat op mijn manier. En het bizarre is dat als je teruggaat naar de basis, in mijn geval een bestaan opbouwen in een nieuw land, je gedwongen wordt om na te denken over wat jouw rol is in de nieuwe omgeving. Je merkt dan dat dingen met elkaar samenhangen en dat het één niet zonder het ander kan. En dat samenwerken nodig is om succesvol tot iets, bijvoorbeeld een prettig leven, te komen.

Ik benoem dit omdat we als mens tot zoveel meer in staat zijn dan we zelf beseffen, ook als we uit onze natuurlijke habitat worden gehaald.

Elke keer wanneer ik mijn leven in een nieuwe omgeving moest opbouwen, moest ik ontdekken waar ik was, waar ik stond en welke rol ik moest aannemen en met welk doel. Wie ben ik en wat is mijn rol hier op aarde? En wat heb ik nodig om écht te kunnen leven?

Maar zelfs nu ik al wat langer op één plek woon met mijn eigen gezin, weet ik dat het zoeken naar de basis ook in het huidige, dagelijkse leven nog steeds van toepassing is.

### **De mens vanuit de basis**

Wie zijn we vanuit de basis? Er is een tijd geweest dat we als mens achter onze prooi aan jaagden en maar één tot twee keer per dag aten. We wisten te overleven in een voedselrijk bestaan aan eetbare planten. Waar is de oermens in ons gebleven?

In de huidige maatschappij raken we ons oergevoel stukje bij beetje kwijt. Ik denk aan de tijd toen ik als kind buiten speelde en me kostelijk vermaakte met slootjespringen, schatten zoeken, landje veroveren en wolken kijken met een onuitputtelijke energie en nieuwsgierigheid naar alles wat leeft, groeit en bloeit in de natuur. Die ondernemende 'buiten kwaliteiten' raken niet alleen de volwassenen maar ook onze kinderen steeds meer kwijt.

Hoe we een boomhut moeten bouwen, een moestuin aanleggen of een route vinden: we zoeken en vinden het antwoord op digitale schermpjes. We evolueren en we consumeren. We leven in een wegwerpmaatschappij waarbij onze status en technologische vooruitgang ons weliswaar veel bieden, maar die ons tegelijkertijd armoedig maken. We vervreemden van ons lichaam en van onze natuurlijke omgeving. Ik denk terug aan de kleine indiaan die ik in Chili was. In mijn poncho en met muts op zocht ik schelpjes op het strand. De gevonden schatten riepen veel vragen bij mij op en ik had er een fantasierijk antwoord voor. De connectie met mezelf en de aarde raakt soms op de achtergrond. In mijn drukke gezinsleven wordt mijn oergevoel soms te weinig gevoed.

Maar wat is mijn oergevoel? Wat is hét oergevoel? Is dat een beroep doen op overlevingsinstincten en de vaardigheden die ermee gepaard gaan? Of is het simpeler: weer voelen en in contact komen met jezelf door de band met de natuur te versterken? Het oermens zit in onszelf en is voor iedereen anders.

### **Oergevoel is zintuigelijke beleving**

Het is bij mij direct oproepbaar, heel simpel door aan de slag te gaan met mijn zintuigelijke beleving en mijn emoties. En dat begint altijd buiten. Buiten worden mijn zintuigen geprikkeld: ik voel, ruik en proef. Buiten ben ik één met de natuurlijke elementen. Buiten

komt de indiaan weer in me naar boven. Buiten ligt mijn oorsprong. Buiten observeer en signaleer ik... buiten ga ik aan.

Ik hoef geen vuurtje te maken of een houten lepel te kerven uit een blok hout. Het gaat er bij mij om dat ik de taal van de natuur spreek en dat ik uit mijn 'comfortzone' ga om de natuur echt te ervaren en te voelen. Om weer in mijn lijf te komen.

En ja, je zou terug kunnen naar de oorsprong, en de vaardigheden van je voorouders leren, maar de oermens zit al in jezelf, wellicht in slaapstand, en de intuïtie om te overleven en alle zintuigen te benutten, zijn er. Je moet soms in je geest graven naar de plek waar deze informatie en het gevoel zich bevinden.

De aardsheid van de natuur en de kracht van de kou vormen mij. Enkel doordat ik met een wijde blik naar buiten kijk en als een kind de natuurlijke krachten tot mij laat komen. De energie, de verwondering, de blijheid en emotie die zo kenmerkend zijn voor het oergevoel zitten dus in jou. En ja, je kunt op blote voeten lopen, zonder jas naar buiten gaan en zwemmen in koud water in de stromende regen. Ja, dit kun je allemaal. Dat het slecht voor je gezondheid is, dat zit in jouw hoofd. Want de natuur heeft het goed met jou voor.

## **1.2 MIJN EERSTE CONTACT MET OPEN WATER**

In de zomer in 1977 ga ik op zwemles in zwemplas de Zandpol, in Drenthe. Elke werkdag lig ik 's morgens vroeg in het koude water, vier weken lang. Ik sta bibberend aan de kant te wachten op instructies met maar één doel: zo snel mogelijk mijn diploma halen om van zwemles af te kunnen. Het ligt niet aan de badmeester, maar aan het vroege tijdstip en het koude water. Ook de haak die de vriendelijke badmeester – wrang genoeg overlijdt hij jaren later door

verdrinking nadat hij met zijn auto te water is geraakt – gebruikt om ons te begeleiden, vind ik verschrikkelijk. Ik zwem anders dan de andere kinderen. Ik beweeg me vrij, zwem het liefst onder water en ik heb moeite met de schoolslag. Het is dan ook een teleurstelling dat ik na vier weken niet mag afzwemmen voor het A-diploma. Mijn schoolslag is niet mooi genoeg.

#### Zwemplas de Zandpol

Zwemplas de Zandpol is een afgraving en bestaat nog steeds. Het water is transparant en de plas wordt om de drie jaar helemaal door de gemeente uitgebaggerd en schoongemaakt. Dankzij de bron in het bad krijgt blauwalg er geen kans. Het strand wordt in de zomer dagelijks door een tractor opgehoogd of aangeharkt waardoor het er altijd tiptop uitziet.

Elke keer als ik in Drenthe ben, zwem ik op deze locatie. Ik kan je vertellen dat, ongeacht het seizoen of het tijdstip, de plas en de omgeving er altijd *pico bello* uitzien. Dit is mede te danken aan vrijwilligers die de plas en de omgeving nauwgezet schoonhouden.

Ik heb nooit echt afscheid van het zwemmen genomen. Als volwassene had ik wel veel minder tijd om te zwemmen. Met een fulltime baan en een jong gezin is dat voor niemand verwonderlijk, lijkt mij. Ik zwom één tot twee keer per week. Als het weer het toeliet in open water. In de winter van 2015 ben ik voor het eerst buiten blijven zwemmen. Ik wilde de tijd naast mijn baan en het huishouden volledig besteden aan mijn jongens, maar ik merkte dat het belangrijk was om ook aan mijn eigen ontspanning te denken om het vele werken te compenseren. Ongeacht wat we doen: een moment van opladen hoort erbij. Mijn manier van opladen was het zwemmen en dan het liefst buiten zwemmen.

### **Mijn vriend het koude water**

Ik moet in alle eerlijkheid bekennen dat ik angst had om het te doen. In mijn hoofd zat een stemmetje dat telkens zei hoe 'onverstandig' het was om in de kou buiten te zwemmen. Dat stemmetje somde alle ziekten en gevaren graag voor me op. Negatieve gedachten kregen in mijn hoofd alle ruimte. Ik was er absoluut van overtuigd dat zwemmen in koud water mij een acute blaasontsteking zou opleveren en dat het hele jaar buiten zwemmen geen optie was.

Op een frisse oktoberochtend kwam ik mijn zwembuddy Virgo tegen en ik vertelde haar van mijn bedenkingen. Zij vertelde me dat je helemaal geen blaasontsteking krijgt van koud water. Blaasontsteking wordt veroorzaakt door een bacterie. Diep vanbinnen wist ik dat wel, maar de angst in mijn hoofd overheerste en zocht een excuus om niet het koude water uit te proberen. Diezelfde dag in oktober lag ik in het water en al mijn eigen vooroordelen werden teniet gedaan. Het koude water was niet mijn vijand, het koude water werd vanaf dat moment mijn vriend.

Dit was in de winter van 2015. De eerste winter die ik samen met Virgo bleef doorzwemmen in open water.

### **Kinderen leren zwemmen in open water**

In open water zwemmen is een andere tak van sport dan zwemmen in een binnenbad waar het water transparant is, warm en alles ontspannen aanvoelt. In Nederland hoort zwemmen bij de opvoeding en is de zwemvaardigheid bij kinderen hoog.