

Verstandig wildzwemmen: niets inslikken, niet duiken en niet te vaak

Nu de zon zich wat vaker laat zien, nemen steeds meer buurtbewoners af en toe een verfrissende duik in een van de vaarten of grachten. Zwemtrappetjes zijn er genoeg en na afloop is het heerlijk zonnen op een van de vele houten steigers. Maar hoe schoon is het water eigenlijk? En is het wel toegestaan om zomaar ergens in het water te plonsen, buiten de officiële zwemlocaties en zonder toezicht?

TEKST EN BEELD: HENK LEENAERS

BETROKKEN INSTANTIES REAGEREN niet direct op mijn vragen over zwemwaterkwaliteit. Niemand lijkt een eenvoudige vraag (mag het wel, mag het niet of staan jullie het oogluikend toe?) snel en kort te kunnen beantwoorden. Wel ontvang ik na enig aandringen uitleg over wie waarvoor verantwoordelijk is, welke normen er zijn en waar de waterkwaliteit regelmatig wordt gemeten. Ook al formuleren ze het allemaal net iets anders, over één ding lijkt iedereen het eens te zijn: zwemmen buiten de officiële zwemplekken kan gevaarlijk zijn en gebeurt op eigen risico.

Bronnen van vervuiling of verwonding

De vraag is natuurlijk om welke risico's het dan gaat, mocht je toch in de verleiding komen. Dat zijn er nogal wat. Zo wijzen instanties als RIVM en GGD op het gevaar van onderkoeling in de wintermaanden en het risico van aanvaring met schepen. Verder zijn waterbodems op plekken met oude industrie vaak vervuild en kun je in bruin water niet zien wat er op de bodem ligt als je duikt. Ook kunnen in het water ziekmakende bacteriën zitten, zoals blauwalg en poep van mensen, honden en vogels, en schadelijke, chemische stoffen, zoals PFAS, PAK en zware metalen. Daarnaast zijn er nog plaatselijke en incidentele vervuilingen, zoals afval uit woonboten en wildplassers op Koningsdag (goed voor 4 miljoen liter urine, waarvan een klein deel in de grachten belandt). Oh ja, Waternet vist elk jaar zo'n 7000 dode dieren (vooral eenden) en 12.000 fietsen uit het water – allemaal potentiële bronnen van vervuiling of verwonding.

Meevallende poepvervuiling

Genoeg bangmakerij, tijd om in te zoomen op onze eigen buurt. Kennisinstituut Deltares publiceerde in 2022 het rapport 'Zwemmen in niet-aangewezen zwemwater'. Van de tien Amsterdamse wildzwemplekken die zijn onderzocht, liggen er twee in of vlakbij postcodegebied 1018. De

onderzoekers concluderen dat er bij het Marineterrein géén aanvaarrisico is – zwemmers en boten zijn hier van elkaar gescheiden door ballenlijnen – en in het Entrepotdok wél. Andere conclusies zijn minder specifiek. Op zes van de tien onderzochte plekken in Amsterdam zijn in het water teveel poepbacteriën gemeten, maar er staat niet bij welke locaties dat betreft. Daarom zelf maar aan het rekenen geslagen. Na een uurtje stoeien met 3500 ruwe meetgegevens die Waternet desgevraagd opstuurt, lijkt het nogal mee te vallen met de poepvervuiling. Tussen 2016 en 2024 zijn er bij het Marineterrein ca. 300 metingen naar poepbacteriën verricht, waarvan 9 boven de norm. Dat is een kans van 1 op 30. Voor blauwalg waren er helemaal geen normoverschrijdingen. In het Entrepotdok is in 2016 en 2017 gezocht naar poepbacteriën, waarbij 1 van de 10 metingen de norm overschreed.

Zwemwaterwaarschuwing

Honden- en vogelpoep kan in het water terechtkomen door afspoelend regenwater. Menselijke poep komt in het water als het riool overloopt. Dat gebeurt 5-10 keer per jaar na een zware bui, als er meer regen is gevallen dan het riool kan afvoeren. Dat overlopen gebeurt bij zogeheten overstorten: buizen die onder water verdund rioolwater lozen. In onze buurt zijn dat er een stuk of twintig, waarvan twee onder de Nijlpaardenbrug, gelegen tussen twee



Watermeting onder de Nijlpaardenbrug



Vanaf 2025 is het Marineterrein waarschijnlijk een officiële zwemlocatie

zwemsteigers. Het duurt een dag of drie voordat het water na zo'n bui weer helemaal schoon is. Zwem je al eerder in het tijdelijk vervuilde water, dan is er een kans op acute misselijkheid, braken of diarree. Ook al is de kans dat deze bacteriën in het water zitten dus klein, uit voorzorg is het toch verstandig om geen water in te slikken. Om zulke gezondheidsrisico's te voorkomen is de City Swim van 2018 afgelast en had de editie van 2015 ook afgelast moeten worden. Beide keren had het vlak voor de start hard geregend. De startplek zelf, het Marineterrein, krijgt naar verwachting in 2025 de status van officiële zwemlocatie. Ook nu al is de beheerder alert. Stort er een riool over of valt er meer dan 12 mm neerslag in een uur, dan geeft hij een zwemwaterwaarschuwing.

Aantasting immuunsysteem

Net zoals je bruin water beter niet kunt inslikken, kun je er ook maar beter niet in duiken. Van het eerste kun je ziek worden, door het tweede kun je jezelf lelijk bezeren. Vandaar dat Waternet vlak voor het zwemseizoen de waterdiepte opmeet bij populaire duikplekken. Onder de Nijlpaardenbrug is dat ca. 2 meter, veel minder dan de 3 tot 5 meter in een zwembad met hoge duikplank. Daarom staat er een waarschuwingsbord naast de brug. Een ander risico, dat zich pas na langere tijd openbaart, is blootstelling aan chemische waterverontreinigingen, zoals zware metalen, PAK of PFAS. De eerste twee zitten in de waterbodem van de Oostelijke eilanden, die de komende jaren wordt gesaneerd. Daarom is zwemmen daar voorlopig verboden. Ver-

Schadelijke, chemische stoffen

PFAS zijn niet afbreekbare stoffen die sinds de jaren vijftig worden gebruikt in o.a. antiaanbakpannen en regenkleding. Bij mensen kunnen ze het immuunsysteem aantasten.

PAK zijn teer- en olieachtige verbindingen die o.a. vrijkomen bij het aanbranden van eten, het stoken van houtkachels en het verbranden van tabak. Ze kunnen kanker veroorzaken en irritaties aan huid en ogen.

Zware metalen als lood, cadmium en kwik komen in het milieu door industriële processen, zoals de productie van verf, en het verbranden van kolen en afval. Ze kunnen leiden tot hersenschade, gedragsstoornissen en ademhalingsproblemen.

hoogde gehalten PFAS zijn ter hoogte van de Magere Brug gemeten in het water van de Amstel. Deze stoffen dringen je lichaam binnen via de huid en kunnen op termijn je immuunsysteem aantasten, zelfs bij lage concentraties. Zolang er voor deze stoffen weinig metingen en (nog) geen eenduidige normen zijn, moeten we het doen met deze reactie van VU-toxicoloog Jacob de Boer: "Van chemische verontreiniging kun je alleen last krijgen als je heel vaak zwemt, bijvoorbeeld de hele zomer lang een paar keer per week." Conclusie: zwem verstandig, dus niet te vaak! 🐾