

weekend

'Buitenzwemmen maakt je niet alleen gelukkig, maar ook nieuwsgierig'

INTERVIEW SEAN HEATH Buitenzwemmen is niet alleen gezond en stimulerend, zegt antropoloog Sean Heath. Het doet je ook nadenken over onze relatie met water. 'We hebben de blauwe ruimtes, die voor ons welzijn zorgen, weggebouwd.'



Sean Heath: 'Als je in water van 5 graden stapt, beleeft je elke sensatie intenser.' © Sebastian Steviers

Toen Dr. Sean Heath onderzoek deed naar de antropologie van water en sport, kreeg hij de smaak te pakken om buiten te zwemmen. Recent verhuisde de Canadees naar Leuven en merkte hij verbaasd dat in België verboden is: 'Ik sta achter de regel: buitenzwemmen is overal toegestaan tenzij er uitdrukkelijk gevaar is.'

Herinnert u zich wanneer u een buitenzwimmer werd?

'Ik groeide op in het noorden van Vancouver en heb altijd gezwommen in de zee en in meren. Maar de eerste keer dat ik het als een activiteit deed, was tijdens de pandemie. Voor onderzoek werkte ik samen met een zwembad in het VK, die me uitnodigde om een kilometer in zee te zwemmen.'

Hoe was dat?

'Na een halve kilometer panikeerde ik, omdat ik door de stroming amper vooruit leek te raken. Tegelijkertijd gaf het me vreugde om parallel met de kustlijn te bewegen. Ik ben het ook blijven doen. Buitenzwemmen is elke keer anders. Als er grote golven zijn, voel ik me een kind en spring ik ertegenop. Op een kalme ochtend is het een rustige, bijna transcendente ervaring om de reflecties in het water te zien.'

Het activeert ook al uw zintuigen?

'Zeker. De aanraking door het water, stap-

pen in de modder, botsen tegen zeevier: die zintuiglijke ervaringervaar ik nergens anders. De koude voegt nog een extra laag toe. Als je in water van 5 graden stapt, beleeft je elke sensatie intenser.'

Tijdens uw veldwerk in Canada, het VK en Noorwegen zag u buitenzwemmen explosief groeien. Waarom werd het zo populair?

'Er zijn meerdere verklaringen: tijdens de pandemie waren binnensporten verboden, waardoor mensen buiten gingen zwemmen. Hun foto's op sociale media wekten aandacht voor bijzondere zwemplekken. Ook het onderzoek over de gezondheidseffecten van buitenzwemmen werd de laatste jaren toegankelijk gecommuniceerd.'

Wat maakt zwemmen in open water zo gezond, zelfs therapeutisch?

'Zwemmen in koud water boost je noradrenalinale en dopaminale, wat een gevoel van geluk en alertheid stimuleert. Doordat je je blootstelt aan een fysieke stressrespons, helpt dat ook om je algemene stressniveau te verlagen. Bovendien heeft buitenzwemmen ook een sociaal effect. Achteraf drink je samen iets warmes en deel je je ervaringen. Buitenzwemgemeenschappen zijn heel gastvrij en aanmoedigend.'

Verbetert het ook ons milieubewustzijn en zo de gezondheid van de planeet?

'Zwemmen in het plaatselijke meer alleen heeft dat effect niet, denk ik. Je moet het combineren met opvoeding over hoe waterwegen door het landschap stromen en planten en dieren beïnvloeden. Buitenzwemmen kan wel een eerste stap zijn, omdat het verwondering en nieuwsgierigheid opwekt. Je wilt meer weten over de plek waarin je je beweegt: wat zijn de lokale vissoorten? Hoe zien wieren eruit?'

Toont de populariteit dat onze relatie tot blauwe ruimtes veranderd is?

'Ik zie een verschuiving. Steeds meer beschouwen we water niet alleen als iets dat mensen gebruiken om te drinken of zich te wassen, maar als een levend organisme dat instaat voor al het leven dat we kennen. We denken ook na over wat waterwegen nodig hebben.'

In België zijn waterwegen vaak afgebakend met betonnen structuren.

'Uiteraard wil je niet dat een rivier midden in de stad haar loop verandert en fundamenteel beschadigt. Maar door de rivier door een ondergrondse pijp te leiden, beperkt je ook het ecosysteem dat ze ondersteunt. Eigenlijk hebben we de blauwe ruimtes, die voor ons welzijn zorgen, weggebouwd. Ik merk wel een omslag. Een goed voorbeeld is de zwemrijver Roosenberg in Antwerpen. Dat ecologische zwembad is geen

betonnen doos, maar staat in relatie tot de natuur eromheen.'

Wat gaat u momenteel buitenzwemmen?

'Ik ben twee maanden geleden naar Leuven verhuisd en heb voorlopig nog geen plek in de buurt gevonden. Mijn vrouw komt uit Nederland en ik dacht dat de context gelijkaardig zou zijn, maar nu zie ik erachter dat zwemmen in open water verboden is. De plekken waar het wel mag, zijn ook vaak gesloten in de winter.'

'Steeds meer beschouwen we water niet alleen als iets dat mensen gebruiken, maar als een levend organisme dat instaat voor al het leven dat we kennen'

Welke oplossingen ziet u voor het gebrek aan toegankelijk open zwembad?

'De plaatsen waar je zonder redder mag zwemmen goed aanduiden, is een eerste stap. Nog meer sta ik achter de regel: buitenzwemmen is overal toegestaan tenzij er uitdrukkelijk gevaar is. In België geldt het omgekeerde: het is overal verboden tenzij het anders vermeld is.'

Is het milieuvriendelijk om mensen vrij te laten zwemmen in natuurlijk water?

'Het kan schadelijk zijn, bijvoorbeeld als je met zonnecrème in het water springt. Een belangrijke regel is dat je altijd jezelf en je wetsuit vast voor je op een andere plek het water ingaat, om geen micro-organismen van het ene naar het andere ecosysteem over te brengen. Maar buitenzwemmen kan ook een positieve impact hebben. In plaats van te denken 'In het grijs, veeze kanaal kan ik niet zwemmen', kun je denken 'Ik zwem toch in het kanaal en ik wil dat het propeder wordt.' Je kunt dan druk zetten op overheden en waterbedrijven om de waterwegen schoon te maken.'

Er zijn wel gevaaren aan zwemmen in open water. Hoe gaan we daarmee om?

'Buddel nummer één: zwem altijd met een buddy. Zelfs sterke zwemmers kunnen in de problemen komen. Of gebruik een opblaasbare boei, die je zichtbaarheid maakt en iets geeft om je aan vast te grijpen. Kijk vooral ook hoe je uit het water raakt. Bij natere oeveren is dat moeilijk. En blijf niet te lang in het water, zeker niet in de winter. Kleed je na het zwemmen meteen warm aan, zelfs als je het niet koud hebt. Ook de tips van de Outdoor Swimming Federation van België of het Verenigd Koninkrijk zijn handig.'

Voor wie zijn gekregen heeft: kan je op elk moment beginnen, ook in de winter?

'Het is makkelijker om aan de kou te wennen terwijl de temperatuur daalt, maar je kunt ook starten als het al koud is. Een goede manier om het op te bouwen is door 30 minuten koud te douchen. Zo weet je al hoe je lichaam reageert.'

Maya Toebat