

De zee is geen zwembad

27 / 06 / 2025



De zomer lonkt, de zee glinstert en het verlangen naar een verfrissende duik groeit. Maar voor je enthousiast het water in spurt, weet je eigenlijk wel waaraan je begint? Je kan dan misschien wel zwemmen, maar heb je ook geleerd om te zwemmen in zee? Want vergis je niet, de Noordzee is geen zwembad! Integendeel, het is een verraderlijke zee met stromingen en zandbanken. Tijd om deze en andere gevaren te leren kennen. Een voorbereid man of vrouw is er twee waard.

– INES TAVERNIER

Zwemmen in zee is niet zonder risico: zomer 2024 als wake-upcall

Jaarlijks komen strandredders tientallen keren in actie. De zomer van 2024 werd zelfs een 'zwarte zomer': meer dan honderd ernstige tervallies, waarvan drie met dodelijke afloop. Opvallend genoeg ligt de oorzaak niet (alleen) bij een gebrek aan zwemvaardigheid, maar veeleer bij een onderschatting van de zee. De meeste mensen zwemmen zelden, en als ze het doen, vaak uitsluitend in een zwembad. En laat dat nu net een totaal andere omgeving zijn dan de zee: geen golven, geen stromingen en een constante aangename temperatuur. Net iets anders dan onze Noordzee. Bovendien raak je in zee makkelijk gedesorieënt omdat het water niet helder is. Paniek loert om de hoek. En daar zijn velen zich onvoldoende van bewust.

Naast dat gebrek aan ervaring en kennis over stromingen, schuilt het gevaar volgens de redders van IKWV (Intercommunale Kustreddingsdienst West-Vlaanderen) in overschatting. Mensen denken dat ze beter kunnen zwemmen dan werkelijk het geval is. Ondertussen gaan de zwemvaardigheden er op achteruit, bij kinderen én volwassenen. **Scholen verminderen het aantal zwemuren**, en dat laat zich voelen. Je kan je terecht afvragen of kinderen nog wel voldoende leren zwemmen. "De meeste mensen die in zee gaan, weten niets over getijden, stromingen of zandbanken", aldus An Beun, algemeen directeur bij IKWV. "Als je dat combineert met zwakke zwemvaardigheden, dan vraag je om problemen." Reden genoeg dus om hierbij stil te staan. En met de zomer in aantocht is dit hét moment om dat te doen.

Wat je niet ziet, kan je meesleuren

De grootste gevaren in de Noordzee zijn onzichtbaar, en net dat maakt ze zo verraderlijk. Stromingen trekken zwimmers mee, vaak zonder dat ze het zelf beseffen. Bijkomende onzichtbaar, zijn stromingen vaak ook nauwelijks voelbaar. Vergelijk het met de wind die een luchtballon voortblaast: voor de ballonvaarder voelt het 'windstil' aan maar dat is het allerminst! Idem dito met de stroming. Zo zijn er de eb- en vloedstroom die je zijaarts verplaatsen langs de kust. De vloedstroom neemt je mee richting Knokke, de ebstroom neemt je mee richting De Panne. Om de stroming te observeren, heb je een referentiepunt aan land nodig. Denk bv. aan windzakken in de buurt van reddingsposten. Zo zal je jezelf soms verrassend snel oost- of westwaarts zien bewegen.

Strandredders houden zwemmers zoveel mogelijk voor hun uitkijktoren, in functie van die stroming. Want voor je het weet, drijft die stroming je tot bij een strandhoofd (of golfbreker in de volksmond). Aan zo'n strandhoofd kan je je ernstig bezeren, en erger nog: de stroming verandert daar. Dat komt omdat het strandhoofd als een soort barrière voor het water werkt. Het verandert de beweging van het water en de stroming buigt er af, richting zee. En dat zie je niet. Blijf er dus uit de buurt.

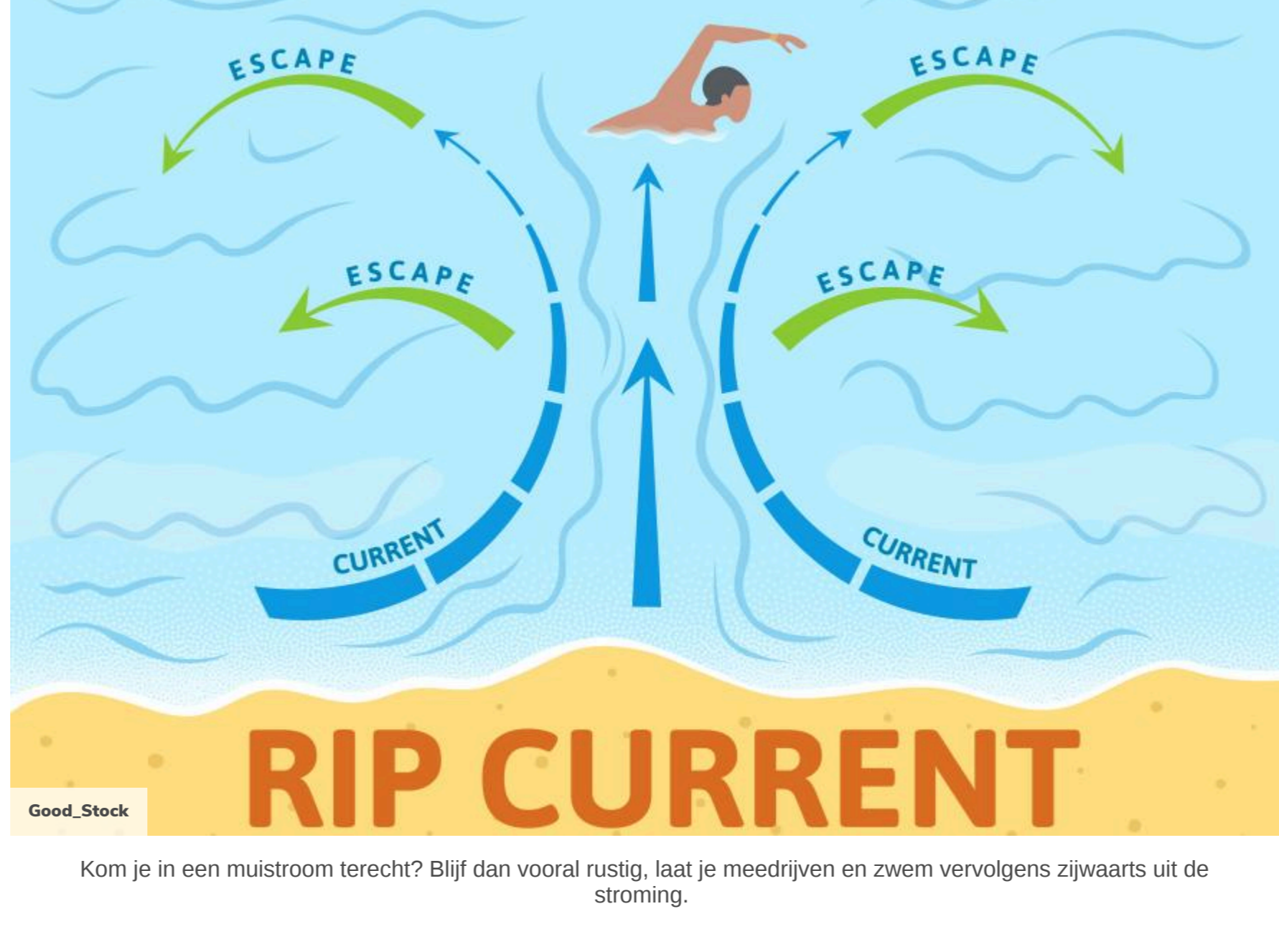
Het goede nieuws? De vloed- en ebstroom zijn voorspelbaar. Ongeveer drie uur voor hoog- of laagwater keert de stroming. Dat moment heet de kentering. Als je het getij kent, weet je dus ook in welke richting het water je zal voeren. Spring je net tijdens de kentering in zee dan is er zelfs even helemaal géén stroming.

Die kennis over stromingen is essentieel voor wie veilig in zee wil zwemmen. Dat beaamt Marc Portier, medewerker van het VLIZ en zelf een fanatiek zeezwemmer. "Het blijft me verbazen hoe weinig mensen kennis hebben over de getijdenstroming. Zelfs veel kustbewoners weten hier weinig over. Ik zwem al 25 jaar in zee en het eerste wat ik doe, is mijn huiswerk maken: de **getijden tabel** bekijken om het tijdstip en de richting van de stroming te weten. Dan bekijk ik ook de **golfhoogte en windrichting**. Golven lager dan 30 cm zijn ideaal. Golven tussen de 30 en 60 cm vind ik uitdagend. Maar alles hoger is onnodige stoerdoenerij tot uitermate gevaarlijk. Als alles op papier goed lijkt, neem ik ook nog een kijkje op het strand. Dan pas beslis ik of ik veilig kan zwemmen in zee." Wat is er verder nog belangrijk? "De bereidheid om je aan te passen aan de feiten. Niks zo gevaarlijk om vast te houden aan het idee om te gaan zeezwemmen als de condities het niet toelaten. Dus ja, soms kom ik aan het strand en beslis ik om niet te zwemmen en morgen terug te komen. Afruipen!", aldus Marc. "Dan heb ik de dag erna nóg meer zin om te gaan zwemmen!". Als je zelf moeite hebt om getijden, golfhoogtes en windrichtingen te interpreteren, is er een eenvoudige oplossing: spreek de strandredders aan. Zij zijn ervoor opgeleid.



Twijfel je? Spreek de strandredders aan!

Een andere - minder vaak voorkomende, maar zeer gevaarlijke - stroming is de muistroom. Ook deze kan je in zwemzones langs onze kust aantreffen, bijvoorbeeld in Oostende waar zwemmers al eerder in de problemen kwamen. De muistroom ontstaat tussen zandbanken en kan je met de snelheid van een olympisch zwemkampioen (de zee in sleuren. Paniek is dan een natuurlijke reflex, maar tegen de stroming inzwemmen is het slechtste wat je kan doen. Je raakt uitgeput en verhoogt de kans op verdrinking. Wat moet je dan wél doen? Laat je meedrijven, blijf rustig, en zwem vervolgens zijaarts uit de stroming. Alleen zo kom je veilig terug op het strand. An Beun, IKWV: "Dok hier is de basis van het probleem de beperkte zwemervaring van strandgangers en het gebrek aan kennis van de zee. De muistroom op zich vormt geen gevaar, maar wat je doet in die situatie wél. Daar moeten mensen zich van bewust zijn."



Kom je in een muistroom terecht? Blijf dan vooral rustig, laat je meedrijven en zwem vervolgens zijaarts uit de stroming.

En dan zijn er nog de golven. Ze ogen speels en zijn leuk om over te springen of in te bodyboarden, maar ze kunnen je ook onderuit trekken of tegen de bodem slaan. Hoe hoger de golf, hoe sterker de onderstroom die ontstaat wanneer het water terug de zee in stroomt. Zelfs in ondiep water – tot aan je knieën – kan dat al verraderlijk zijn bij hoge golven.

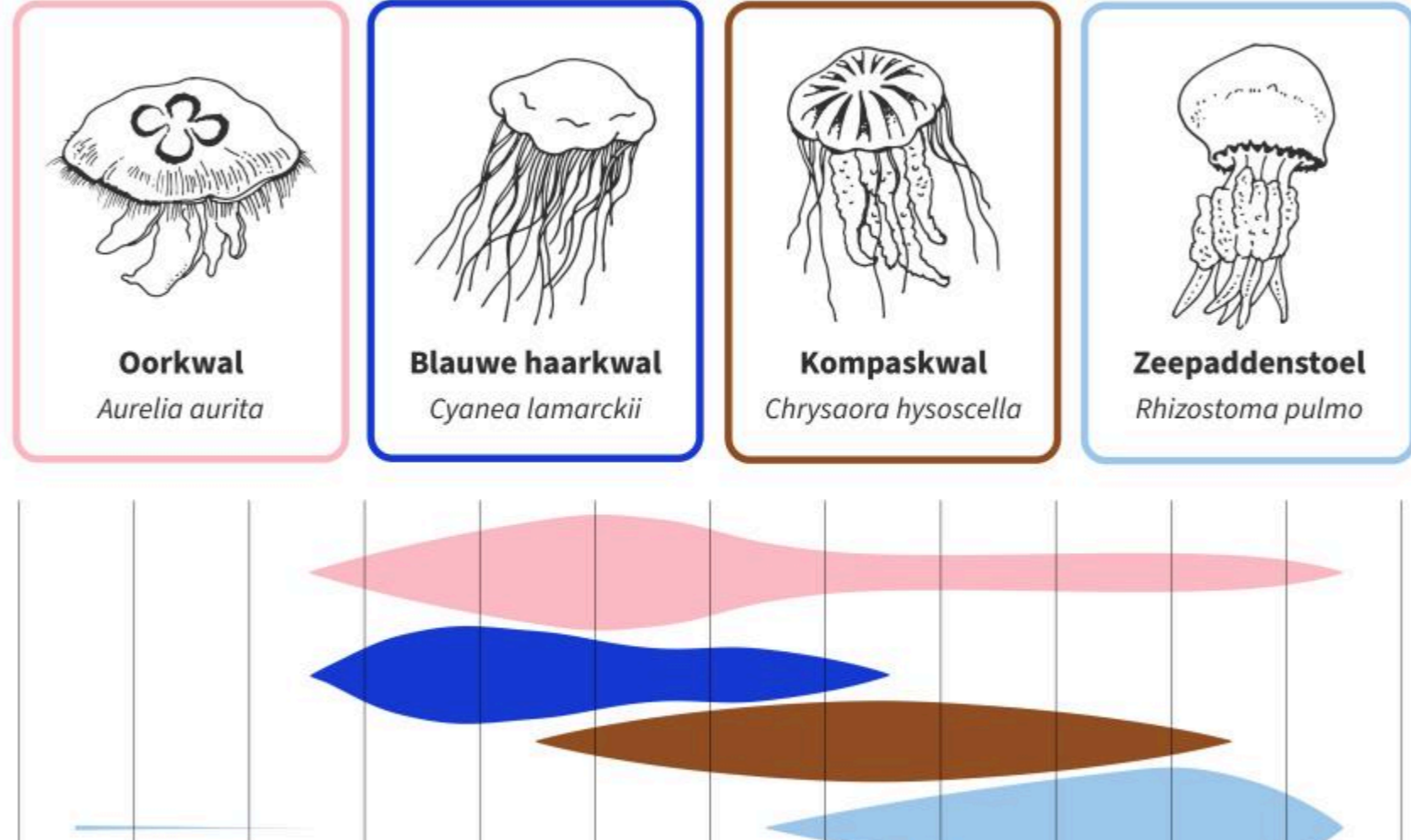
Bovendien heb je niet alleen stromingen over de bodem, maar ook aan het wateroppervlak. Zeker bij sterke winds van land naar zee (landwind), kunnen zwemmers, vooral met opblaaspeelgoed, snel afdriven, tot diep in zee. Terugzwemmen wordt dan lastig. In zulke omstandigheden hijsen redders de **gele vlag** die opblaaspeelgoed verbiedt.

Verraderlijk zeeleven

Naast de stromingen moeten we het ook nog even hebben over de bewoners van de surfzone. Hoor jij ook bij de mensen die een lichte paniekaanval krijgen bij het woord 'haai'? Zeker na recente beelden uit Noord-Frankrijk, waar badgasten halsoverkop het water verlieten toen een haai werd gespot? Volgens haaienexperts was die reactie zwaar overdreven. In de Noordzee leven namelijk géén gevaarlijke haaiensoorten. De 'indringer' was vermoedelijk een reuzenhaai, de op één na grootste haai ter wereld. Indrukwekkend, maar compleet onschuldig: hij leeft van plankton en heeft geen tanden. Een prachtig dier, dat geen mens iets zal doen. Dus haaienaanvallen aan onze kust? 0 incidenten in 2024 (en in de jaren ervoor, idem dito voor wie het graag héél zeker weet).

Maar voor welke zeedieren is het dan wél oppletten geblazen? Voor sommige soorten **kwallen** bijvoorbeeld. Meer dan 1000 badgasten werden vorige zomer in EHBO-posten langs onze kust verzorgd na aanraking met een kwal. De kompasqual geeft meer problemen dan de blauwe haarkwal omdat ze in volle zomer voorkomt (in plaats van het voorjaar). Beide soorten kunnen venijnig netelen met hun tentakels. Die netelcellen veroorzaken een branderig gevoel of irritatie. Oppassen dus, maar paniek is nergens voor nodig. Zo gevaarlijk zijn ze nu ook weer niet. Kwam je in contact met een van deze zomergasten, spoel de plek met zeewater. Als de irritatie aanhoudt, ga je best even langs op de EHBO-post op het strand. Achtergebleven tentakels kunnen ze daar verwijderen met een pinset. En nee, plassen op de huid helpt niét. Dat is een hardnekkig fabeltje!

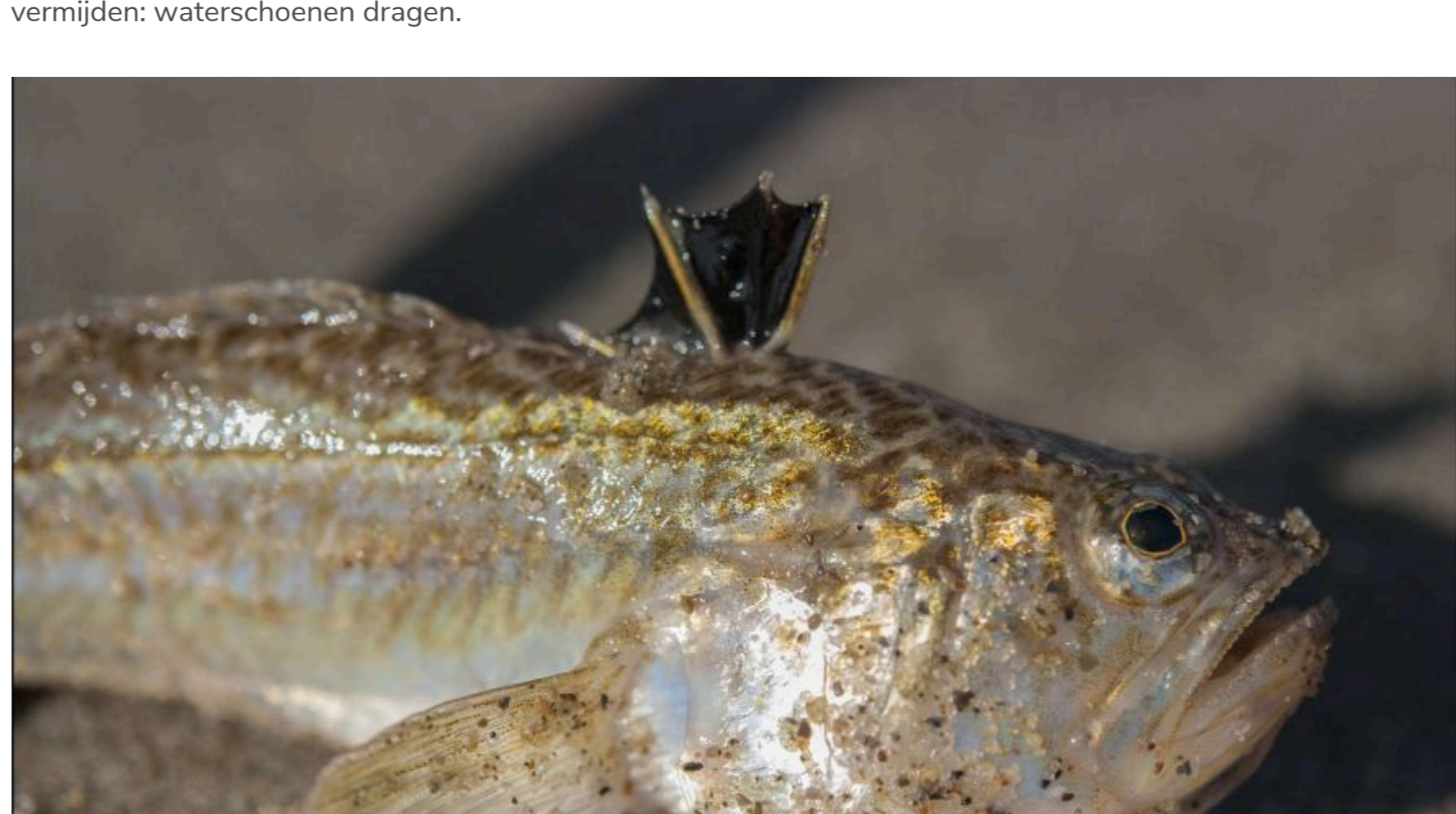
Andere kwallen, zoals de oorkwal en de zeepaddenstoel, zijn volledig onschuldig én makkelijk herkenbaar. Je hoeft echt geen bioloog te zijn om ze uit elkaar te houden. Bestudeer even deze tekening, zo weet jij voor welke kwal je moet oppassen en imponeer je moeiteloos jouw gezelschap met je soortkennis.



Ontdek welke kwallen wanneer voorkomen in onze Noordzee.

Een minder bekende, maar gevaarlijkere bewoner van onze kust is de kleine pieterman. Dit visje leeft in zee en verstopt zich in het zand, tot in de branding. Trap je per ongeluk op zo'n pieterman, dan dringen de rugstekels je huid binnen en injecteren ze gif. Een pietermansteek doet héél veel pijn. Duikers rangschikken het visje in de hoogste gevarencategorie. Ook zij zijn op hun hoede. En het slechte nieuws: door de opwarming van de Noordzee komt hij de **laatste twintig jaar steeds vaker voor**. Zo hadden vorige zomer 177 strandgangers een onaangename ontmoeting met dit – toch wel – mooie diertje.

Wat te doen bij een steek? Zo snel mogelijk langsgaan op de EHBO-post. Daar zullen ze de aangetaste plek onderdompelen in warm water (40 à 45 °C). De hitte breekt het gif af. Al is er natuurlijk ook een truc om dit te vermijden: waterschoenen dragen.



De kleine pieterman kan venijnig steken met zijn rugvín.

Besluit?

Er zijn aan zee gevaren waar je best rekening mee houdt. Maar laat je daardoor vooral niet afschrikken. Het strand blijft een fantastische plek om te ontspannen en te spelen. En zwemmen in zee is heerlijk. Gebruik je gezond verstand, volg de (logische) veiligheidsregels en geniet met volle teugen.

Tot slot nog wat tips van zeezwemmer Marc:

- Heupdiepte is diep genoeg om te zwemmen. Zo kan je meteen rechtstaan en uit het water stappen.
- Op knie diepte kan je voelen of de stroming niet te sterk is.
- En voor kinderen: jouw knie diepte is hun heup diepte!

Wil je je wagen aan openwaterzwemmen?

- Test je uithoudingsvermogen in een zwembad: kan je moeiteloos 800m zwemmen?
- Zwem nooit alleen in openwater.
- Schaf een swim safe of openwaterboei toe aan. Dat bind je rond je middel en drijft achter je aan.
- En voor wie al aan openwaterzwemmen doet en de smaak helemaal te pakken heeft: er zijn tal van (recreatieve) zwemmogelijkheden deze zomer in (o.a.) [De Haan en Wenduine](#), [De Panne](#), [Koksijde](#), [Middelkerke](#), [Blankenberge](#), [Zeebrugge](#).

We somden niet alle mogelijke gevaren op. Wil je je nóg beter voorbereiden? Lees dan best even deze [infobrochure over de 13 meest voorkomende gevaren](#) op het strand en in zee.

Lees meer

- [Overzicht tussenkomsten zomer 2024](#), Persbericht (11.09.2024) | [IKWV](#)
- [De zee is geen zwembad](#), Safe Coastal Tourism (2020) | [VLIZ](#) | [bib](#)
- [Strandgevaaren](#), VLIZ & ECOMARE (2019) | [VLEET](#), [online zee- en kustencyclopedie voor de Lage Landen](#)
- [Waarom is er eb en vloed?](#) Waelkens (2019) | [Universiteit van Vlaanderen](#)

Meer lezen over :

GEZONDHEID & WELZIN

Suggesties

Heb je zelf ideeën, interessante weetjes ...

[Stuur ons je suggestie](#)

Artikel delen

Lijkt dit artikel iets voor uw vrienden of collega's? Deel het met hen!

[in](#) [f](#) [X](#) [b](#) [★](#) [✉](#) [🗑️](#)