



**BUITEN
ZWEMMEN**

*Een Frisse Duik
in natuurwater*

SUSAN HOUBRAKEN

Buiten zwemmen
een FrisseDuik in natuurwater

Nederlandstalige uitgave ©2019 SusanHoubraken

Eindredactie: Bianca Kroon, www.auteurscollege.nl
Vormgeving: Jo-Ann Snel, www.ophonkdesign.nl

Foto's: Yenny Miedema
Foto's winterzwemmen: Erik Koster, in opdracht van FBTO

ISBN: 978-94-90969-28-8
NUR: 450 Lifestyle algemeen

Let op

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.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave, in enige vorm of op enige wijze schriftelijk of verbaal, heeft u schriftelijke toestemming nodig van de auteur of uitgever.

Bij geschreven tekst gebruikt u de bronvermelding: (Bron: uit *Buiten zwemmen* van Susan Houbraken, www.frisseduik.nl)

www.frisseduik.nl (auteur)
www.auteurscollege.nl (uitgever)

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	11
Hoofdstuk 1 Zwemmen en buiten zijn	15
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
Hoofdstuk 2 Wat buiten zwemmen voor je kan doen	45
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 erop uit	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	119
5.1 Starten met winterzwemmen	120
5.2 Reactie van lichaam op ijswater	124
5.3 Reactie van zenuwstelsel op ijswater	124
5.4 Reactie van bloed op kou	125
5.5 Reactie van hersenen op kou	125
5.6 Koudwatermethodes	126
5.7 Zwemtijd in ijswater	128
5.8 Omgaan met een afterdrop	129
5.9 Brainfreeze (ijshoofdpijn)	130
5.10 Onderkoeling voorkomen	130
5.11 Dippen en plonsen	135
5.12 Koudwaterzwemmen als sport	136
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
Bijlage	155
Bijlage A Voor- en nadelen openwaterzwemmen	156
Bijlage B IJswemmen, 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 YouTubeplatform FrisseDuik. Susan is altijd op zoek naar openwaterzwemmers en hun verhaal. Met *Buiten zwemmen, een FrisseDuik 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 haar persoonlijke verhaal waarom zij het hele jaar door in het openwater 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 binnen het zwemmen. 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 FrisseDuik in natuurwater*.

Als laatste rest mij Susan te feliciteren met haar prachtige boek.

Fergil Hesterman
Vicewereldkampioen ijszwemmen 2019

INLEIDING

Ik ben geboren in het zuiden van 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. Nogmaals gezegd:

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 'ice woman' ben. De titel ice woman 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, eten, slapen we doen allemaal binnen. Binnen is het fijn, behaaglijk, vertrouwd. Binnen 'ontspannen' we, zijn we 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 buiten komt, komt ieder van ons in alle aspecten tot het volle leven. Buiten is het avontuurlijk. Buiten worden we geprikkeld door al het schoon wat 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 in 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 verantwoording 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, dan word je gedwongen om na te denken over wat jouw rol is in de nieuwe omgeving. Je merkt dan dat dingen met elkaar gekoppeld zijn 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 het 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 slootje springen, 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 deels veel bieden, maar die ons tegelijkertijd armoedig maken. We vervreemden ons van ons lichaam en natuurlijke omgeving. Als ik denk 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 het 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 mind 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 weide 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 goed met jou voor.



"Take off your clothes!" Ik kijk nog een keer naar de mutsen en handschoenen voordat ik mijn jas uittrek. Ik voel de koude lucht langs mijn blote huid stromen.

"Go into the water." Ik laat me snel in het water zakken. Het koude water snijdt door mijn huid als vele messen. Ik focus mij op het overwinnen van de kou en begin te zwemmen.



In dit boek deelt Susan Houbraken het verhaal van anderen en die van haarzelf, om startende natuurwaterzwemmers te inspireren het hele jaar door te zwemmen.

Susan houdt van zwemmen. Zwemmen is altijd een stabiele factor in haar leven geweest. Door nekletsel als gevolg van een kop-staartbotsing wordt Susan volledig arbeidsongeschikt verklaard.

Maar het water blijft haar aantrekken. En ze komt erachter dat het koude water haar chronische pijn dempt en haar mogelijkheden geeft. Al zwemmend legt ze haar weg af naar herstel.

Susan Houbraken is een pretzwemmer. Ze zwemt door heel Nederland om de aandacht te vestigen op de heilzame effecten van buiten zwemmen. FrisseDuik is haar springplank om mensen te inspireren en te informeren, zodat zij de regie over hun leven terugnemen, fysieke en mentale gezondheid laten groeien en levensvreugde ervaren.



FRISSEDUIK.NL

ISBN 978-94-90969-28-8



9 789490 969288