

Omdat de vraag over touwen langs de grachten ook de mede-oprichter en coördinator van het wijkinitiatief Kat uit de Gracht, Aaf Verkade (tevens Adviseur Stadsgrachten) bereikte, hieronder haar antwoord:

“Van 2009-2019 hebben ruim 100 katten zich met zo’n 30 kattenklimtouwen in de Leidse binnenstad uit het water gered. Dat is althans wat wij terughoorde van eigenaars, die hun huisdier ‘nat aantreffen aan de keukentafel.’ Ons buurtinitiatief is naar een dozijn wijken in Leiden uitgebreid en naar veertig andere steden. In 2019 heeft ‘Honden aan Boord’ het gedachtegoed overgenomen van Kat uit de Gracht, omdat ik me meer ging richten op het onderwaterleven (zie [onderwaterinleiden.nl](http://onderwaterinleiden.nl)). In die tien jaar Kat uit de Gracht hebben ook minimaal drie dronken personen zich met een kattenklimtuig uit de grachten weten te redden. Via [andeslag@leiden.nl](mailto:andeslag@leiden.nl) kun je sinds ’25 bij de gemeente kattentrapjes aanvragen.”



Leidsch  Dagblad

## Verdrinking

### + Zwemveiligheidsexperts reageren op te water geraakte overleden student. 'Plaats touwen langs de gracht bij hotspots'

Annalaura Molducci

01-04-26, 18:00 | update: 02-04-26, 14:35

Eigen foto toegevoegd ter verduidelijking van bovenstaande uitleg:



Kattenklimtuig langs hoge kademuur met duif. Foto: Kat uit de Gracht

**LEIDEN** Leiden zou touwen langs een aantal grachten waar veel mensen in het water vallen moeten plaatsen en meer voorlichting moeten geven over de gevaren van het water. „En laat iemand nooit alleen naar huis gaan”, zeggen Bernard Korte en Martin Hoogslag van het Nederlands Instituut voor Veiligheid Zwemlocaties (NIVZ).

„Ik bedoel lijnen langs de kade op de hoogte van de waterlijn”, zegt Korte ter verduidelijking. Hij en zijn collega reageren op het nieuws over de overleden student Cuinn (20) die in de nacht van zondag op maandag in het water langs de Stille Rijn in

Leiden belandde en dinsdag dood uit het water werd gehaald. Hoewel ze niet willen speculeren over wat er precies is gebeurd, willen ze wel wat tips geven.

Volgens Korte moet iemand die te water is geraakt er snel weer uit. „In het algemeen geldt dat je na zes minuten in het water al hersenschade oploopt, na acht tot tien minuten treedt de dood in. Dat is in het algemeen gesteld, het kan langer of korter duren natuurlijk. Het hangt een beetje af van iemands gesteldheid.”

Zijn collega, adviseur zwemveiligheid Martin Hoogslag, is medisch wat meer onderlegd. „Binnen drie minuten moet je uit het water zijn gehaald. Als je in het water belandt, lever je tussen de twintig en zestig seconden strijd voordat je lichaam het opgeeft. Je moet een hele strijd leveren om boven te blijven, daarna ga je al kopje onder.”

### **Borreltje**

Met een borreltje te veel op kun je zo te water raken. Of je er nu in staat te plassen of erin belandt met je fiets, dat doet er niet zoveel toe.

„Met een slok op ben je onvaster ter been en als je eenmaal in het water ligt, is alcohol niet bevorderlijk. Je coördinatie is niet best, dus je kunt dan beter niet in de buurt van het water komen. Ook geldt dat je beter niet alleen vanuit het café naar huis kunt lopen. Neem iemand mee. Dat is altijd verstandiger, zeker in een studentenstad als Leiden waar veel wordt uitgegaan en gedronken.”

### **Lees ook:**

**Lichaam gevonden in hartje Leiden bij grote zoektocht naar vermiste student [update]**



Volgens Hoogslag zijn ze in Ierland en het Verenigd Koninkrijk al veel verder met voorlichting om te waarschuwen voor de gevaren van het water in steden. 'Don't drink en drown' was daar de naam van een campagne.

„In Amsterdam vielen vaak mannen in het water, omdat ze struikelden over de hekjes die daar voor auto's waren geplaatst”, zegt Korte. Niet voor niets worden ze in de volksmond ook wel struikelhekjes genoemd.

Hoogslag zegt dat drenkelingen een vrij hoge overlevingskans hebben, maar dan moet je er wel snel bij zijn. „Daarom rukken de hulpdiensten ook massaal uit als iemand in het water ligt. Want hoe eerder je erbij bent, hoe groter de kans dat iemand er goed uit komt.”

## Alcohol

Hij vervolgt: „Verdrinken is een eenzame dood als je niet gezien wordt. Je hebt vaak niet de tijd en de kracht om om hulp te roepen, want je bent bezig met overleven. Het gaat niet zoals in Hollywoodfilms waar drenkelingen zwaaien met hun armen en roepen. Je lichaam gaat in de overlevingsstand en je brein past zich daaraan aan. Mogelijk kon de student ook niet eens roepen toen hij te water raakte. Als er alcohol in het spel is, is het nog erger. Dat verwijdt de bloedvaten, dus als je ineens in het koude water belandt, knijpen die vaten dicht. De schok is heftiger, alle spieren trekken zich samen. Vergelijk het met de ijsbucketchallenge. Je hele lichaam gaat in shock en verkrampst.”

Hij wil wel wat tips geven. „Als er iemand in het water belandt, gooi dan liever iets drijvends, zoals een voetbal of een paar laarzen die je omkeert, zodat iemand kan blijven drijven. Of doe je jas uit en gebruik de mouwen, zodat iemand die kan pakken en zo naar de kant kan gaan. Ga vooral niet zelf het water in. Dan moeten er twee uit het water worden gehaald. En zeker niet springen, want de grachten liggen vol met winkelkarren en fietsen. Hou goed in de gaten waar iemand kopje onder gaat, zodat je de hulpdiensten kunt assisteren.”

## Zwemstad

Het instituut doet nu onderzoek naar drenkelingen die de val in het water hebben overleefd. Maar het is best lastig om deelnemers te vinden, omdat het nogal traumatisch is, zegt Hoogslag. Het onderzoek wordt gedaan met de universiteit Leiden en begeleid door psychologen.

De stichting is vooral geïnteresseerd in de verhalen van de overlevers om ervan te leren. Daarna kunnen er gerichte campagnes komen wat de twee betreft. Korte: „Leiden wil een zwemstad worden, maar het gaat dan vooral over schoon water en minder over veiligheid, terwijl er nog niemand aan de poepbacterie is doodgegaan, maar wel aan het vallen in de gracht.”

De gemeente heeft volgens hem een verantwoordelijkheid voor de inwoners. „Als er hotspots zijn waar veel jongeren zijn en waar mensen in het water zijn gevallen, kun je daar bijvoorbeeld maatregelen nemen. Zorg voor touwen of trapjes, hoewel trapjes ook weer kunnen uitnodigen tot het water in gaan. Maar zonder trapjes kun je als drenkeling ook gevangen raken in het water.”

Per jaar overlijden er driehonderd mensen aan verdrinkingsdood. Honderd door recreatie, honderd door een verkeersongeval met een auto of de fiets en honderd door zelfdoding. Korte: „Het aantal doden door recreatief gebruik stijgt wel. Vorig jaar was dat gestegen naar 146 doden, maakte het CBS bekend. Dat zijn dus mensen zoals de student die per ongeluk in het water terecht zijn gekomen. Die groep groeit en het zijn vooral mannen.”

In Europa spant Polen de kroon, net als Engeland en Ierland. „In Polen zijn het vooral vissers die met wodka in het water belanden, omdat een dobber in het water verdwijnt.” Wereldwijd zijn het vooral mannen die in het water belanden. „Je kunt zeggen dat vrouwen iets slimmer zijn.”