

HET CONGRES VOOR WATERSPORT TE AMSTERDAM.

15—18 December 1915.

Toen ik eenigen tijd geleden vernam, dat in December te Amsterdam een eerste congres voor watersport zou worden gehouden, heb ik mij ernstig afgevraagd, of ons *Tijdschrift* daaraan zijn aandacht had te wijden, dan wel of de geneeskundige wereld zich daarvan niets behoefde aan te trekken. Zonder twijfel mag de sport den geneesheer niet onverschillig laten. De beoefening der verschillende takken van sport heeft toch ten doel de bevordering en de verbetering der algemeene volksgezondheid, de lichamelijke opvoeding van ons volk, die den geneeskundige al evenmin onverschillig mag zijn als de geestelijke opvoeding. In beide takken van opvoeding zijn geestdriftige voorstanders maar al te vaak geneigd tot schadelijke overdrijving en het is al weder de geneesheer, die met de gevolgen daarvan in aanraking komt, zoodat ook aan dit feit de geneeskundige het recht, ja de plicht ontleent om niet onverschillig te zijn voor de geestelijke zoowel als de lichamelijke opvoeding van het opgroeiend geslacht. Neemt men daarbij in overweging, dat dit congres gewijd zou zijn aan de meest nationale sport bij uitnemendheid, de sport *in en op* het water, een sport, die zoo bij uitstek geschikt is om de gezondheid van het lichaam te bevorderen, een sport, waartoe haast iedere Nederlander instinctmatig zich voelt aangetrokken, dan zal het onzen lezers niet verwonderen, dat ik vrij spoedig een antwoord op de bovengestelde vraag had gegeven in dien zin, dat naar mijn meening ons *Tijdschrift* dit congres niet mocht laten voorbijgaan zonder er zijn aandacht aan te wijden.

Nog een bijzondere reden bestond daarvoor in dit geval. Reeds een vluchtige beschouwing der titels van de aangekondigde rapporten voor het congres deed duidelijk aan het licht komen, dat een belangrijk punt op het programma zou uitmaken, het bevorderen van de zwem- en roeisport onder de schooljeugd en het bespreken van de middelen om te geraken tot een algemeene beoefening dier beide takken van sport door de geheele jeugdige bevolking van ons vaderland. Zonder twijfel kan dit onderwerp den geneeskundigen niet koud laten en zij zullen op den duur gedwongen zijn, daarin een woordje mee te spreken. Deze omstandigheid heeft dan ook den doorslag gegeven, om mij te overtuigen, dat ook in ons *Tijdschrift* aan dit eerste congres voor

watersport eenige woorden moesten worden gewijd, en de aandacht onzer lezers daarop gevestigd behoorde te worden. Uit den aard der zaak is een volledig verslag van al het verhandelde hier niet op zijn plaats en ik zal dan ook in geen geval de aandacht der lezers daarmede vermoeien. In hoofdzaak wensch ik mij te bepalen tot het geven van een beknopt overzicht van het op den eersten congresdag verhandelde over zwemmen en roeien, daar deze onderwerpen voor ons het grootste belang hebben.

Reeds bij zijn openingsrede, op Woensdagmiddag in de aula der Amsterdamsche universiteit gehouden, zette de voorzitter, jhr. W. SIX, uiteen, dat door al de te behandelen onderwerpen op dit congres als een roode draad loopt de gedachte, dat elke maatregel, die de beoefening der watersport kan bevorderen, ten goede zal komen aan de lichamelijke ontwikkeling van ons volk. Eerst leeren zwemmen, dan roeien, daarna zeilen is een volgorde, waarvan de wenschelijkheid nauwelijks verdediging zal behoeven. Maar de leeftijd, waarop dit zal geschieden, en de wijze, waarop aan de oefeningen leiding moet worden gegeven, zijn punten, die hier te lande nog nimmer in breeden kring zijn behandeld en waarover men tot overeenstemming behoort te komen, alvorens pogingen worden aangewend deze reeks van oefeningen onder het bereik der massa te brengen. Volgens den spreker is ook de belangstelling der geneeskundigen in deze onderwerpen gaandeweg sterk toegenomen. Bij voorbaat verdedigt hij zich tegen het verwijt, dat geen vertegenwoordigers van organisaties op geneeskundig gebied zijn uitgenoodigd in het bestuur van het congres zitting te nemen. Hoewel verklarend, dat de medewerking der geneeskundigen niet genoeg gewaardeerd kan worden, meent spreker, dat het juist gezien is er voor te waken, dat dit congres zich niet te ver op geneeskundig gebied begeeft. Het moet een congres voor sport blijven. Wellicht zijn de heeren geneeskundigen bereid de zaak zelf op te vatten en in eigen kring verder te behandelen, zeide spreker.

Onder de uitgebrachte rapporten omtrent zwemmen en roeien zullen onzen lezers het meeste belang inboezemen dat van dr. W. E. MERENS te Haarlem op het zwembied, en dat van prof. P. RUITINGA en dr. R. J. TH. MEURER, beiden te Amsterdam, op het roeigebied, omdat in beide rapporten de vraag gesteld, en zooveel mogelijk aan de hand van geneeskundige gegevens beantwoord wordt, op welken leeftijd met het beoefenen dezer beide takken van sport door de jeugd zal mogen worden aangevangen, het onderwerp derhalve door den voorzitter reeds in zijn openingsrede aangewezen als te zijn van een groot praktisch belang. Het rapport van dr. MERENS, dat in de congreszitting van Donderdagochtend het eerst aan de orde werd gesteld, zou zich, als men den titel wilde gelooven, slechts ten doel stellen de vraag te beantwoorden, of het zwemmen voor jongens en meisjes aanbeveling verdient ter bevordering hunner lichamelijke ontwikkeling, maar inderdaad houdt het zich voor een belangrijk deel bezig met bovenbedoelde vraag. En dan blijkt wel, dat daarop nog niet zoo gemakkelijk een antwoord is te geven. Het beste antwoord acht MERENS dezen raad, in een jaarboekje van de zwemvereniging „het IJ” gegeven: „Is uw kind zes jaar geworden, raadpleeg dan een arts, of gij het zwemmen kunt laten leeren”. MERENS wil, door ervaring geleid, dien raad uitbreiden en zeggen: „raadpleeg een arts, die de zwemkunst verstaat, en liefst een, die ze nog beoefent”. Maar ook de arts-zwemmer zal na onderzoek van het kind en na rijp overleg slechts den min of meer zwevendenden raad kunnen geven, dat men het maar eens voorzichtig moet probeeren. Immers, hoe een organisme op het bad zal reageren, hangt van zóóveel verschillende, deels individueele, factoren af, dat onmogelijk te voren met stelligheid te zeggen is, hoe de proef zal uitvallen. Noodig is derhalve, dat òn de ouders òn de geneesheer bij deze proef oogen en ooren goed den kost geven; men moet eischen, dat het kind zich na het bad in ieder opzicht aangenaam gevoelt; de huid moet weer spoedig warm aanvoelen; eetlust, vroolijkheid en lust in spelen mogen niet verflauwd zijn en, ook op den duur, moet het uitzicht

gezond en de slaap lang en rustig blijven; in één woord, noch lichamenlijk noch geestelijk mag eenig teeken van uitputting worden gedoogd. Maar is aan dezen eisch voldaan, dan is het zwemmen wel bij uitstek geschikt om een heilzamen invloed uit te oefenen op de lichamenlijke ontwikkeling; het is een gymnastiek bij uitnemendheid, bevordert de ademhaling en de stofwisseling. Voor kinderen met neiging tot scoliose kan het zwemmen als heilgymnastiek werken. MERENS komt dan ook tot de slotsom, dat men in het algemeen omstreeks het zesde levensjaar met de zwemoefeningen een aanvang kan maken en dat de mogelijke nadeelen van dien aard zijn, dat zij bij groote voorzichtigheid en goede waarneming nimmer tot blijvende schade voor de gezondheid behoeven te leiden. Terecht werd door een der aanwezigen, een onderwijzer, opgemerkt, dat juist in de volksklassen wel zelden de raad van een geneesheer zal worden ingewonnen over de vraag, of het kind zwemmen zal leeren. Omdat ook het toezicht daar gebrekkiger is, zou hij die kinderen pas later, bijv. op het 9de jaar, met zwemonderricht willen laten beginnen. Een groot deel van het toezicht zal in dien stand op den onderwijzer komen te rusten en hij vraagt aan dr. MERENS criteria, waarop de onderwijzer heeft te letten bij de beoordeeling, of het zwemmen soms schadelijk is voor den leerling. In zijn antwoord moest collega MERENS toegeven, dat voor de bedoelde kinderen een verschuiving van het zwemonderricht tot iets lateren leeftijd voordeel kan bieden, vooral ook omdat de onderwijzer ze dan kent van vóór dit onderricht en daardoor beter in staat is een eventueel slechten invloed van het zwemmen te herkennen. In zijn rapport heeft hij de verschijnselen, waarop gelet moet worden, medegedeeld; voor den onderwijzer zal vooral van belang zijn een vermeerderde slaperigheid en sufheid der leerlingen.

De verdere rapporten omtrent het zwemmen bekeken de zaak uit het oogpunt van het belang voor de landsverdediging, dus het verkrijgen van soldaten, die zich in en ook op het water weten te bewegen, en behandelden in de tweede plaats, wat er tot nu toe geschied is om het zwemmen meer algemeen ingang te doen vinden en wat daartoe nog kan geschieden. Voor het leeren zwemmen der soldaten is in de gewone omstandigheden geen tijd over en dus behooren de jongens, reeds vóórdat zij in dienst komen, zwemmen geleerd te hebben. De rapporteurs dringen dan ook er op aan, dat het zwemonderricht verplicht wordt gesteld voor de hoogste klasse der lagere scholen. Bij de bespreking dezer rapporten kreeg de Nederlandsche Zwembond heel wat te hooren van collega MERENS, over hetgeen die bond had kunnen doen voor de propaganda van het zwemmen in ons land, maar wat hij niet gedaan heeft. Daaronder zou bijv. aanbeveling verdienen een statistiek te maken van het aantal verdrinkingsgevallen van menschen, die uit liefhebberij op of in het water gaan of krachtens hun beroep. Hij heeft dat eens gedaan voor ons land, globaal, volgens berichten in de dagbladen, en kwam in den warmen zomer van 1911 tot 131 verdrinkingsgevallen in ruim vier maanden tijds, d.w.z. één persoon per dag. Het blijkt derhalve, dat algemeen zwemonderricht heel wat menschenlevens kan uitsparen. Van den anderen kant bleek uit de opgaven omtrent de miliciens, dat niet meer dan ongeveer 30 pCt. van hen zwemonderricht hebben genoten; ook uit dit cijfer blijkt dus wel, dat op dit gebied nog veel te verbeteren valt.

Op het roeigebied was een lijvig maar uitmuntend rapport uitgebracht door prof. P. RUITINGA en dr. R. J. TH. MEURER over de vraag, of roeien voor jeugdige personen aanbeveling verdient ter bevordering hunner lichamenlijke ontwikkeling. Hierin wordt uitvoerig en op populaire wijze een uiteenzetting gegeven van de stofwisseling van het menschenlijk lichaam in rust en bij beweging, en wordt er op gewezen, hoe een juist en goed gebruik der spieren met zich medebrengt een geregelde doch niet te langdurige oefening en een langzaam opvoeren van den duur en de mate der spiersamentrekkingen, omdat daardoor de ontwikkeling der spier bevorderd wordt, zonder dat schade aan

het lichaam wordt toegebracht. Vooral ook wordt de nadruk gelegd op een goed gebruik der longen bij de lichaamsbeweging, waarop de onderwijzer niet genoeg letten kan. In verband daarmee is het zoo nuttig lichaamsbewegingen uit te voeren in een frissche, stofvrije omgeving en ook in dat opzicht heeft roeien derhalve veel voor bij lichaamsbeweging op den vasten wal. Daarna wordt nader op de techniek van het roeien en de daarbij uit te voeren bewegingen ingegaan, om tot de slotsom te komen, dat daarbij inderdaad een groot deel der romp- en ledematenspieren in regelmatige, met rustpauzen afwisselende samentrekking komt, zoodat voorzeker deze beweging, mits op juiste wijze beoefend en door een verstandig en deskundig onderwijzer geleid, als een ideale lichaamsbeweging mag worden aangemerkt, die bij uitstek geschikt is de lichamelijke ontwikkeling van jeugdige personen te bevorderen. Intusschen waarschuwen de schrijvers tegen het op te jeugdigen leeftijd beginnen met het roeien en zij zijn overtuigd, dat roeien voor kinderen onder het 12de jaar geen geschikte lichaamsbeweging is, in hoofdzaak omdat het goed leeren roeien te veel eischt van de aandacht, een concentratie waartoe de kinderen onder dien leeftijd in den regel nog niet in staat zijn. Dit rapport, hier slechts zeer kort weergegeven, lijkt mij een degelijk stuk werk, dat van veel waarde zal blijken te zijn vooral voor leeken-sportbeoefenaars, maar waaruit ook onze collegae, aan wie vaak raad zal worden gevraagd door ouders omtrent het al of niet laten roeien-leeren aan hun kinderen, belangrijke gegevens zullen kunnen putten. Ook luitenant W. P. HUBERT VAN BLIJENBURGH behandelt in zijn rapport over roeien en zwemmen de physiologische vraagstukken, die zich daarbij voordoen, maar vestigt daarbij meer het oog op de inspanning bij wedstrijden, en ook hij meent, dat de meer algemeene beoefening der roeisport ten zeerste aanbeveling verdient. Bij het debat onderstreepte prof. RUITINGA nog eens met nadruk zijn, in hoofdzaak geneeskundig, bezwaar tegen het vóór het twaalfde jaar beginnen met roeionderwijs.

Evenals bij het zwemmen bewogen de overige rapporten omtrent het roeien zich meer om de vraag, hoe men er toe geraken zal, te zorgen, dat elke jeugdige Nederlander bijtijds leert roeien. Tal van degelijke en lezenswaardige rapporten zijn daarover uitgebracht, nl. hoe men de roeisport zal bevorderen, wat er tot nog toe hier te lande is verricht op dit gebied, wat er in het buitenland daartoe gedaan wordt, hoe de roeisport op onze scholen in te voeren zou zijn en dergelijk meer. Onze collega dr. MEURER bepleitte de noodzakelijkheid van het vormen van goede roeileeraren door het in het leven roepen van een soort instituut daarvoor. Uit den aard der zaak boezemen deze vraagstukken onzen lezers echter minder rechtstreeks belang in en kan ik deze punten derhalve met stilzwijgen voorbijgaan.

Hetzelfde geldt voor de beide andere congresdagen. Op den tweeden dag waren aan de orde onderwerpen betrekking hebbende op het motorbootvaren; hierbij behandelde dr. TEUPKEN de vraag, in hoeverre de motorboot dienstbaar te maken is aan de werkzaamheid van het Rode Kruis; hij verwacht zeer veel nut van die booten in ons water- en polderland voor het vervoer van gewonden. Zoo ziet ook luitenant LINDEN heil in de toepassing dier vaartuigen bij de landsverdediging. Nog verder buiten den kring van onze belangstelling als geneeskundigen vielen de onderwerpen op Zaterdagochtend besproken, over zeilvaartuigen en zeilwedstrijden. De Zaterdagmiddag was geheel gewijd aan het nieuwe belastingontwerp van minister TREUB, betreffende de zware belasting, te leggen op pleziervaartuigen, een belasting, die de geheele watersport met ondergang bedreigt. Het behoeft geen betoog, dat het geheele congres als één man daartegen zijn stem verhief. Of het helpen zal?

Laat ik ten slotte nog mededeelen, dat zonder eenige overdrijving gezegd mag worden, dat dit eerste watersportcongres in alle deelen geslaagd mag genoemd worden. Een kleine 700 leden hadden zich laten inschrijven; van alle zijden was belangstelling

en medewerking getoond. De vergaderingen waren druk bezocht en een levendige, belangwekkende gedachtenwisseling hield de aandacht der aanwezigen gespannen. Eindelijk mogen wij met groote dankbaarheid gewagen van het groote aantal zeer geslaagde feestelijkheden, die ons, leden, met onze dames, bereid waren na afloop der eigenlijke congreswerkzaamheden. Ik wil ze hier slechts even aanstippen en noem dan de zeer gezellige ontvangst ten stadhuiuze, den grooten officieelen feestmaaltijd in het Amstel-Hotel, de schitterende ontvangst in Trianon, de thee in het bureau voor toerisme en vreemdelingenverkeer met de daaraan verbonden tentoonstelling, den uitstekend geslaagden feestavond in Bellevue met een rijk voorzien programma vol van afwisseling, het zwemfeest in het Zuiderbad en de thee aan boord van het stoomschip „Jan Pieterszoon Coen”, die een waardig slot vormde van dit zeer geslaagde congres. Waarlijk, uit deze reeks van onderhoudende genoegens is wel duidelijk gebleken, dat onze watersportliefhebbers behalve van „loeven en laveeren” ook nog in bijzondere mate verstand hebben van feestvieren en van feesten in elkaar zetten.

Amsterdam, 19 December 1915.

P. MUNTENDAM.
