

WATERGEWENNING & ZWEMADVIES



Zoals u kunt waarnemen, hechten wij waarde aan de samenwerking met u als ouder/verzorger. Tijdens de zwemlesperiode kunt u gebruik maken van de Stickerkaart. Met deze kaart kunt u tijdens de recreatieve uren met uw kind gaan vrijzwemmen, of extra oefenen in SC Helsdingen te Vianen. Daarnaast moeten kinderen ook hun eigen ding kunnen doen, spelen bijvoorbeeld.

Beste lezer,

Ik ben Maarten Oomen, eigenaar van Zwemschool Midden & voorstander van vernieuwing. Met dit digitale boekwerk probeer ik u wegwijs te maken over zwemles voor uw kind, dit vanuit mijn professionele- en ervaringsdeskundige achtergrond.

Met Zwemschool Midden, gestart in 2004 in het Mercure-hotel in Nieuwegein (nu Fletcher-hotel), begon ik aan mijn droom. Zwemles verzorgen op mijn manier. Dat riep in het begin veel vraagtekens op. Ouders/verzorgers betrekken tijdens zwemles? Onmogelijk toch?

Met mijn zwemschool ben ik ruim 12 jaar succesvol bezig, en dat wil ik graag zo houden. Daarnaast voel ik het als mijn plicht om u informatie te verstrekken waar u iets aan heeft. Niet door extra kinderen aan te willen trekken, met de kans om het overzicht kwijt te raken, maar om mijn formule openbaar te maken en aan te reiken aan geïnteresseerden. Het begeleiden van kinderen hoeft niet direct door een zwemprofessional te gebeuren. Het is wel raadzaam om pedagogisch onderlegd te zijn en dan altijd met een positieve inslag.

Vanaf het seizoen 2015-2016 organiseren wij in de regio Utrecht workshops. Tijdens deze workshops reiken wij de fijne kneepjes van het zwemonderwijs aan. Het aanleren van 'een trucje' is veelal niet zo ingewikkeld, maar hoe gaat u en uw kind met 'het trucje' om? Wat bedoelen wij met doceren? Zwemles in diep water, waarom? Hoe belangrijk is uw kind? Hoe belangrijk is het systeem? Hoelang doen kinderen over zwemles, en wat kunt uzelf doen? Er zijn vele (zwemles) vragen en daar geef ik u graag antwoord op.

Geschiedenis. Tussen 1974-1980 heb ik o.a. een sportopleiding gevolgd bij het Korps Mariniers. Vanaf 1980-1990 zwemonderwijzer geweest in SC Merwestein te Nieuwegein en mij vooral beziggehouden met watergewenning en aan kinderen die het niet 'aan komt waaien'. In die periode ook jaren vrijwilliger geweest bij Stichting de Blauwe Watervogel, zwemmen & sport voor kinderen met een beperking en opleidingstrainer wedstrijdzwemmen bij zwemvereniging Aquarijn in Nieuwegein.

Tussen 1990-1999 werkzaam op de afdeling Hydrotherapie bij RC de Trappenberg in Huizen, in die periode heb ik een geheel ander inzicht verkregen op het aanleren van zwemmen. Vanuit het hoofdbalans (Halliwick-methode) kan iedereen zwemmen leren. Uw kind is belangrijk, niet het systeem. Vanaf '99 heb ik als zelfstandige in verschillende (buiten)baden in de regio Utrecht en als kantoormanager en landelijk docent Toezichthouder bij de ENVOZ, overkoepelende zwem-/sportorganisatie die internationale zwemdiploma's verstrekt. Ik ben bekend met MindXperience, methode met oefeningen die aanzetten tot daad & doen, dit met een positieve inslag voor zowel jong als 'oud'.

Zwemschool Midden wordt ondersteund door capabele medewerkers. Allen hebben scholing gehad op pedagogisch- en/of (zwem)sportgebied, ook zijn er jongeren die stagelopen. De samenwerking tussen jong en 'oud' heeft een team bijeengebracht die ingespeeld is en al jaren een succesvolle formule blijkt te zijn.

Maarten Oomen

- * Met zwemonderwijzers bedoelen wij ook onderwijzeressen(sport)docenten en fysiotherapeuten
- * Met ouders bedoelen wij ook verzorgers en (dag)begeleiders

Inleiding Watergewenning & zwemadvies

Voor zwemonderwijzers is watergewenning een ander begrip dan voor gasten. Vaak bestaat bij de ouders een ander beeld van de zwemvaardigheid van hun kind. Zwemonderwijzers herkennen de uitspraak: "met vleugeltjes durft hij alles hoor". Dit doet mij gelijk denken aan de reclame waarbij een grote hond een kleine hond op eet en de eigenaresse van de hond verbaast reageert: "dat doet hij anders nooit hoor".

Kinderen in Nederland gaan rond hun 5^e jaar op zwemles. Voorafgaand aan zwemles hebben kinderen zich een beeld gevormd van het zwembad en water. Als uw kind met vleugeltjes heeft gezwommen, dan zal uw kind andere ervaringen hebben opgedaan, dan een kind dat "naakt" de eigenschappen van het water heeft ervaren.

"Naakt", zonder drijf-/ hulpmiddelen, zullen kinderen zichzelf het water eigen maken. De eerste zwemlessen kunnen deze kinderen extra beweeglijk zijn en, als het tegen zit, tot de orde worden geroepen tijdens de zwemles. "Vleugelkinderen" zijn opletter, voorzichtiger. Voor beide situaties is iets te zeggen.

Ieder kind is op zijn of haar manier uniek. Een indicatie geven wie eerder een diploma zal behalen is moeilijk te voorspellen. Evenals op school zal het resultaat wisselend zijn. "Vleugelkinderen" kunnen wel langer in de watergewenning blijven dan andere kinderen. Dit betekent echter niet dat deze kinderen, bij voorbaat, langer op zwemles verblijven. Veel factoren hangen hier vanaf. Een belangrijke: gaat uzelf ook oefenen met uw kind?

Iedereen heeft een andere ervaring met water. In Nederland zijn wij van jongs af aan gewend om zwemles te genieten, dit is voor veel kinderen van buitenlandse komaf anders. Als uw kind op (te) jonge leeftijd een zwemdiploma heeft behaald, blijft de rit naar het zwembad dan gehandhaafd? Hoe gaat u om met uw kind tijdens het wassen/ douchen?

Het leren zwemmen volgens voorgeschreven beweegregels kan complex verlopen voor kinderen met lichamelijke en/of een verstandelijke beperkingen. De definitie van zwemmen "voortbewegen in water, los van kant en bodem" kan voor deze kinderen een oplossing brengen. Het maakt dan niet uit hoe je zwemt, als je maar zwemt. Voor veel van deze kinderen zijn voorgeschreven beweegregels (eenvoudigweg) niet of moeilijk uitvoerbaar.

Zwemschool Midden werkt bewust met diep water en kleine begingroepjes. De ervaring van de afgelopen jaren leert dat kinderen met onze aanpak vlotter tot resultaat kunnen komen. In het diepe bassin ervaren kinderen de eigenschappen van het water anders dan in ondiep water. De "trucjes" worden aangeleerd in een klein besloten zwembad vervolgens gaan wij, in samenwerking met de ouders, oefenen in diep water van een regulier zwembad.



Uitdagingen tijdens recreatief zwemmen

Thuis en beginsituatie. Hoe gaat u, of bent u omgegaan, met baden? Het wassen van uw net geboren kind? Geeft, of gaf, u vertrouwen? Misschien teveel vertrouwen? Blijft u uw kind in bad doen, of wordt het wassen met een washand? Waar kiest u, onbewust, voor?

Watergewenning begint al vanaf de geboorte. Iedere ouder herkent de badrituelen onder het toeziend oog van de kraamverpleegkundigen. Het kind rust met de nek, bovenrug op een gedeelte van de arm van de ouder. Tegelijkertijd houdt de ouder een bovenarm van het kind vast en wordt met de andere hand het kind gewassen. Een veilige greep oké, maar om nu te zeggen dat de greep kindvriendelijk is. Daar heb ik zo mijn twijfels over.

Zodra het naveltje van uw kind dicht is, kunt u met uw kind onder de douche of in bad gaan. Spelenderwijs kunt u beginnen met het opbouwen van vertrouwen & watervrij maken. De eerste maanden zult u uw kind vast moeten houden. Als u onder de douche gaat met het gezicht naar elkaar toe. In bad kunt u spoedig uw kind aanleren om, op uw schoot en ruggelings, de eigenschappen van het water laten ervaren. In beide gevallen is het uiterst belangrijk dat u vertrouwen geeft en inspeelt op de gedragingen van uw kind.

Zodra u denkt dat uw kind eraan toe is om naar het zwembad te gaan, dan moet u dat zeker gaan doen. Uw gevoel is dan goed. Meningen verschillen hier nog weleens over, maar in mijn beleving dient de gang naar het zwembad natuurlijk te verlopen. Net zoals u uw kind heeft leren fietsen. U bepaalt en uw kind is de graadmeter. De zwembadcultuur wordt vroeg eigen gemaakt, en er is professioneel personeel aanwezig om u bij te staan.

Uw kind is de graadmeter. Van huis uit hebben wij de eigenschap om kinderen iets te willen laten doen waar zij nog niet aan toe zijn, of wij bieden juist (teveel) bescherming. Het vergelijken met elkaars kind speelt daarin vaak mee. Uw kind moet behoed worden voor traumatische ervaringen, zeker met water, anders kan dit ongunstig uitpakken in de verdere zwemontwikkeling. Aan de andere kant dient uw kind te leren omgaan met water. Het belangrijkste in deze materie is volgens mij toezicht, als ouder bent u verantwoordelijk.

Zolang een kind nog geen volwaardig zwemmer is, heeft u de plicht om altijd bij uw kind te zijn als er water in de buurt is. Diepte maakt dan niet uit. Zodra er iets gebeurt, hoe 'klein' ook, dient u in te grijpen en bent u op de hoogte wat er precies heeft plaats gevonden. Bijzonder belangrijk om dit later met uw kind goed te kunnen bespreken.

Er zal een periode aanbreken, bewust spreek ik niet over tijd omdat u dan geneigd zou kunnen zijn om daaraan vast te houden, dat uw kind zelfstandiger gaat worden met en in het water. Geef uw kind daarin de ruimte, in welke periode ook. Of het nu gaat om kruipdiep of diep water, zolang u erbij bent is er niets aan de hand.

Naarmate de tijd vordert, zult u de zwemontwikkeling van uw kind waarnemen. Mits u er ook er zelf ook 'Quality-time' in hebt gestoken. In mijn zwemschool heb ik 'Quality-time' ingebouwd tijdens onze zwemlessen, ouders doen een bepaalde periode ook mee. Het is verbluffend hoe kinderen zichzelf ontwikkelen en vaardigheden graag voor willen doen. Als ouder wilt u dit toch meemaken? Het is toch ook een must om dit mee te maken?

Starten met blaasoefeningen. Regelmatig maak ik mee dat kinderen op 5 jarige leeftijd problemen hebben met blazen. Blazen blijkt voor veel kinderen moeilijk te zijn. Blazen moet, zodra je met je gezicht onder water wilt gaan. Blazen is een belangrijk onderdeel voor het slagen van alle zwemlessen en het aanleren van verdere vaardigheden.

Als uw kind blaast tijdens het springen in water, dan krijgt uw kind geen water in de mond en ook niet in de neus. Weinig mensen kunnen blazen en inhaleren tegelijk. Probeert u het eens; uitblazen door uw mond en tegelijk inademen door uw neus. Lukt werkelijk niet. Blaasinstrumentspelers beheersen die techniek. Uw kind wordt door het aanleren van blazen, aangeleerd om zich niet te verslikken. Mond en neus dicht houden is geen optie, blazen dus wel. Het is raadzaam daar al vroeg mee te beginnen, met rietjes bijvoorbeeld.

Verslikken zal in beginsel regelmatig kunnen voorkomen. Het is daarom ook verstandig daarbij te zijn. Het aanbieden van blazen in speelvormen en verbaal prijzen kan helpen in de blaasontwikkeling.

Naar les of vrijzwemmen? Mijn voorkeur gaat uit naar vrijzwemmen, het niet 'moeten'. Er is niets op tegen om kinderen deel te laten nemen aan babyzwemmen, mits dit maar gebeurt op vrijwillige basis, u zich niet verplicht voelt omdat 'iedereen' het doet. Daar bedoel ik mee: u als ouder tast af wat u, en vooral uw kind, het prettigste vindt.

Kiest u ervoor om lekker met uw kind te spelen zoals u gewend bent? Vindt u het prettig om begeleid te worden door opgeleide mensen die u kunnen bijstaan? Belangrijkste: uw kind moet zich op het gemak voelen. Gedwongen situaties werken averechts.

Er zal een periode komen dat uw kind gaat kruipen. In deze periode is het belangrijk dat u kruipdiep water aanbiedt. Uw kind zal zijn eigen wereld gaan verkennen en u bent in staat in te springen bij gevaarlijke situaties. Als u in een één op één situatie verkeert, dus alleen met uw kind, zijn hulpmiddelen zoals armvleugeltjes overbodig. U bent het "bandje". Helaas is het in veel zwembaden om veiligheidsredenen wel verplicht om bandjes om te doen. In SC Helsdingen in Vianen is dat niet verplicht en daar ben ik heel blij mee.

Er zal een periode komen dat uw kind gaat lopen. Een gevaarlijke periode. Uw kind is vlugger en verdwijnt al snel achter de benen van een ander uit uw zicht. Het is in deze situatie gevaarlijk om vanuit uw luie stoel toezicht te houden. Het gebeurt in een tel.....



Plezier, belangrijk, en uw kind is de graadmeter.

Peuterbaden. Ook in peuterbaden kan een kind, van schrik, in paniek raken en een traumatische ervaring opdoen. Als een kind zich verslikt, en u bent erbij, zal de schrik minder groot zijn. U kunt voorkomen dat uw kind onnodig te lang, dat kunnen enkele seconden zijn, met het gezicht in het water heeft gelegen. Laat uw kind, als dit past, zelf opstaan en geef aan dat u gezien hebt wat er gebeurd is. Bespreken en laten uitspreken.

Er zal een periode komen dat u uw kind kunt ondersteunen in het leren omgaan met de eigenschappen van het (diepe) water. Als uw kind meerdere jaren gewend is geweest om te zwemmen met armvleugeltjes zal de belevingswereld anders zijn dan een kind dat gewend is om 'echt te zwemmen'. Technische uitvoering is in deze periode ook nog niet zo belangrijk. Het gaat om overleven, spelen en vooral genieten.

Definitie zwemmen: voortbewegen in water los van kant en bodem. Het maakt dan niet uit hoe uw kind zwemt, als uw kind maar zwemt.

Uw kind zal de eigenschappen van het water zichzelf snel eigen maken als u er ongedwongen mee omgaat.

Leerdoelen die essentieel zijn tot de eerste zwemlessen: Blazen, drijven op buik en rug, springen en op je eigen manier door diep water voortbewegen. 'Gewoon' zwemmen dus.

Blazen, met de mond in het water, kan al geoefend worden vanuit de kruiperperiode. Uw kind zal zich minder snel verslikken en leert al in een bepaald ritme te komen.

Drijven op de rug is een verhaal apart. Kinderen zullen zelf aangeven wanneer zij eraan toe zijn. Begin altijd in kruipdiep water waarbij uw kind zittend, en de handen op de bodem kan blijven houden. Dit geeft zekerheid en uw kind zal spelenderwijs, liefst nog met leeftijdsgenootjes, het water eigen gaan maken. Het naar boven laten kijken en oren in het water houden kan moeilijk zijn. Laat het los als uw kind er geen zin in heeft, komt goed.

Speel in op situaties en ga liever een stap terug zodat u pluimpjes kunt uitdelen. Ga nooit een stap te ver en vergelijk vooral niet met andere kinderen. Uw kind is belangrijk.

Springen, vanaf de kant, kan al als uw kind kan zitten. Voorwaarde is dat u vertrouwen geeft aan uw kind en inspeelt op de situatie. Het is en blijft van belang dat er geblazen wordt tijdens het springen en bij het onderwater gaan.

Daag uw kind uit bij het onderwater gaan: ik kan die kikker van de bodem afhalen, en jij? Vermijd: "kijk dan naar zusje, zij kan het toch ook". Vertrouwen geven en geduld hebben, al doet de verwachting niet aan uw verwachtingspatroon.



Peuterzwemmen, periode waarin u uw handen meer dan vol heeft. In het zwembad kan uw peuter uitrazen en heeft u uw handen vrij. Naast zwemmen leert uw kind om te gaan met groepsprocessen. Zingen, bewegingsvormen en sociale contacten die ontwikkeld wordt door structureel zwembadbezoek. Het accent van deze periode ligt op de zelfontplooiing van uw kind. U bent de steun en toeverlaat. Het peuterzwemmen heeft een logische opbouw en dient, net als het aanleren van fietsen, niet onnodig onderbroken te worden.

Kleuterzwemmen, wat meer de fase naar het "echte zwemmen". Er wordt wat meer verwacht, en u mag wat meer verwachten. Mitst u de normale zwemprocedure hebt gevolgd. Uw kind heeft in deze periode ervaring op kunnen doen, de eigenschappen van het water eigen kunnen maken. Uw kind zal makkelijker kunnen doorstromen naar de reguliere zwemlessen. Bij Zwemschool Midden ligt de beginleeftijd op 4.5 jaar.

De leeftijd van 4.5 jaar is een mooie periode om te beginnen met zwemles. De eerste paar maanden van de basisschool zitten erop en nu kan er verantwoord begonnen met zwemles. Uw kind is er klaar voor. Is u kind verder gevorderd dan leeftijdsgenoten dan hanteren veel zwembaden een voorrangsregeling. Uw kind kan met voorrang geplaatst worden in een zwemniveau die bij uw kind past.

De eerste levensjaren is er veelal tegen kinderen geroepen; "kijk uit", niet te dicht bij het water, anders verdrink je. Veel kinderen hebben "gezwommen" met vleugeltjes. Als kinderen geluk hebben, is er tijdens vakantieperiodes gezwommen. Het komt voor dat ouders tijdens de 1^e zwemles melden: ja, hoor mijn kind is watervrij. Mijn kind durft al, met zwemvleugeltjes, in het diepe water. Ja, -met zwemvleugeltjes- en zonder?

De eerste zwemles hoeft niet altijd op een succes uit te draaien. Sommige kinderen komen voor de eerste keer in het zwembad en moeten het nu "alleen" gaan doen. "Alleen" met die vreemde grote witte badmeester en zonder de zwemvleugeltjes. "Naakt", en het water reageert ook helemaal anders. "Alleen" tussen vreemde kinderen die wél met hun gezicht in het water gaan. Oeps, toch allemaal even iets anders dan verwacht.

Het kan zijn dat uw kind (over) beweeglijk is. Uw kind durft echt alles. Sterker: uw kind is nergens bang voor, en kan op zijn manier al zwemmen. Angst of overmoed, voor beide is iets te zeggen. De zwemonderwijzer moet een vertrouwensband aangaan en binnen de belevingswereld en mogelijkheden van het kind een programma samenstellen welk past.

Uw kind is belangrijk en niet het systeem. Kinderen moeten serieus genomen worden en als er een vertrouwensband wordt opgebouwd, dan zal het resultaat daar ook naar zijn.



Zwemvaardig- en zwemveiligheid. Niet alle kinderen en buitenbaden kunnen de opdrachten, technische- & tijdsdrukeisen verwezenlijken die opgelegd worden door zogenaamd ministerieel 'erkende zwemdiplomalijnen'. Buitenbaden bijvoorbeeld hanteren daarom veelal een eigen diplomalijn. Zwemschool Midden hanteert, tot ieders volle tevredenheid, de internationale STA- zwemdiplomalijn van www.envoz.nl

Wekelijks zwemmen is een must voor het slagen van een goed opgeleide zwemmer. Het gebeurt dat zwemonderwijzers geconfronteerd worden met kinderen die op te jonge leeftijd een zwemdiploma hebben gehaald, en niet voldoen aan de gewenste zwemeisen. Als wekelijks zwembadbezoek aanwezig zou zijn geweest, dan was dit in mijn beleving niet het geval geweest. Gebeurt dit niet, en dat is mijn praktijkervaring, dan kan desbetreffend kind tijdens het schoolzwemmen terug verwezen worden naar een lager zwemniveau. Ook tijdens het recreatieve zwemmen kan men aangesproken worden over de aanwezigheid van een zwemdiploma. U kunt zich voorstellen wat dit teweeg kan brengen.

Een zesjarig kind, met bijvoorbeeld een A-diploma, ooit eens gehaald op driejarige leeftijd, begint aan een nieuwe opleidingscyclus. Ouders boos op het personeel als desbetreffend kind niet aan de verwachtingen voldoet: er is toch een zwemdiploma?

Ouders boos op het zwembad/zwemschool waar het kind zwemles gehad heeft: mijn kind is niet goed opgeleid. Of heeft het te maken met de informatie die toen verstrekt is?

Wanneer kunt u uw kind alleen naar het zwembad laten gaan?

Dit is afhankelijk van verschillende factoren. Een kind met minimaal een A- en B-diploma kan, naar mijn mening, op 8 jarige leeftijd naar een plaatselijk zwembad gestuurd worden. Enkele criteria zijn dan wel belangrijk. Het zwembad moet overzichtelijk en vertrouwd zijn. Laat uw kind vergezeld gaan van minimaal één capabel leeftijdsgenootje. Iemand waarmee u afsprekt dat als één van de twee aangeeft naar huis wilt gaan, gezamenlijk weer terug gaan naar huis. Met drukke verkeerswegen raad ik aan kinderen weg te brengen en op te halen tot en met het dertiende levensjaar. U bent verantwoordelijk.

Het meesturen naar het zwembad van te jonge broertjes of zusjes is een zeer slecht plan. Het gebeurt dat te jonge kinderen "gedropt" worden in het zwembad. Kinderen die zelf net (niet) de zwemkunst machtig zijn, moeten oppassen op kinderen die nog helemaal niet kunnen zwemmen. Gevaarlijke situaties waar weinig bij wordt stilgestaan. De meeste zwembaden weigeren ook dergelijke combinaties. Niet leuk maar minder leuk als kinderen de verdrinkingsdood worden ingejaagd. Een zwembad is toch geen speelplaats?

Een zwembad houdt risico's in en dat moet serieus genomen worden. Zelfs een kind dat voldoet aan de veiligheidscriteria, beschreven zoals hiervoor, kunt u niet een gehele dag alleen naar een zwembad sturen. Zorg dat uzelf, of een vertrouwde volwassene, uw kind tussen de middag kan opvangen. Zo werkt u ook mee aan een veiliger zwembad.



Wat mag u verwachten van uw kind? Ieder kind zijn niveau. Dit is zo met school, sport, hobby's, dus ook met zwemmen. Het systeem op school is aan differentiatie onderhevig, in het zwemonderwijs is dat niet anders. Rond 4.5 jaar is een mooie leeftijd om met zwemonderwijs te beginnen. Rond 6 jaar, en A- en B-diploma in het bezit, is de zwemsport op wedstrijdniveau een gunstig begin.

Veel kinderen worden, onbewust, opgevoed met de gedachte dat zwemmen geen sport is, maar een must. Iets waar je zo gauw mogelijk weer vanaf moet zijn en dan pas leuke dingen doen. Er worden vaak beloningen in het vooruitzicht gesteld. Onbewust wordt aan kinderen een tijd- en/of vaardigheidsverwachting opgelegd. Daar kan niet altijd aan worden voldaan. Dit brengt spanningen met zich mee en dit doet kinderen geen goed.

Continuïteit is voor kinderen belangrijk. Vroeger verbleven kinderen in gezelschappen bij kinderen. Nu verblijven kinderen ook bij volwassenen. Dit neemt met zich mee dat er cultuurverschil is opgetreden. Kinderen zijn mondiger en laten dit steeds vaker blijken. Vroeger werd een kind iets opgedrongen zonder weerwoord, nu zult u tekst en uitleg moeten geven. Dit is ook het geval met zwemles. Het hoe, en waarom wordt belangrijker.

In de meeste gevallen gaan kinderen in Nederland twee maal per week een half uur naar zwemles. Ongeregeld komen is niet bevorderlijk. Vorderingen gaan traag bij een onregelmatige opkomst. De zwemonderwijzer houdt, in de meeste gevallen, een status bij van opkomst en kan uit deze gegevens conclusies trekken.

Een goede zwemonderwijzer zal ook een bestand bijhouden van de vorderingen van zijn pupillen en de ouders of verzorgers regelmatig op de hoogte houden. Vooral voor de watergewenning is het van belang dat de kinderen begeleid worden door een vaste zwemonderwijzer. In latere stadia is dat vaak geen probleem. Een kind zal uiteindelijk alleen moeten kunnen zwemmen. Het is niet verstandig om een kind te laten hechten aan één zwemonderwijzer. Uitzonderingen bevestigen altijd weer de regel.

Het maakt niet uit hoe de kunstjes van het diplomazwemmen in elkaar zitten. Of uw kind nu acht of zeven meter onder water moet zwemmen, het kunstje blijft hetzelfde! Of uw kind nu acht of tien baantjes moet zwemmen, het kunstje blijft hetzelfde! Of uw kind nu onder een zeil of een vlot moet doorzwemmen, het kunstje blijft hetzelfde! Het voor- en na-traject, is in mijn beleving eigenlijk veel belangrijker. Ik kan u desgewenst adviseren in vraagstukken, liefst via info@zwemschoolmidden.nl



Veel ouders gaan met hun kinderen een dagje naar het zwembad. Alles wordt uit de kast gehaald om er een gezellig dagje van te maken. Kinderen die nog niet kunnen zwemmen worden omgehangen met drijfmiddelen. En pardoes treed daar het eerste probleem op. De eerder benoemde zwemvleugeltjes. Deze drijfmiddelen zijn geen reddingsmiddelen. Een goedgekeurd zwemvest, dat is een reddingsmiddel en betrouwbaar. Zwemvleugeltjes kunt u gebruiken als u verkeert in de navolgende situatie: één ouder en twee ongeoefende zwemmers in een druk zwembad. Daar dient bij vermeld te worden dat u dan verblijft in het ondiepe gedeelte van het zwembad. De vleugeltjes dienen dan alleen als herkenning voor het zwembadpersoneel dat het desbetreffende kind de zwemkunst niet machtig is. Zwemvleugels moet u alleen gebruiken in zwembadsituaties, en zeker niet in open water.

Plastic zwembandjes vernietigen! Ondingen! Ongelooflijk dat deze producten nog mogen worden verkocht. Net als de armvleugeltjes leren de kinderen de eigenschappen van het water niet kennen. Het ergerlijke aan plastic zwembandjes, ze gaan snel stuk. Uw kind kan uit het oog zijn verloren, en in diep water zijn terechtgekomen. Als uw kind de armen omhoog strekt schiet het uit het zwembandje. Als het zwembandje strak om het lichaam zit, en uw kind slaat om? Kan het kind dan zelfstandig terug komen? Op dergelijke bandjes staat vermeld dat het geen reddingsmiddel is. Het doet het wel suggereren, weggoien.

Lichamelijke functiebeperking. Onze maatschappij is ingesteld op het wel-functioneren van de medemens, in de meeste gevallen wordt er geen rekening gehouden met mensen met een beperking. Verzwaarde diploma-eisen is voor veel kinderen te hoog gegrepen. Veel toegang- en omkleedvoorzieningen voldoen niet altijd niet aan de verwachtingen. Het vervoer kan ook problemen opleveren. Zolang alles tussen 09.00 - 17.00 uur plaats vindt, zijn er voorzieningen getroffen. Zodra deelnemers aan avondactiviteiten deel willen nemen, en dit vooral buiten de eigen gemeente, stuit dit op grote problemen.

Verstandelijke beperking. De integratie van deze bijzondere mensen wordt beter. Sinds de bewustwording dat integratie van iedereen in onze maatschappij een must is zie je duidelijk vooruitgang. Natuurlijk kan het beter. Wij streven ernaar om ook voor kinderen met een beperking voorwaarde scheidende activiteiten aan te bieden.

Angsten. Wel of geen beperking, iedereen heeft angsten. Wellicht kent u iemand die bang is voor onweer. Negen van de tien dat dit geërfd is van de ouders. Dit is in de meeste gevallen ook het geval met watervrees. Of er heeft zich een traumatische ervaring voorgedaan. Dit kan al geweest zijn in de vroege babytijd, zoals beschreven in dit stuk.

Neem angsten serieus en vermijd angsten nooit. Probeer iemand gerust te stellen. Geef de tijd de tijd. Angst is een gevoel en gevoel praat je niet zomaar even weg. Desbetreffende persoon zal er zelf actief aan moeten werken. Wordt ook nooit ongeduldig. Mensen met angsten zijn op dat moment onzeker. Dit wordt alleen maar erger door ongeduldigheid. Ga geen stappen te ver. Durf iemand 'maar' tot kniediep water te lopen, ga dan niet pushen om tekomen tot borstdiep water. Smeer deze stappen uit over meerdere sessies. Kniediep water, oké, misschien komen wij volgende week tot zwembroek hoogte. Desbetreffende persoon heeft de gelegenheid de gedachten te verwerken naar de volgende sessie. Veelal worden er dan goede resultaten geboekt.

Ga niet vergelijken met een ander! Wij willen en kunnen deze waarschuwing niet vaak genoeg blijven herhalen. Het buigen, wijd, sluitverhaal door de 'strenge' badmeester is verleden tijd. Vertrouwen op wederzijds begrip is de huidige tendens naar onze mening zal dit ook vruchten afwerpen. Geef complimenten, ook al voldoet desbetreffende persoon niet aan uw verwachtingen. Zekerheid zal onzekerheid overwinnen door vertrouwen en begrip!

Ik ben geen allesweet. Integendeel, ik tracht u te informeren en (professionele) ervaringen uit de praktijk over te brengen. Wilt u iets opmerken of aan te vullen hebben, ik houd mij aanbevolen. Schroom u niet, de volgende generaties kunnen profiteren van onze gezamenlijke inzet. Uiteindelijk zijn wij ervoor en met elkaar.

Met vriendelijke groet en wij maak er samen met uw kind een mooie zwemtijd van,

Maarten Oomen

www.zwemschoolmidden.nl

