



Je kind een waterrat

Tine Sleurs

12 juni 2025

Kinderen en water.... het klikt





... en soms ook niet



Te land, ter zee...

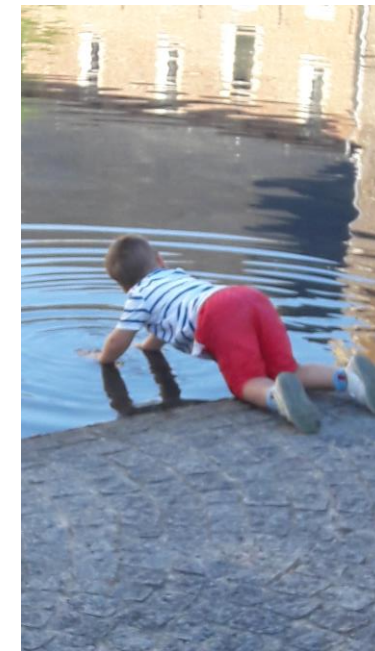
Bewegen in het water is anders dan bewegen op het droge

- Je lichaam en haren worden nat, er loopt water in je oren
- Onder water kan je niet inademen
- In water kan je drijven
- Je beweegt zonder vaste handen-of voetensteun
- Onder water zie je niet goed



Water: leuk maar gevaarlijk

- Kopje onder gaat **geluidloos** en **snel**
- 10 cm water – 20 seconden
- 75% van de kinderen die verdrinken tussen 0 tot 5 jaar
- Verdrinking gebeurt vaak in en om huis
- Jonge kinderen komen 'per ongeluk' in het water terecht
- Vaak waren de verzorgers op het moment van verdrinking even niet in de buurt van het kind – afleiding
- Permanent gevaar van zwembaden/vijvers die niet afgedekt zijn.



Voorkomen van verdrinking

- Actief toezicht houden
- Sluit zwembaden en vijvers af, maak zwembadjes leeg
- Gebruik beschermingsmiddelen
- Voed je kind op tot veilig gedrag in en rond water
- Leer je kind zwemmen
- Leer reddings- en reanimatietechnieken toepassen

CHECKLIST MET BETREKKING TOT WATER VOOR KINDEREN DIE NIET KUNNEN ZWEMMEN

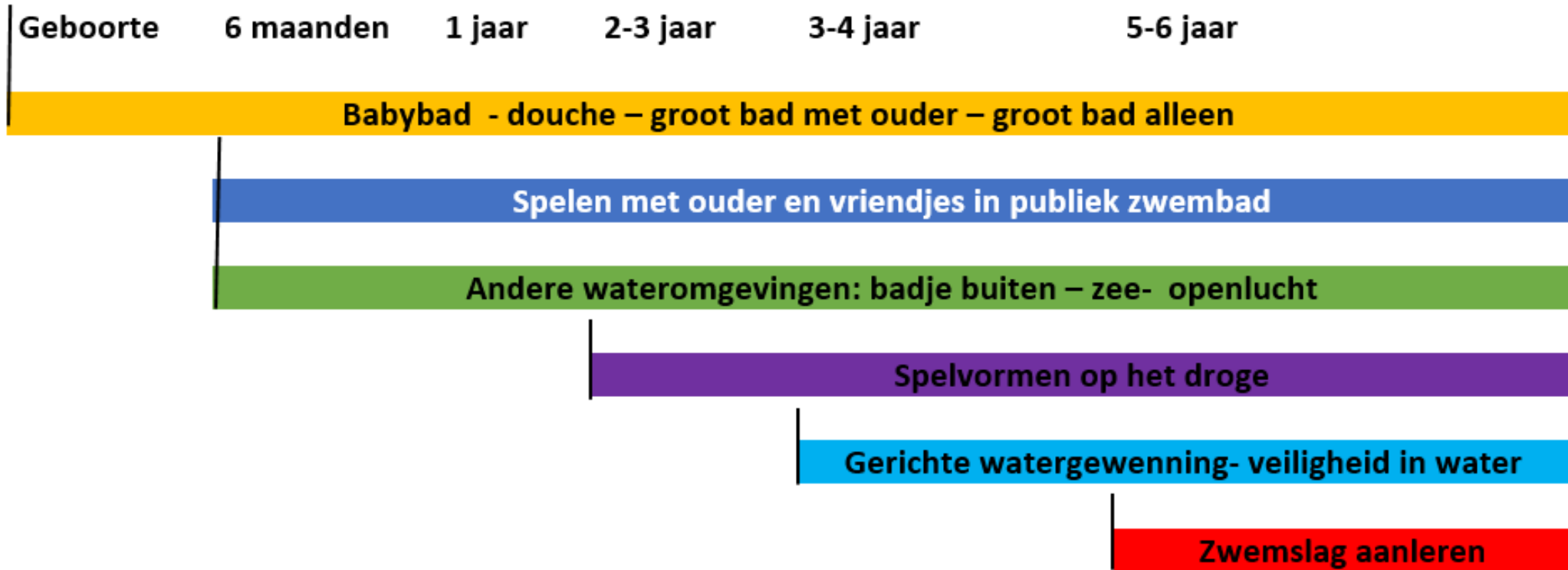
	JA	NEE
Waar ik ook ben, ik kijk altijd of er water in de buurt is.	☐	☐
Ik ga na of het water afgesloten wordt door een afdekkap of omheining.	☐	☐
Ik kan mijn kind de hele tijd zien.	☐	☐
Mijn kind is binnen armbereik wanneer het in het water is.	☐	☐
Als ik op mijn kind let doe ik niets anders (zoals telefoneren, mails checken, koken ...).	☐	☐
Ik spreek met andere volwassenen af wie oplet.	☐	☐
Ik laat andere kinderen nooit oppassen.	☐	☐
Mijn kind draagt drijfhulpmiddelen in het water.	☐	☐

Wat is leren zwemmen?

- Langdurig proces
- Leren zwemmen is meer dan 25 meter met het hoofd boven water
- Doorgedreven kennismaking met water en watergewenning (in verschillende contexten) zijn noodzakelijk
- Rol van ouders is erg belangrijk
- Beperkte middelen op school om te leren zwemmen



Vanaf wanneer kan een kind leren zwemmen?



Opgelet....

- Elk kind is anders en doorloopt niet alle stappen op hetzelfde tempo omwille van:
 - tempo motorische ontwikkeling
 - interesses
 - mogelijke angsten/onzekerheden
 - oefenkansen die het krijgt
- Leeftijdsgrenzen zijn indicatief
- Vergelijk kinderen niet met elkaar
- Het proces is belangrijker dan het product
- Het proces stopt niet als je kind 'kan zwemmen'



Extreem angstig

- Geduldig zijn
- Vertrouwen geven/angst erkennen
- Situaties vertrouwd/herkenbaar maken

Jan Zonder Vrees

- Grenzen stellen
- Toezicht
- Vaardigheden leren
- Gevaren van water leren kennen
- Kind goed zichtbaar maken

Hoe pak ik het als ouder aan?

Thuis

- In bad
- Onder de douche
- In de tuin

Zwembad

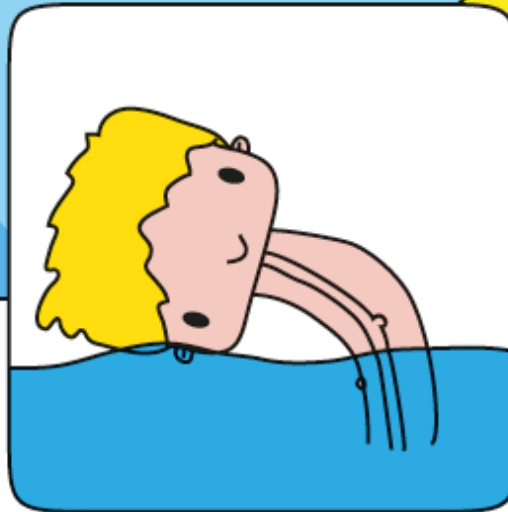
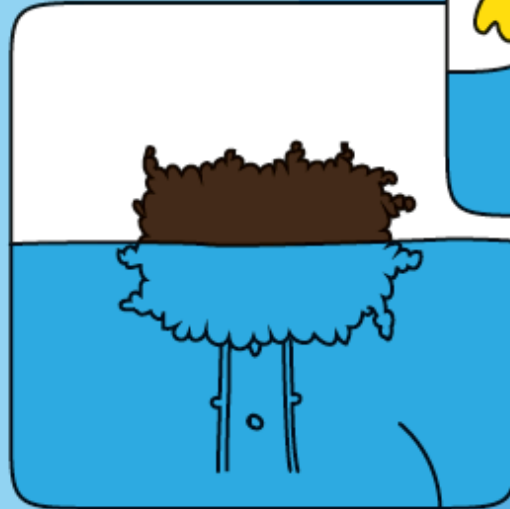
- Samen naar het zwembad gaan
- Een goede zwemles kiezen

Thuis

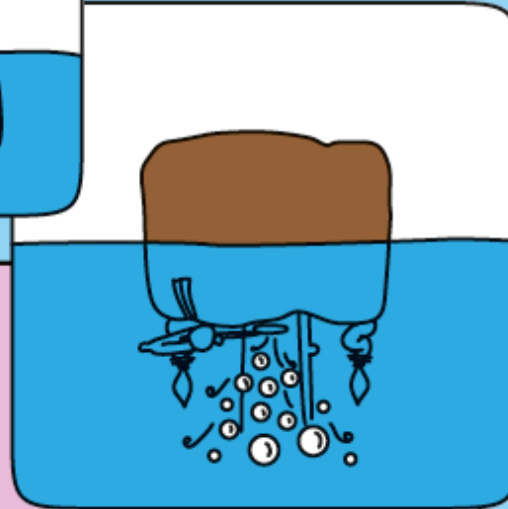
- In bad
 - Spatten maken
 - Met potjes gieten
 - Naast het lichaam / over het lichaam / over het hoofd
 - Balletje onder water duwen en laten opspringen
- Onder de douche



Oefen dit ook al eens
met een zwembril!



- Leg je linkeroor in het water.
- Leg je rechteroor in het water.



- Adem in boven water en blaas uit op het water.
- Adem in boven water en blaas uit met je mond in het water.
- Adem in boven water en blaas uit met je hoofd onder het water.
- Durf jij je naam roepen onder water?

Kan jij onder water vingers tellen?

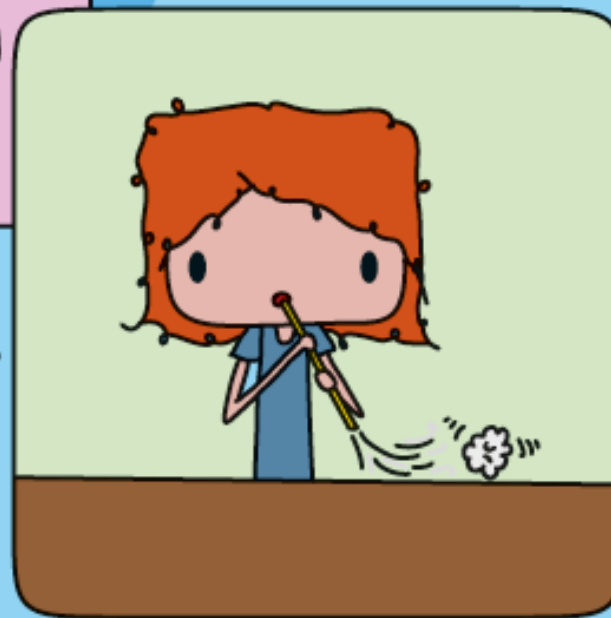


- Lig op je rug.
- Leg een zakdoekje op je hoofd.
- Blaas het zakdoekje de lucht in.



Kan jij het
doekje vangen?

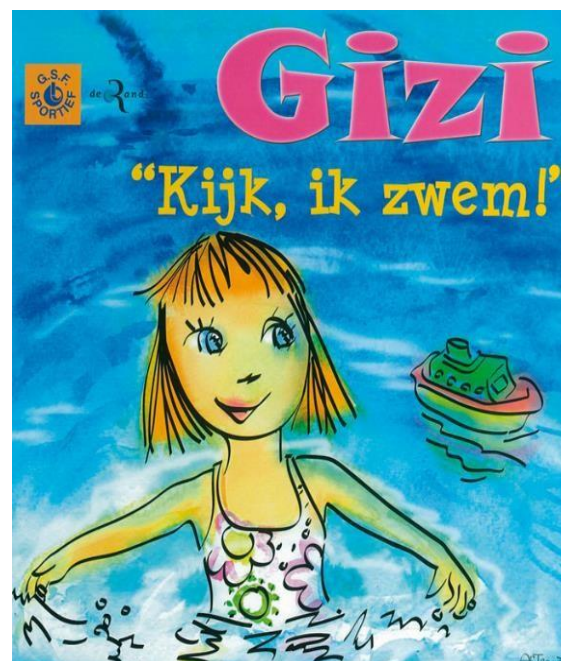
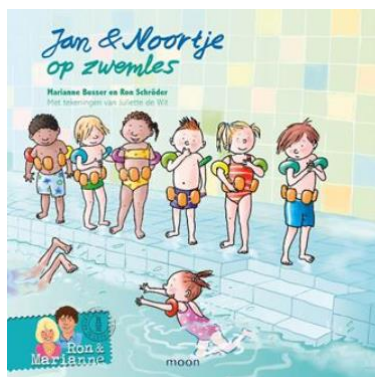
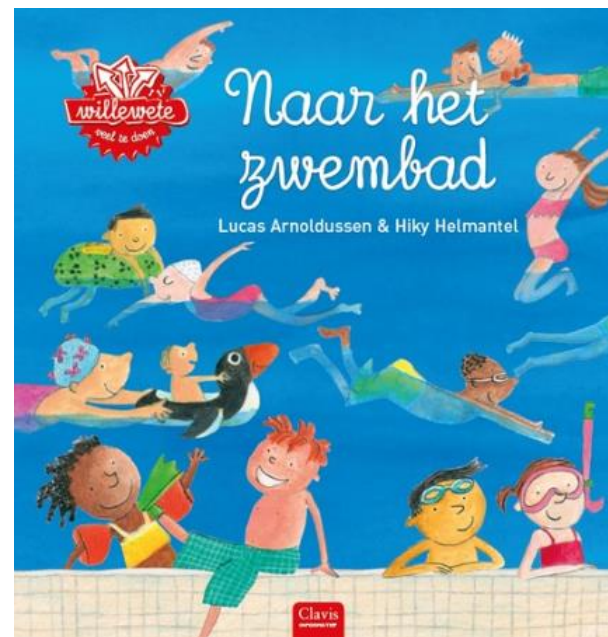
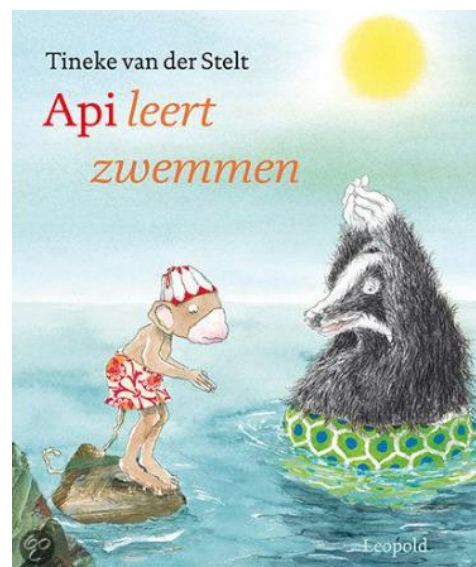
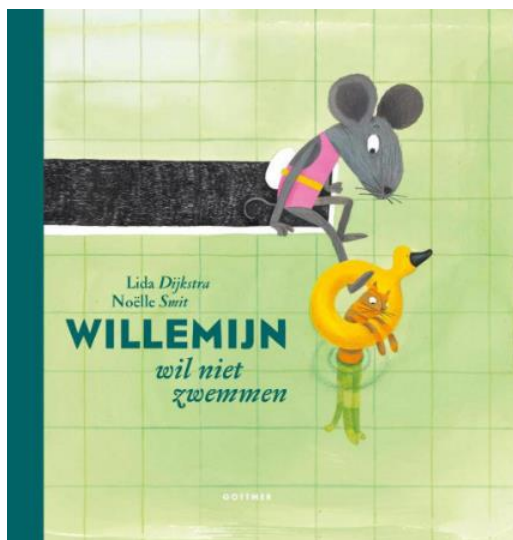
Leg een watje op tafel.
Blaas het watje weg met een rietje.
Tip! Laat je kind lang en zacht uitblazen



Dag
allemaal



Boekje lezen...



Samen naar het zwembad

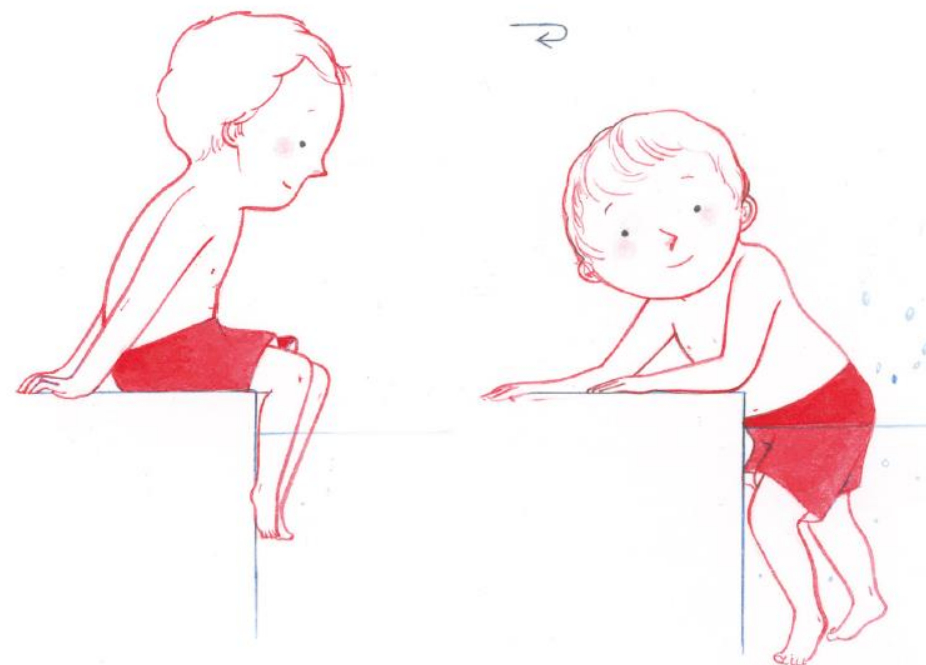
- Vanaf 6 maanden – 1 jaar met een gezond kind
- Zorg voor een goede voorbereiding
- Ga een aantal keren na elkaar naar hetzelfde zwembad
- Kies een rustig moment
- Verzorgingskussens? Handdoek tegen de koude?
- Wandel rond en vertel wat je ziet, hoort en ruikt
- Geef ‘onvoorspelbaarheden’ aan bv. douche die aanspringt
- Badmuts verplicht? Herkent je kind jou met badmuts?
- Elke dag is anders bij een kind. Gun je kind tijd.
- Blijf geduldig





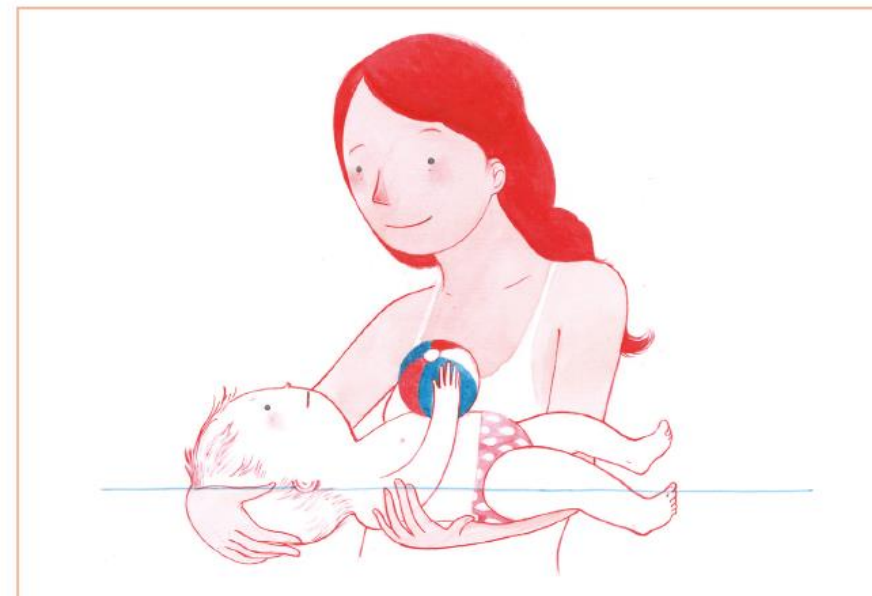












DOEL: ADEMHALING BEHEERSEN BIJ ANGST

• **De bellenblazer:** Je kleuter staat gehurkt in het water en blaast bellen door de mond. Kan hij ook bellen blazen door zijn neus?



• **Pompen:** Je kleuter grijpt met twee handen een drijfmiddel vast en probeert drie keer ritmisch boven water in te ademen en onder water bellen te blazen. Kan hij dat ook zonder met zijn voeten aan de bodem te komen?

DOEL: OP EEN VLOT KLAUTEREN



• **Heis je op:** Je kleuter grijpt met twee handen de boord van het zwembad vast en probeert uit het bad te klauteren. Kan hij dat ook zonder met zijn voeten aan de bodem te komen?



• **De reddingsboot:** Je kleuter hangt aan een grote plank en probeert erop te klauteren. Kan hij dat ook zonder met zijn voeten aan de bodem te komen?

DOEL: DE KANT KUNNEN BEREIKEN DOOR ZICH VOORT TE BEWEGEN



• **Zeepaard:** Je kleuter gaat in buiklig op een noodle liggen, hij ligt op zijn zeepaard. Let erop dat de kin van je kind op de noodle ligt. Het zeepaard klopt met de voeten in het water om vooruit te komen. De voeten komen niet uit het water.



• **Hondjeszwemmen:** Je kleuter staat op 5 meter van de muur en zwemt als een hondje naar de kant. De handen graven onder water, de voeten kloppen op en neer. Lukt dat met het hoofd boven water? Vraag dan eens om de armen volledig onder water uit te strekken, zoals je armen zouden schaatzen.

Spelen in het zwembad

De gevorderde oefeningen van het waterwennen kun je nog moeilijk thuis in het bad of in het opblaasbaar zwembad laten uitvoeren, omdat ze meer plaats of dieper water vragen. Plan dus regelmatig eens een bezoek aan het zwembad.

Zwemnoodles (foambuizen) zijn in haast elk zwembad verkrijgbaar bij de redders. Wij zetten een aantal leuke oefeningen met een noodle op een rijtje. Alle oefeningen worden uitgevoerd in het instructiebad:



• **De zeehond:** Maak een knoop in de noodle en leg hem op het water. Je kleuter gaat onder water en duwt de knoop met het hoofd omhoog, als een zeehond. Kan de zeehond de knoop op het hoofd houden zoals een hoed?



• **De duikboot:** De noodle ligt dwars voor je kleuter op het water. Hij neemt de noodle met twee handen vast. Je kleuter gaat onder water en blaast bellen. Hij komt boven water adem happen. Kan de duikboot vijf keer onder water bellen blazen en boven water inademen?



• **Tussen de daken:** Houd zelf twee noodles met je armen breed gespreid vast boven het wateroppervlak, dat zijn daken. Je kleuter vertrekt aan één kant, gaat onder het eerste dak en blaast ondertussen bellen, komt ademen tussen de daken en gaat vervolgens al bellen blazend onder het andere dak door.



• **De stofzuiger:** De noodle ligt zoals een stofzuigerstang languit voor je kleuter op het water. Hij neemt de stofzuigerslang in het midden met twee handen vast en gaat op zijn buik liggen. Hij duwt je kind aan de voeten en maakt bochten. Je kleuter maakt brommende geluiden zoals een stofzuiger.

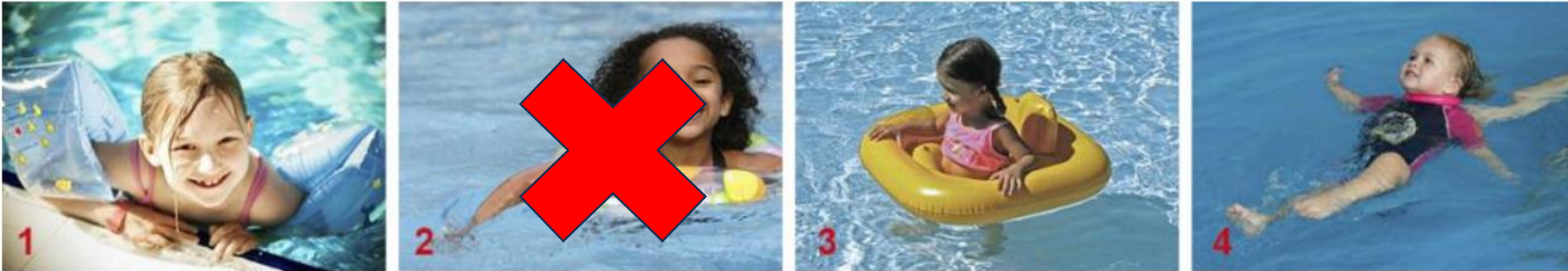


• **De zwevende tak:** Je kleuter houdt de noodle zoals een tak achter zich. Hij gaat op de tak zitten en probeert met beide armen voorwaarts te bewegen.



• **De wijzer:** Je kleuter neemt de noodle in de nek en gaat op zijn rug in het water liggen. Blijf zelf aan het hoofd van je kind staan en controleer of de oren in het water liggen. Geef als tip mee dat hij zijn billen naar boven duwt, zodat zijn lichaam net onder het wateroppervlak drijft. Je kleuter is dan een wijzer van de klok. Lukt dat, dan mag de wijzer draaien totdat de tenen naar jou wijzen. Plezier gegarandeerd!

Hulpmiddelen



1: zwembandjes: kind kan hoofd beter boven water houden

2: zwemband is speelgoed, geen zwemhulpmiddel

3: zwemzitje: vooral bedoeld om jonge kinderen aan water te laten wennen.
Let op dat het zitje niet kantelt

4: zwempakje met drijvers en drijvende kraag. Het drijfvermogen zit hoofd
waardoor het kind verticaal in het water hangt als het niets doet.



Op zwemles

Afwegen van praktische argumenten (o.a. kostprijs) tegenover opvoedingsprincipes en kwaliteit:

- Zwemlessen in private/commerciële zwembaden
- Zwemverenigingen (al dan niet aangesloten bij een sportfederatie)
- Andere verenigingen die zwemlessen aanbieden
- Gemeente die zwemlessen aanbiedt (bv. Sportkampen)
- privélesgever

Groepslessen



Een goede groepsles...

- werkt in kleine groepjes
- gebeurt zonder ouders
- is zonder ‘vaste’ hulpmiddelen
- is doelgericht
 - Opwarming
 - Kern
 - slot
- kent vaste rituelen (douchen, liedje zingen...)
- heeft een hoge actieve leertijd – kinderen bewegen veel











Een **goede lesgever....**

- is enthousiasme en dynamisch
- hanteert een speelse aanpak
- varieert in oefenstof en materiaalgebruik
- helpt in het water
- Is gekwalificeerd/opgeleid



Door een andere bril...

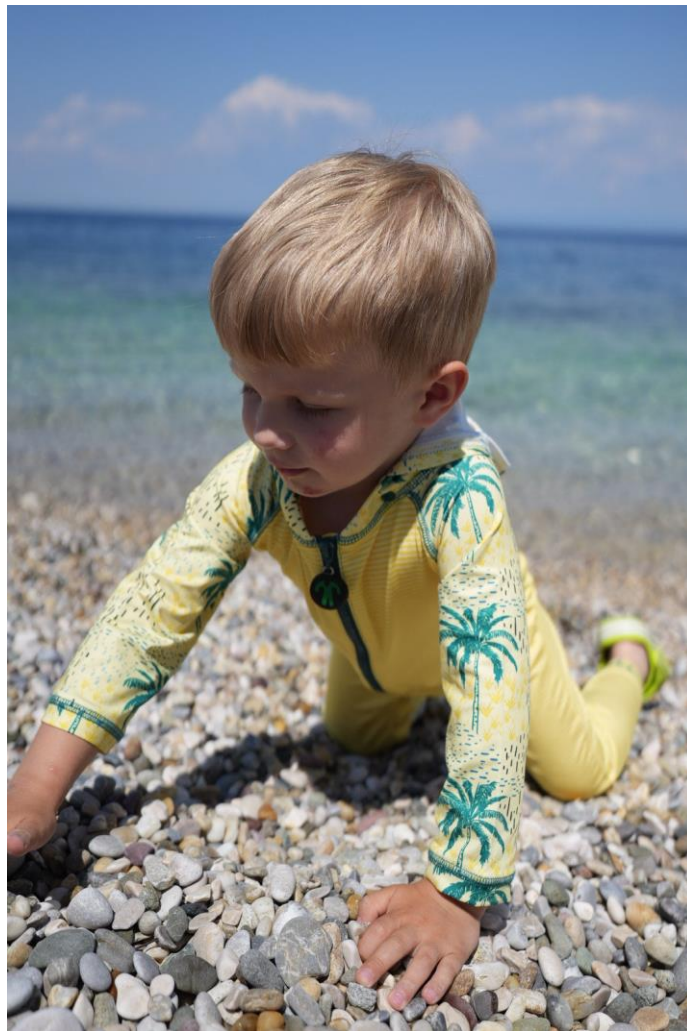


- In de lessen watergewenning wordt meestal zonder zwembril gewerkt
- Wanneer kinderen onder water leren kijken, wel een bril
- Oefen vooraf thuis met de bril
- Leer kinderen zelfstandig de bril aan en uit zetten
- Aangepaste bril op sterkte voor kinderen met slecht zicht



Op vakantie

- Controleer of er gezwommen mag worden
- Vermijd zwemmen op plaatsen zonder toezicht
- Controleer de kwaliteit van het water
- Wees je bewust van de gevaren rond het water (diepte, stroming, ondergrond, watertemperatuur...)
- Laat je kind geleidelijk in het water gaan
- Ga zelf mee in het water
- Let op voor afdrijven (zeker bij gebruik van opblaasbaar materiaal)
- Kleet je kind opvallend
- Bescherm je kind tegen de zon (Zonnecrème, hoedje, UV-kledij)





**ALS
VANDAAG
NIET LUKT
DAN IS ER
MORGEN
WEER EEN
DAG**