

## **Zwemles anno nu, leuker dan ooit!**

**Zwemles was vroeger bepaald geen pretje. Wie herinnert zich niet het opstaan in alle vroegte om nog voor schooltijd de les te kunnen volgen, het koukleumen aan de waterkant en een strenge badmeester of -juf die met een haak bange kinderen ‘opviste’? Gelukkig is er veel veranderd voor uw kleinkinderen. Leren zwemmen is leuk!**

Zwemles anno 2007 is een wereld van verschil met het zwemonderwijs van toen. De man of vrouw met de haak heeft plaatsgemaakt voor zweminstructeurs en – trices die hun pupillen op speelse en kindvriendelijke manier begeleiden in het leren zwemmen. Ook inhoudelijk is er veel veranderd. Sinds 1998 is er het Zwem-ABC, een nieuwe benadering van het zwemonderricht waarin zwemveiligheid en zwemvaardigheid voorop staan. Omdat niet iedere basisschool het schoolzwemmen voert, kiezen ouders er vaak voor hun kind zelf aan te melden voor zwemles. En voor veel opa’s en oma’s is dat een leuke gelegenheid om eens mee te gaan en met eigen ogen te zien hoe hun kleinkinderen leren zwemmen.

### **“Uitdrijven jongens, kom op!”**

Buiten is het kil, maar in het binnenbad is het bijna subtropisch. Zweminstructrice Limmie de Jong roept vanaf de zijkant van het bad naar de zwemlessertjes dat ze er in mogen. Vijf meisjes en vier jongens zijn het, tussen de vijf en zeven jaar. Met duidelijk plezier springen ze in het warme water en zwemmen vervolgens met een keurige schoolslag - ‘armen rondje, benen rondje’ in kindertaal - naar de overkant, onder de vurige aanmoediging van de juf. “Maak je lang! Ga door, hup, trap het water weg, hup! Lang maken die benen, uitdrijven jongens, kom op, goed zo!”

### **Speelse aanpak**

Limmie staat normaal gesproken zelf ook in het water, maar vandaag observeert ze de kinderen vanaf de kant. Het groepje oefent voor het B-diploma. En dat betekent dat de fase van kurkjes, bandjes en het spelonderwijs wennen aan het water inmiddels gepasseerd is. Er moet hard gewerkt worden in dit half uurtje zwemles. Op het programma staan duiken, onder water zwemmen en zelfs borst- en rugcrawl. Maar de verplichte rondjes op buik en rug worden afgewisseld met een speelse roetsj van de glijbaan, en er is altijd tijd voor een grapje. “We springen nu als een raket naar de bodem, met de handen in de lucht”, kondigt Limmie aan als alle negen weer op de rand staan. “En wat ga je doen als je op de bodem bent? Niet de krant lezen, geen patat eten...” Er wordt luid gelachen. “Nee, dan ga je... een rondje draaien! Maar dat mag pas als je op de bodem bent. En daarna op je rug naar de overkant!” En plons, daar gaat de eerste al. De rest volgt snel. Limmie spoort ze onvermoeibaar aan. “Buik omhoog, benen recht! En drijf, juist! Hup! Goed zo!”

### **Petroleumbus**

Betty Veenstra (60) en haar man Wiebe (67) zijn oma en opa van Sil (6) en Kinie (5). Ze brengen hun kleinkinderen af en toe naar zwemles. Terugblikkend op haar eigen jeugd vertelt Betty: “Zwemles begon toentertijd meestal pas met een jaar of twaalf, maar omdat wij aan het water woonden vonden mijn ouders het belangrijk dat ik al eerder de eerste beginselen meekreeg. Ze bonden dus een lege petroleumbus om m’n middel en zo leerde ik zwemmen in de vaart voor het huis! Toen mijn man en ik zelf kinderen kregen, vonden wij ook dat ze zo jong mogelijk moesten leren zwemmen. Ik weet nog dat ze twee keer per week ’s ochtends van halfzeven tot zeven uur les hadden in een openluchtbad. Ideaal was dat natuurlijk niet: het was zo koud! Onze zoon had geen grammetje vet, en ik zie hem nog staan bibberen op de

kant. De badmeester was niet kinderachtig. Een kind dat huilde was een 'jankerd'. Ze werden echt gedruild. En wij stonden er vanaf de kant naar te kijken en dachten: Moet dat nou zo..." De omstandigheden voor Sil en Kinie zijn echt stukken beter, vindt Betty. "Niet te vergelijken met toen! Ze zwemmen nu binnen, in een heerlijk warm bad. De badjuffrouw staat ook in het water, en helpt ze op een heel speelse manier kennis te maken met het water. De kinderen zijn veel meer ongedwongen, ook omdat de ouders er niet bij staan te kijken maar alles op een monitor volgen." Een keer in de twee maanden is er wél kijkles, en dan mogen de vaders en moeders en opa's en oma's de verrichtingen van de kinderen langs de kant bewonderen. Betty: "Dat is heel leuk om te zien, hoewel het de kinderen wel afleidt. Van het zwemmen komt dan niet zoveel terecht!"

### **Zwem-ABC: zwemveilig**

Volgens zweminstructrice Limmie de Jong en haar collega Henryke de Lange biedt het nieuwe Zwem-ABC een breder pakket dan de vroegere zwemdiploma's. De nadruk ligt op het overleven in het water. De eisen zijn dan ook zwaarder, maar veel meer praktijkgericht. "Het 'oude' A-diploma vereiste bijvoorbeeld niet dat je met je hoofd onder water ging", licht Limmie toe. "Maar dat moet je wel kunnen om je te redden in het water. Ook zwemslagen als rug- en borstcrawl maken dat het kind zich veel vrijer voelt en zich makkelijker redt. Het Zwem-ABC is een stapsgewijs plan. Pas als je alle drie diploma's hebt, ben je echt zwemveilig. Het is wel belangrijk dat het geleerde wordt onderhouden. Blijven zwemmen dus!" Ondanks het pittige programma zijn de lessen gezellig en gemoedelijk. "We staan zelf in het water en laten de kinderen voelen hoe het moet, door hun benen en de armen te bewegen," aldus Henryke. "Als het moet zijn we best even streng, maar als ze flink hun best hebben gedaan belonen we ze na afloop met een leuk spelletje in het water. De kinderen moeten er plezier in houden."

### **Samen spelen in het water**

Kinderen komen over het algemeen steeds jonger in aanraking met zwemles. Voor baby's vanaf zes weken oud is er al babyzwemmen, terwijl er voor peuters puppyzwemmen of ouder- en kindzwemmen wordt aangeboden. Door al vroeg te spelen in het water leert het kind de eigenschappen van het water leren kennen, raakt het ermee vertrouwd en wordt het vervolgens watervrij. De beste leeftijd om met de 'echte' zwemles te beginnen ligt zo rond de vijfeneenhalf jaar à zes jaar, zegt Limmie. "Begin je eerder, dan duurt het langer. De concentratie en het coördinatievermogen van jongere kinderen zijn minder groot. Het scheelt wel als je van tevoren veel met de kinderen hebt gespeeld in het water. Dan hebben ze een voorsprong en is het zwemmen leuker. In de zomer hebben wij op zondag een half uurtje vrij zwemmen voor de lessers. Een prima idee voor opa's en oma's om eens lekker met hun kleinkinderen te genieten van het water. Dat is beter dan ze mee te nemen naar McDonalds!"

### **Actief met de kleinkinderen**

Wiepie Koopmans (58) is uitgesproken sportief. Ze fitnest dagelijks en tennist, wandelt en zwemt ook veel. Toen ze oma werd van Anne (7) en Renee (4) lag het dan ook voor de hand dat ze haar sportiviteit graag met haar kleinkinderen deelde. "Ik ben geen echte 'oppasoma', " zo vertelt Wiepie, "maar ik vind het wel heel leuk om iets actiefs met de kleintjes te doen." Vandaar dat Wiepie zowel met Anne als Renee vaak in het zwembad te vinden is. "Ik ben wekelijks met Anne gaan zwemmen toen ze een jaar of drie was. Daarna heb ik haar voor Sinterklaas zwemles kado gedaan. En haar zusje Renee, toen anderhalf jaar oud, kreeg van Sint ouder- en kindzwemmen. In ons geval was dat dus oma- en kindzwemmen. Inmiddels heeft Anne haar C-diploma en Reneetje, die nu vier is, is begonnen aan haar zwemdiploma A. Zij gaat ook door voor C! In principe brengen hun ouders hen naar de les, maar in de

vakantieperiode en op andere tijden gaan mijn man en ik nog regelmatig mee.” Wiepie vindt het heerlijk om zo met haar kleinkinderen om te gaan. “Je krijgt een heel goede band met je kleinkinderen als je actief met ze bent. En goed leren zwemmen is erg belangrijk, zeker als je net zoals wij in het waterrijke Friesland woont.” Wiepies jongste aanwinst is kleinzoon Aloys, net een paar maanden oud. Ook met hem heeft ze sportieve plannen. “Ja, als ik in de toekomst eens een dagje op hem pas, combineer ik dat absoluut met zwemmen!”

### **Veilig leren zwemmen met het Zwem-ABC**

Met het Zwem-ABC leren kinderen op speelse manier zwemmen, waarbij de nadruk ligt op zwemveiligheid. Diploma A en B zijn belangrijke tussenstappen naar het einddoel: het C-diploma, dat aangeeft dat het kind geheel veilig is in het water en de zwemtechnieken beheerst. In de eerste periode gaat het vooral om het watervrij worden – de basis voor het leren zwemmen. Het kind leert spelenderwijs het water kennen door te spetteren, te springen, in en uit het water te gaan, onder water te gaan en te bewegen in het water. Het kind is watervrij als het kan drijven op rug en borst. In de volgende fasen leert het kind vier zwemslagen: de enkelvoudige rugslag, de schoolslag en de borst- en rugcrawl. Ook leert het vaardigheden als duiken, naar de bodem gaan en onder water door een gat in een zeil zwemmen. Voor zowel het A-, B- als C-diploma moet het kind met kleding aan zwemmen.

### **Samen genieten van het water**

Zwemmen met de kleinkinderen is gezellig en gezond. Zelfs heel jonge kinderen genieten van lekker spetteren en spelen in het water. Samen naar het zwembad kan zowel ’s zomers als in de winter, altijd een goed idee dus! Zit uw kleinkind op zwemles, probeer dan niet om zelf de zwemslagen met hem of haar te oefenen. Een eenmaal verkeerd aangeleerde zwemslag is lastig af te leren. Laat de kinderen lekker spelen, daarvan worden ze watervrij.

### **Drijfzwempakje**

Een nieuw zwemhulpmiddel is het drijfzwempakje. Dit is een zwempak voor kinderen tussen de twee en zes jaar, dat extra veiligheid biedt in het water. Het zwempak heeft op uitgekiende plaatsen schuimrubber delen, waardoor het extra drijfvermogen heeft. Het voordeel van het pakje ten opzichte van kurkjes en bandjes is dat het kind de drijfonderdelen niet zelf kan verwijderen. Natuurlijk biedt het drijfzwempakje geen garantie voor zwemveiligheid. Het moet dan ook altijd onder toezicht van een volwassene worden gebruikt.