

# LEREN ZWEMMEN IN DIEP WATER IN DE BELANGSTELLING

**De afgelopen twee jaar krijgt leren zwemmen in diep water veel aandacht. Dit wordt niet in het minst veroorzaakt door de komst van een nieuw hulpmiddel, de Swimsafe Floatsuit. Het lijkt er op dat nieuwe methoden worden gepropageerd om het middel sterk te positioneren. Aloude discussies worden opgerakeld, onderbouwing wordt gezocht in belangrijke trends als veiligheid en verantwoordelijkheid. Het is tijd om eens kritisch te kijken naar de ontwikkelingen.**

Leren zwemmen in diep water is van alle dag. Door zwemscholen worden al heel lang zwemlessen aangeboden in water waar kinderen niet kunnen staan. De laatste tijd zijn ook zwembaden die wel ondiep water hebben geïnteresseerd geraakt. Leren zwemmen wordt in Nederland bij voorkeur gestart in ondiep water. Maar in buitenbaden is dit niet altijd ideaal en in veel accommodaties is niet genoeg ondiep water beschikbaar. Vooral wanneer er sprake is van lange wachtlijsten, is het gebruiken van diep water een interessante overweging. Het zwembad kan efficiënter worden gebruikt en meer klanten kunnen worden bediend. Een belangrijk punt voor teams van lesgevers is het nadenken over de methode van lesgeven. Leren zwemmen in diep water vergt veelal nogal wat aanpassingen.

## **Een ideale opleidingsweg**

Voorafgaand aan de komst van het Zwem-ABC in 1998, is landelijk veel aandacht geweest voor de manier waarop we jonge kinderen kunnen leren zwemmen. Er is een aantal uitgangspunten geformuleerd voor een ideale opleiding. Deze opleiding is gericht op veiligheid en toerusting, de inhoud moet op een logische manier worden opgebouwd en, heel belangrijk, het kind moet het leren zwemmen leuk vinden en dus met plezier deelnemen.

## **De vele kanten van veiligheid**

Veiligheid is in de leerweg van groot belang. Het begrip veiligheid heeft verschillende kanten.

Veiligheid houdt o.a. in dat een kind geen gevaar loopt tijdens de zwemles en er geen ongelukken zullen gebeuren. Er ligt een grote verantwoordelijkheid bij de lesgever, die ervoor moet zorgen dat de lessituatie is afgestemd op het niveau van de leerlingen.

Een voorwaarde voor een goed leerproces is dat een kind zich veilig voelt tijdens het leren zwemmen. Daarom moet er voldoende aandacht zijn voor het wennen aan de omgeving, de lesgever en het wennen aan het water. Door kinderen dingen te laten doen die ze met succes (en plezier) kunnen uitvoeren, zullen ze zelfvertrouwen ontwikkelen. Dit vertrouwen zorgt er voor dat een kind plezier krijgt in de zwemles en gemotiveerd raakt om verder te leren.

Tot slot betekent veiligheid ook dat het leerproces is gericht op het ontwikkelen en leren van vaardigheden die ervoor zorgen dat een kind zich in veiligheid kan brengen als het in het water valt. Dit is een reden om er naar te streven dat kinderen, zodra het mogelijk is, in het water kunnen springen en dan zelfstandig naar de kant kunnen komen en uit het water kunnen klimmen. Het beheersen van een zwemslag is daarvoor niet nodig, het is wel belangrijk dat een kind kan drijven en zich kan verplaatsen. Daarom staat het leren van deze vaardigheden centraal, in het begin van de

leerweg. Kenmerkend is dat dit gebeurt zonder gebruik van drijfmiddelen. Wanneer een kind zich zonder hulp kan redden is er pas sprake van werkelijke veiligheid. Van een brug vallen doe je niet met een kurk of zwemvleugels!

### **Watergevoel**

Het ontwikkelen van watergevoel is een belangrijke voorwaarde om je te kunnen verplaatsen in het water en om met succes een zwemslag te kunnen leren. Vooruit komen met de enkelvoudige rugslag of schoolslag lukt niet door het 'techniekje' te leren, maar door met de beschikbare stuwvlakken op een goede manier 'af te zetten' tegen het water. Een (voor)traject in ondiep water biedt de kans om voldoende tijd te besteden aan het ontwikkelen van zelfvertrouwen, watergevoel en drijven op buik en rug. Dit is een basis om succesvol verder te gaan met het aanleren van de zwemslagen.

### **'Ideaal' in diep water**

Zoals gezegd, leren zwemmen in diep water vergt aanpassingen aan de 'ideale' methode. Het gebruik van een drijfmiddel is nagenoeg onontkoombaar. Alleen de inzet van ouders zou dit kunnen voorkomen, maar daar zitten voor velen nog haken en ogen aan.

Met een drijfmiddel kan heel goed worden gewerkt aan de essenties van de hiervoor genoemde opleidingsweg. Door spring- en loopvormen ('aquajogging') in het water kan optimaal worden gewerkt aan het watergevoel. In ondiep water kunnen kinderen nog voortbewegen zonder de handen te gebruiken, maar in diep water moeten ze die wel gebruiken om in beweging te komen of te draaien om lengte- en breedte-as. Op dit punt lijkt diep water zelfs effectiever! Het is wel belangrijk om iedere les ook ervaringen op te doen zonder drijfmiddelen. Dit stimuleert het zelfvertrouwen en er wordt daadwerkelijk gewerkt aan veiligheid, zonder drijfmiddel werken aan vaardigheden om jezelf te kunnen redden. Dit kan in het diepe (met extra aandacht voor de veiligheid) of het ondiepe (als dat beschikbaar is).

Deze tijd zonder drijfmiddel zorgt ervoor dat kinderen niet afhankelijk worden van het drijfmiddel en voorkomt dat op het moment dat er zonder hulpmiddel moet worden gezwommen, er een grote terugval zal zijn. Zo'n terugval is een 'hobbel' in de opleidingsweg die zeer demotiverend en vertragend zijn.

### **Keus uit drijfmiddelen**

Al jaren wordt in diep water gewerkt volgens de hiervoor beschreven methode. Veelal wordt gebruik gemaakt van zwemvleugels of 'armschijven'. Deze middelen hebben de voorkeur boven kurken. Kurken zorgen voor een horizontale ligging, waardoor (verticale) loopvormen bijna onmogelijk zijn. Sinds twee jaar is het ook mogelijk om te kiezen voor de Swimsafe Floatsuit. Dit pakje wordt in de markt gezet als het middel dat het mogelijk maakt om het kind met plezier, veilig, goed en snel te leren zwemmen op een voor een zwembad rendabele manier. Daarbij wordt gesteld dat het gaat om het resultaat. Al met al zou de toepassing van het pakje de benodigde lestijd kunnen verkorten.

Objectief bekeken heeft de Swimsafe dezelfde functie als zwemvleugels. De Swimsafe, die er veel moderner uitziet maar ook veel meer kost, zou meer bewegingsvrijheid bieden. Daarnaast zou hij veiliger zijn. Zwemvleugels zouden kunnen afglijden (hierover zijn weinig negatieve ervaringen gemeld), maar dat kan niet met de Swimsafe omdat kinderen de Swimsafe (met rits op de rug) niet zelf uit kunnen doen. Tegenover het genoemde veiligheidsvoordeel van de rits staat het nadeel dat de pakjes niet gemakkelijk uitgaan. Wanneer je iedere les ook zonder drijfmiddel wilt werken, kost

het uitdoen van de pakjes relatief veel leestijd. Een aantal zwembaden dat werkt met de Swimsafe heeft aangegeven dat de kinderen daarom de hele zwemles het pakje aanhouden. Tevens wordt in sommige van die baden gesignaleerd dat het aantal kinderen in de groep (vanuit de overweging meer veiligheid in de les) aanzienlijk is gestegen. De door de distributeur geschatte tijdsduur voor diploma A en B van gemiddeld 40-45 klokuren zou door te weinig zwemtijd zonder drijfmiddelen en/of grotere groepen wel eens een stuk langer kunnen worden.

### **Tijdsduur en kwaliteit**

De tijdsduur voor het behalen van het Zwem-A (BC) is de laatste jaren een 'hot item'. Met de introductie en marketingstrategie van de Swimsafe is dit nog actueler geworden. Uit gepubliceerde artikelen ontstaat de indruk dat de Swimsafe er voor zorgt dat bestaande methoden moeten worden aangepast en dat alles dan als vanzelf sneller en plezieriger gaat. Ons inziens geldt het omgekeerde. Vanuit pedagogische en theoretische uitgangspunten wordt nagedacht over een plezierige en effectieve methode en daar wordt een hulpmiddel bij gezocht. Vanuit dat oogpunt is de Swimsafe niet meer dan één van de vele hulpmiddelen, met voor- én nadelen. Ieder team dat zwemlessen verzorgt in diep water, zal bij het vaststellen van de methode en de keuze voor het hulpmiddel z'n eigen afwegingen moeten maken.

Daarbij moet worden meegenomen dat snel leren zwemmen niet per definitie een hoge kwaliteit betekent. De ouders van vandaag de dag willen graag dat hun kind snel leert zwemmen, maar verlangen ook dat dit gebeurt op een manier die past bij hun kinderen. Dat, samen met een plezierige benadering van de ouders, zijn de speerpunten die onze aandacht verdienen voor de toekomst!

Titeke Postma  
Arno Jonkers