

ZWEMVAARDIGHEID GETOETST, ADVIES OP MAAT AAN OUDERS

‘Red jezelf, red je vriendje’

Het is misschien wel de grootste angst van ouders: je kind verliezen door verdrinking. Nederland is een waterland, dus gaan onze kinderen al op jonge leeftijd naar zwembles. Maar het feit dat we koploper zijn in zwemonderwijs betekent niet dat zwemvaardigheid vanzelfsprekend is voor iedereen.

Tekst: **Sandra van Maanen**

Brancheorganisaties van zwemlesaanbieders en reddingsbrigades wijzen al langer op de beperkte zwemvaardigheid van kinderen. Geen diploma hebben is ongewenst en gevaarlijk, zeggen zij. Maar tegelijk biedt een diploma geen garantie voor voldoende zwemvaardigheid, al helemaal niet wanneer een kind slechts af en toe zwemt.

De gemeente Heusden wil het gevaar beperken. Daar komen zo'n 500 leerlingen van de groepen 7 van de basisscholen tweemaal per jaar naar het gemeentezwembad Die Heygrave om via 'Red jezelf, red je vriendje' zwemvaardigheid en zelfredzaamheid te testen. Een in zwemplezier verpakte inventarisatie, die inzicht geeft in hoe het kind ervoor staat en wat het extra nodig heeft. Doel van het programma: op het moment dat kinderen de basisschool verlaten, moeten ze over voldoende zwemvaardigheid beschikken om zichzelf, maar ook een vriendje of vriendinnetje te kunnen redden in het water.

Zomertijd

Wethouder Hanne van Aart is ronduit trots op de samenwerking die tussen de scholen, de zwemvereniging en het Sportbedrijf tot stand is gekomen. "Er wordt enorm veel werk verzet door de partners, het enthousiasme is groot." Over de noodzaak van het project is Van Aart duidelijk. "De zomerperiode is de tijd waarin zwemvaardigheid extra belangrijk is. Water is hartstikke leuk, maar kan ook gevaar met zich meebrengen: als het bootje waarin je zit omslaat bijvoorbeeld, of als je zelf te water raakt met



kleding aan. Door kinderen in de praktijk te laten ervaren wat er kan gebeuren en hoe zwaar het kan zijn om naar de kant te komen, herkennen ze de situatie sneller als het echt misgaat."

Met het afschaffen van schoolzwemmen missen veel kinderen het niveau om zich goed te kunnen redden in het water. "Daarin voorziet dit programma op een speelse manier", aldus de Heusdense wethouder. "Kinderen worden spelenderwijs vertrouwd gemaakt met situaties waarin het erop aankomt."

Ben Vermeulen, teammanager van het Sportbedrijf, noemt 'Red jezelf, red je vriendje' een voorbeeld om sport als middel in te zetten. "Een middel om veiligheid,

gezondheid, ontwikkeling en samenhang te bevorderen. Op maat gemaakt voor kinderen, die hierdoor plezier en ontwikkeling ervaren in bewegen. De gemeente exploi-

“Kinderen worden spelenderwijs vertrouwd gemaakt met situaties waarin het erop aankomt”

teert een zwembad: dat moet goed gebruikt worden, vinden we. We willen de gang naar het zwembad stimuleren, plezier in zwemmen vergroten. Dat kan met het aanbieden van leuke en spannende activiteiten. Zo wordt zwemmen weer aantrekkelijk en doorbreken we het verouderde beeld dat over het zwembad bestaat."

Minimale middelen, maximale inzet

Dat het Heusdense antwoord op het VSG-programma 'Waterdicht' zo'n succes is,

'Red jezelf, red je vriendje' is het Heusdense antwoord op 'Waterdicht' van Vereniging Sport en Gemeenten. Het is een initiatief van het Gemeentelijk Sportbedrijf in samenwerking met het ROC, het Koning Willem 1 College, zwemvereniging AquAmigos en zwembad Die Heygrave. 'Red jezelf, red je vriendje' is een zwemvaardigheidstest die onder schooltijd wordt afgenomen. Kinderen worden op een leuke en uitdagende manier getest op zwemtechniek, survivalzwemmen en zwemconditie. Ouders ontvangen hiervan een individueel testrapport, zodat ze inzicht krijgen in de zwemvaardigheid van hun kind. Op basis hiervan kunnen ze bepalen of zij het nodig vinden om hun kind extra zwemoefeningen te laten volgen.

ligt volgens Vermeulen op de eerste plaats in het feit dat er goed wordt samengewerkt. "Los van elkaar hadden we (de Scalascholen, het Koning Willem 1 College, zwemvereniging AquAmigos en het Sportbedrijf, red.) dit niet voor elkaar gekregen. De samen-

“De oefeningen komen uit de koker van studenten die als studiekeuzevak zwemmen hebben”

werking is bijzonder en stimulerend. Dat is al een resultaat op zich. 'Red jezelf, red je vriendje' is de moeite waard en doet recht aan de mensen die met minimale middelen

Verdrinking

In 2013 verdrongen negen kinderen onder de 12 jaar. Bij nog eens 94 liep het net goed af, zij werden na een bijna-verdrinking opgenomen in het ziekenhuis. Vooral kinderen onder de 5 jaar zijn vaak slachtoffer. Verdrinking kent de meeste dodelijke slachtoffers van alle ongevallen bij kinderen van die leeftijd. VeiligheidNL schat dat het totale aantal bijna-verdrinkingen onder kinderen nog tien keer zo hoog is. Het loopt gelukkig ook vaak net goed af en dan is behandeling in het ziekenhuis niet nodig.

wat voor elkaar willen krijgen.” Voor het Sportbedrijf waren de zorgen vanuit de gemeenteraad over de zelfredzaamheid van kinderen in het water de prikkel om het voortouw te nemen in het traject. Anjo van Hemert van het Sportbedrijf coördineert het programma in de gemeente: “We bieden een activiteit voor alle basisschoolkinderen uit groep 7 en een manier om ouders te informeren over de zwemvaardigheid van hun kind. Het programma

is eenvoudig, maar zit goed in elkaar. Op twee momenten in het schooljaar krijgen kinderen dezelfde opdrachten in het water, de tweede keer iets moeilijker en uitdagender. Zo moeten ze aan het begin van het schooljaar een pop uit het water redden, de tweede keer wordt gevraagd een vriendje naar de kant te brengen. Ook vragen we ze vijftien seconden onder een bootje in het water te blijven, om daar zelf te ervaren dat het zonder paniek heel goed kan. Ook wor-



- 'Red jezelf, red je vriendje' komt voort uit 'Waterdicht', het programma waarin Vereniging Sport en Gemeenten de zwemvaardigheid van de basisschoolkinderen in Nederland monitort;
- om een kind veilig te laten zwemmen, moeten de diploma's A, B en C worden behaald. Om jezelf en anderen ook in en uit het water te kunnen helpen kunnen nog aanvullende diploma's worden behaald (Bron: *Zwemmen in Nederland 2013*, Mulier Instituut);
- in de gemeente Heusden blijkt dat 96 procent van de leerlingen ten minste één zwemdiploma op zak heeft in groep 8. Het grote aantal verdrinkingsgevallen in Nederland in de zomer van 2013 zette de gemeenteraad aan het denken;
- er wordt samengewerkt tussen Sportbedrijf Heusden, de basisscholen, zwemvereniging AquAmigos en het sport- en beweegteam van het ROC Koning Willem 1 College;
- per jaar worden 500 Heusdense kinderen getest op zwemvaardigheid en zelfredzaamheid in zwembad Die Heygrave. Na de test ontvangen ze een certificaat en een advies op maat.

den ze geconfronteerd met golfslag. Wie kan zwemmen in een zwembad heeft daar vaak geen ervaring mee. Gebrek aan ervaring kan omslaan in paniek. De kracht van dit programma is de combinatie van een beetje theorie, veel tips en vooral oefenen." Het ontbreken van zwemconditie speelt bij veel kinderen rol. Van Hemert: "Kinderen zwemmen niet meer, ze spelen vooral in het water; erin springen, eruit klimmen. Zwemmers worden niet gemaakt, vijf minuten baantjes trekken redden de meesten niet eens."

Onmisbaar in de ontwikkeling van het programma zijn leerlingen van het Koning Willem 1 College, het ROC voor Sport en Bewegen. Ernest Waanders, docent en begeleider van de studenten, vertelt dat

“Zwemmers worden niet gemaakt, vijf minuten baantjes trekken redden de meesten niet eens”


het concept voor het programma is ontwikkeld door een stagiair. "De oefeningen komen uit de koker van studenten die als studiekeuzevak zwemmen hebben. Het programma bestaat uit twee testmomenten. Het eerste is een beoordeling. Wat kan een kind wel, waarvoor is het bang? Vanuit deze uitkomst worden de oefeningen aangepast. Ieder kind moet zich op zijn gemak voelen. In feite bepalen de kinderen dus zelf wat ze nodig hebben en op welk niveau er geoefend wordt."

Meer vrijheid, meer gevaar

Aan het eind van het schooljaar ontstaat voor elk kind een beeld over zelfredzaamheid. "Het zwembad ontvangt een overzichtsformulier, de leerkracht de certificaten. Die gaan naar de ouders met een advies. Wat ze daarmee doen ligt bij de ouders. Dat het niet makkelijk is je kind te beschermen, is een effect van deze tijd. Kinderen krijgen meer vrijheid en verantwoordelijkheden. Dat is een groot goed, maar brengt ook gevaar met zich mee, zeker in de buurt van water."

Om een survivalzwemfeestje in de schoolvakanties te kunnen bieden, is mankracht nodig. Voorzitter Ineke de Rooij van zwem-

vereniging AquAmigos uit Heusden vond het oefenmoment voor kinderen zo belangrijk dat het optrommelen van vrijwilligers om de activiteiten te begeleiden zo geregeld was. "We vormen met de begeleiders van de gemeente vaste teams. Er staan altijd twee deskundige mensen aan de rand van het bad."

In de sliptream van 'Red jezelf, red je vriendje' biedt AquAmigos een aanvullend programma (Veilig in Water) voor kinderen die meer begeleiding nodig hebben om zich te redden in het water. Want ook De Rooij vindt een zwemdiploma geen waterdichte garantie op veiligheid. "Ouders realiseren zich niet dat kinderen ook aan zwemconditie moeten werken, totdat ze oud genoeg zijn en het kantelpunt bereiken waarop de spieren voldoende krachtig zijn. En zelfs dan blijft zwemmen vooral in buitenwater risicovol, helemaal voor kinderen met weinig ervaring." Hoewel de aanleiding serieus is, wordt het aanbod voor kinderen in Heusden vooral vrolijk en goed verpakt. "We maken er een leuke dag van, een test met speelse uitdagingen." 



Verder lezen...

Op het Visie & Beleidsplein op www.sportengemeenten.nl kunt u de volgende documenten downloaden:

'Mulier Instituut (2014). Zwemmen in Nederland' bij *Landelijke nota's en rapporten*

'Gemeente Heusden (2014). Collegevoorstel projecten zwemvaardigheid' bij *Sportstimuleringsbeleid*

'Expertisecentrum zwemonderwijs (2012). Zwemvaardigheid 2012 : eerste resultaten Vrijetijdsomnibus 2012 SCP/ CBS : factsheet' bij *Sportstimuleringsbeleid*