Zwemveiligheid

Het bereiken van zwemveiligheid is een belangrijke doelstelling van het Zwem-ABC. Uitgangspunten en de inhoud van de diploma's zijn daar op afgestemd. Hoe staat het met deze doelstelling en de uitgangspunten? Hebben we bereikt wat we willen? Is er aanleiding om de koers te wijzigen?

Wat is zwemveiligheid?

- Niet bang zijn in het water
- Jezelf kunnen redden als je in het water valt
- Zelfvertrouwen hebben, weten dat je jezelf kunt redden
- Vriend van het water zijn, water is leuk!

Welke vaardigheden moet je beheersen?

In het evaluatieonderzoek naar het diplomazwemmen in Nederland (1994), waarvoor managers en lesgevers uit het werkveld een vragenlijst hebben ingevuld, is deze vraag onderzocht. Uit de resultaten kwam naar voren dat vaardigheden die een relatie hebben met zwemveiligheid kunnen worden ingedeeld in vier groepen:

- Survival (verplaatsen met kleding, drijven, op de kant klimmen)
- Activiteiten onder water (o.a. onder mat doorzwemmen, voorwerp van de bodem halen)
- Vaardigheden met een globale techniek
- Vaardigheden met een goede techniek.

De ondervraagden vonden in relatie tot zwemveiligheid vaardigheden uit alle groepen belangrijk. Om zwemveilig te zijn moet je dus veel vaardigheden beheersen.
Survival en 'goede techniek' scoorden het hoogst. Het goed beheersen van de techniek vond men een betere garantie voor zwemveiligheid dan het globaal beheersen van zwemslagen.

Zwemveiligheid van begin tot het eind

Een belangrijk uitgangspunt van het Zwem-ABC is dat vanaf het begin van de opleidingsweg wordt gewerkt aan zwemveiligheid. Daarom zijn de vaardigheden die nodig zijn om jezelf te kunnen redden in alle drie diploma's terug te vinden. Het uitgangspunt werd ook doorgezet in de uitwerking van de (voorbeeld)opleidingsweg. Die werd verdeeld in een voor- en hoofdtraject.
In het voortraject wordt de basis gelegd voor zelfvertrouwen. Aan het eind van het voortraject (de watergewenning) is een kind in staat om ontspannen te drijven op buik en rug (niet bang in het water) en zich zelfstandig op eigen wijze in horizontale ligging te verplaatsen over een korte afstand (jezelf kunnen redden). Een kind beheerst nog geen technische voortbewegingsvorm, maar kan zich op zijn eigen manier voortbewegen en zich redden. De eerste stap op weg naar zwemveiligheid is gezet. Pas daarna wordt gestart met het aanleren van een technische zwemslag, op weg naar een hoger niveau van zwemveiligheid.

Deze manier van werken aan zwemveiligheid sluit goed aan bij de wensen van ouders en past ook goed bij (jonge) kinderen. Er zijn echter niet veel mensen in Nederland die de opleidingsweg daadwerkelijk op deze manier hebben ingericht. Het spreekwoord 'het water is veel te diep' lijkt voor de meesten van toepassing, ze durven het niet aan. Leren zwemmen wordt door velen vooral nog

gezien als ‘het leren van een zwemslag’. Watergewenning en zwemveiligheid is wel belangrijk, maar een zwemslag leren is de hoofdmoot. En daar kun je blijkbaar niet vroeg genoeg mee beginnen.

Schijnveiligheid

Een steeds terugkerend onderwerp in het kader van zwemveiligheid is het gebruik van drijfmiddelen. Voorstanders van het voortraject geven aan dat je alleen vertrouwen kunt ontwikkelen en zelfstandig kunt leren drijven en verplaatsen zonder drijfmiddelen. Degenen die kiezen om snel te beginnen met het aanleren van een zwemslag, ontkomen niet aan het gebruik van een middel om in een horizontale ligging te komen. Tegelijkertijd kan in de les ook worden gewerkt aan watergewenning zonder drijfmiddelen.

Er is een andere groep die aangeeft dat een kurk, een pakje of zwemvleugels belangrijk zijn om veiligheid tijdens de zwemlessen te garanderen. Hier lijkt daadwerkelijk sprake te zijn van schijnveiligheid. Door (lang) te werken met een hulp- of drijfmiddel leren kinderen pas heel laat zelfstandig te bewegen in het water. Er ontwikkelt geen zelfvertrouwen (‘ik weet dat ik mezelf kan redden’), maar juist een afhankelijkheid (‘zonder bandjes verdwijn ik onder water! Ik wil niet!’).

Een lesgever die alleen in diep water lesgeeft aan meerdere kinderen heeft eigenlijk geen keus, hij zal een drijfmiddel moeten gebruiken. Maar ook bij lesgeven in diep water moet je je realiseren dat het goed is om aan het zelfvertrouwen te werken en aan het opdoen van ervaringen zonder drijfmiddelen. Dit kan door iedere les systematisch ook zonder drijfmiddelen te werken.

Tot slot

Een helder doel voor ogen hebben, hier consequent aan werken, vertrouwen hebben in de kinderen en je eigen deskundigheid. Dat zijn de dingen die je tijdens de opleidingsweg steeds voor ogen moet houden. Werken aan zwemveiligheid is een belangrijke doelstelling. In de uitwerking maakt een ieder z’n eigen keuzes. De mogelijkheden, de afwegingen, de consequenties van keuzes voor het resultaat en de tevredenheid van de klant (ouder en kind) zijn aspecten die in dit boekje naar voren zijn gekomen.

Veel succes met het Zwem-ABC!

Uit: ‘Als een vis in het water’. 10 jaar Zwem-ABC. Titeke Postma. Nationaal Platform Zwembaden | NRZ.