

Frequent Asked Questions

Horende bij de zwem-drijf-zwem programma van Blijven Drijven in samenwerking met Kenamju.

Wat is overlevingszwemmen?

Het vermogen van een baby of kind om te drijven en te ademen, ongeacht de diepte van het water, voor onbepaalde tijd.

Waarom overlevingszwemmen?

Hoe oplettend ouders ook zijn, het onverwacht te water raken van kinderen die nog niet kunnen zwemmen, komt helaas voor. Gelukkig kunnen kinderen op heel jonge leeftijd zelfredzaam zijn in het water. Ze moeten alleen weten hoe! Dat leert je kind door het zwem-drijf-zwem programma van Blijven Drijven.

Redenen om te beginnen met overlevingszwemmen:

- je wilt je kind in afzienbare tijd (weken, niet jaren) leren drijven en zwemmen
- je woont in de buurt van water
- je wilt de veiligheid van je kind vergroten en werken aan zelfredzaamheid
- je wilt dat je kind van het water kan genieten

Wat leert mijn kind?

Je kind leert in drie tot zes weken de zwem- en drijfvaardigheden om te kunnen overleven bij een onverwachte val in het water, met of zonder kleding, luier en (winter)jas. Het kan na het volgen van dit programma zelfstandig zwemmen, omrollen naar de rug, ademen, drijven, terug rollen naar de buik en verder zwemmen.

Waar worden de lessen gegeven?

Blijven Drijven werkt samen met sportcentrum Kenamju in Haarlem. Overlevingszwemmen wordt gegeven in het warmwater zwembad van Kenamju. Adres: Sportcentrum Kenamju, Phoenixstraat 13, 2011 KC Haarlem

Waar kan ik parkeren?

Parkeren kan gratis naast het pand via slagbomen. Voor fietsen is er plek in het fietsenrek nabij de ingang.

Bereikbaar met openbaar vervoer?

Ja, het sportcentrum is erg goed bereikbaar vanaf het centraal station Haarlem is het nog geen 5 minuten lopen, langs het spoor in de richting van het Spaarne.

Hoe laat moet mijn kind aanwezig zijn?

Aanvang van de les: graag 10 minuten voor de start van de les aanwezig zijn zodat je voldoende tijd hebt voor het omkleden van je kind.

Zijn er kleedkamers?

Jazeker, twee zelfs! Ben je voor het eerst? Meld je dan bij een baliemedewerker, zij wijzen je de weg naar de kleedkamers. Via de kleedkamer kom je in het zwembad. Kleedkamers zijn ruim, douches, toilet, commode en aankleedkussens aanwezig.

Hoe ziet een lesprogramma eruit?

Blijven Drijven heeft diverse lesprogramma's. Je kind krijgt **privés**.

- Een programma voor baby's vanaf 7 maanden met een lesduur van 10 minuten per dag, vier dagen per week gedurende vier weken. Om aan dit lesprogramma te kunnen meedoen moet je kind zelfstandig kunnen rollen van rug naar buik en van buik naar rug.
- Een programma voor kinderen van 1 tot 5 jaar met een lesduur van 10 minuten per dag, vier dagen per week, gedurende zes weken. Om aan dit lesprogramma te kunnen meedoen moet je kind zelfstandig kunnen lopen.

Waarom privés?

De kracht van dit programma is het aanleren van zwem- en drijfvaardigheden middels korte intensieve privélessen en veel herhaling. Zo herkennen de hersenen en spieren de aangeleerde vaardigheden en worden deze geautomatiseerd. Voor het succesvol behalen van de vaardigheden is het noodzakelijk het programma aaneensluitend te volgen. Lessen worden op vaste tijdstippen op een vaste locatie door éénzelfde instructeur gegeven. Hierdoor wordt het leerproces versterkt en bouwt je kind zelfvertrouwen op.

Is het programma geschikt voor elk kind?

Het zwem-drijf-zwem programma is geschikt voor kinderen vanaf dat ze zelfstandig kunnen rollen van buik naar rug en rug naar buik, veelal rond 7 maanden, tot ongeveer 5 jaar. Kinderen die moeite hebben water leuk te vinden of water juist heel aantrekkelijk vinden, angst hebben ontwikkelt en/of een traumatische ervaring met water hebben gehad, kunnen veel baat hebben bij dit programma. Zeker omdat de één-op-één begeleiding, de persoonlijke aandacht, veiligheid, vriendelijkheid en vertrouwen centraal staan. Het is niet uitzonderlijk dat kinderen naast het aanleren van zwem- en drijfvaardigheden ook motorisch en emotioneel sprongen vooruit maken.

Medische achtergrond of traumatische ervaring melden?

Dit vermeld je op het inschrijfformulier. Indien Blijven Drijven hierdoor beperkingen ziet voor het volgen van het lesprogramma dan zal dit overlegt worden. Deel medische informatie of traumatische ervaringen met de instructeur, op deze manier kan Blijven Drijven de beste begeleiding geven.

Hoe geef je een kind zwemles, wat nog niet kan praten?

Zwemmen en drijven zijn motorische vaardigheden die aan ieder kind, van elk niveau, aan te leren zijn. Het herhaaldelijk oefenen van deze vaardigheden en verbale aanmoediging maakt dat ieder kind de zwem-drijf-zwem techniek aan kan leren. Je kind leert in de lessen overlevingsvaardigheden door te zien en ervaren wat juist is. Geen zorgen! Je kind wordt niet meteen in het water gegooid. De bewezen succesvolle Amerikaanse methode is specifiek voor deze doelgroep ontwikkelt waarbij het tempo van de lessen zorgvuldig worden aangepast aan het kind. Elk kind leert op zijn/haar eigen manier. Blijven Drijven heeft als doel elk kind zwem- en drijfvaardigheden aanleren voor zelfredzaamheid én plezier in het water!

Waarom maar 10-20 minuten les?

Het is bewezen dat de doelgroep 0-5 jarigen een maximale concentratievermogen heeft van gemiddeld 10-20 minuten. Deze tijd wordt, door de één-op-één begeleiding, effectief benut waardoor de resultaten in weken, niet jaren, zichtbaar zijn.

Wanneer start de cursus?

Elke maandag kan je starten met één van de zwem-drijf-zwem programma's.

Ga ik als ouder mee in het water?

In principe gaat de ouder niet mee in het water in tenzij dit wenselijk is voor de vorderingen van het kind. De zwem-drijf-zwem methode die wordt toegepast middels de

persoonlijke één-op-één begeleiding, zorgt voor het opbouwen van een vertrouwensband met de instructeur, zodat het kind zich comfortabel voelt in het water. Indien gewenst kunnen ouders aan het einde van het lesprogramma een les in het water meedraaien zodat handreikingen worden gegeven om samen te blijven oefenen.

Ik heb het wel eens gezien, dan wordt het kind zo het water in gegooid! Hoe werkt dat?

Kinderen worden nooit zomaar in het water gegooid! Pas wanneer de instructeur zeker weet dat het kind de vaardigheden beheerst, wordt de mogelijkheid gegeven deze vaardigheden te laten zien. Het draait om de succesbeleving voor het kind én de ouder! Het gevoel van autonomie, controle en succes ervaring is cruciaal voor de groei van zelfvertrouwen van het kind.

Wat als mijn kind het niet leuk vindt?

Geef je kind de kans en de ruimte om te leren. Zodra een kind zelf kan drijven en voortbewegen, heeft het de handvatten om van zwemmen te gaan houden omdat het zelf controle kan uitoefenen. Intensieve begeleiding van gecertificeerde zwem-drijf-zwem instructeurs is voor zowel ouder als kind belangrijk. Blijven Drijven focust op veiligheid, vertrouwen en vriendelijkheid. Je kind gaat, ondanks de aandacht, hoogstwaarschijnlijk huilen. Dit is een manier waarop het kind gevoel kan uiten. Blijven Drijven instructeurs zijn getraind en ervaren in het onderscheiden van huil geluiden. Bijvoorbeeld omdat een vaardigheid onbekend is of huilen omdat er pijn is. Wanneer het vermoeden is dat het kind pijn ervaart, zal de les worden onderbroken. Alle lessen worden positief afgesloten door middel van een spel element.

Welke rol heb ik als ouder?

Als ouder is het belangrijk dat je met positieve enthousiasme je kind naar de lessen brengt en de steun en support geeft die wenselijk is. Je hoeft zelf niet mee het water in. Kijken tijdens de lessen kan vanuit het bad of vanuit de kantine achter het raam. Zoekt je kind contact? Lach en steek een duim omhoog! Heb je zelf moeite je kind in het water te zien? Stap dan uit het zicht van je kind. Het is begrijpelijk dat het aanleren van de vaardigheden soms emotioneel lastig is. Mocht je iets willen vragen of bespreken, meld dit dan bij de instructeur!

Indien gewenst kunnen ouders aan het einde van het lesprogramma een les in het water meedraaien zodat handreikingen worden gegeven om samen te blijven oefenen.

Hoe moet ik mij / mijn kind voorbereiden op een les?

1. Tot 2 uur voorafgaande aan de les NIET eten of drinken. Water drinken kan wel.
2. Neem de tijd om rustig om te kleden en haast niet.
3. Neem de rode zwemluier en twee handdoeken mee.
4. Lange haren? Deze graag uit het gezicht en vastmaken met een staart / vlecht.
5. Praat positief over het lesprogramma, lach en benadruk wat je kind goed doet.
6. Huilen? Troost je kind, vertel wat hij/zij kan verwachten en waarom je dit doet.
7. Koorts? Meld dit bij de instructeur, je kind moet 24 uur koortsvrij zijn om te mogen zwemmen.

Waarom niet zwemmen met bandjes?

De meeste zwembaden verplichten het gebruik van zwemvleugels / armbandjes. Blijven Drijven raad het gebruik van dergelijke drijfmiddelen af omdat het zwem-drijf-zwem programma kinderen horizontaal leert zwemmen en drijven. Zwemvleugels of armbandjes laten je kind verticaal in het water trappelen. Dat kunnen kinderen op deze leeftijd (0-5) niet zo lang volhouden, drijven daarentegen wel! Door te weten hoe je horizontaal moet drijven vergroot de kans op overleven.

Wanneer niet zwemmen?

Bij oorontsteking, koorts of diarree kan er niet worden gezwommen. Koorts? Je kind moet 24 uur koortsvrij zijn voordat de les kan starten. Hetzelfde geldt voor diarree. Geeft uw kind binnen 24 uur tot de start van de les over? Neem contact op met Blijven Drijven. Twijfel je of het verstandig is om te zwemmen? Neem contact met Blijven Drijven en overleg met de instructeur.

Handdoeken mee?

Neem een tweetal handdoeken mee, één voor in het zwembad en één om af te drogen.

Kan ik een proefles boeken?

Een proefles is met een dergelijk programma niet mogelijk, wel mag je komen kijken bij een les. Dan weet je zeker of je het wil voor jezelf en jouw kind. Neem contact met Blijven Drijven om te weten welke les je kunt kijken. Blijven Drijven geeft graag wat meer informatie en toelichting! Voor directe vragen kun je terecht bij de balie medewerker van Kenamju.

Hoe kan ik mijn kind aanmelden?

Leuk dat je enthousiast bent! Aanmelden kan via een balie medewerker van Kenamju (in het sportcentrum) of via het contactformulier op www.kenamju.nl/blijvendrijven of www.blijvendrijven.nl

Mag ik tijdens de les mee kijken?

Jazeker, dat mag! Je kunt vanuit het zwembad aan de zijkant meekijken (graag schoenen uitdoen) of kijken vanuit de kantine achter het raam. Als het voor de vorderingen wenselijk is om niet in het zicht van je kind te staan, kan het zijn dat de instructeur je verzoekt om achter het raam te kijken waar je kind jouw niet kan zien maar jij je kind wel.

Waarom geen video's maken?

Blijven Drijven verzoekt je vriendelijk geen video's te maken tijdens de lessen tenzij hiervoor expliciet toestemming is gegeven. Blijven Drijven kiest heel bewust voor het verspreiden van beeldmateriaal waarbij de juiste zwem- en drijfvaardigheden worden getoond. Het leerproces van je kind geeft niet altijd de juiste vaardigheid weer, waardoor de beeldvorming over het zwem-drijf-zwem programma negatief kan worden beïnvloed. Indien gewenst kan Blijven Drijven aan het einde van het lesprogramma een filmopname van je kind maken zodat het succes gedeeld kan worden.

Waarom verplicht zwembroekje dragen?

Vanuit hygiënisch oogpunt vraagt Blijven Drijven om het rode zwembroekje te dragen mits deze naadloos aansluit om de bovenbeentjes en heup. Dit ter voorkoming van uitwerpselen in het water. Daarbij bespaart het de hoeveelheid wegwerpzwemluiers.

Waarom een wetsuit?

Het kan zijn dat je kind tijdens het lesprogramma af en toe een wetsuit draagt. Het doel van het wetsuit is extra drijfvermogen creëren. Daarbij kan het soms voor de instructeur handig zijn om wel het wetsuit (of een ander kledingstuk) aan te raken om een beweging in gang te zetten, zonder dat het kind de aanraking op de huid voelt.

Les gemist, wat nu?

Je kind wordt verwacht op de afgesproken lestijd. Ben je verlaat, dan kan dit ten koste gaan van de lestijd. Mis je een les, zonder afmelding, dan wordt deze als een verloren les gezien. Blijkt dat je kind aan het einde van het programma, door het missen van lessen wegens ziekte, de vaardigheden niet beheerst, biedt Blijven Drijven kosteloos 2 tot maximaal 4 extra lessen aan. Het succes van dit programma is gebaseerd op het

aaneengesloten volgen van de lesweken. Het onderbreken van het lesprogramma is daarom niet gewenst.

Hoe snel kan ik verwachten dat mijn kind kan zwemmen-drijven-zwemmen?

Elk kind ontwikkelt vaardigheden op zijn/haar eigen manier. Dit zwem-drijf-zwem programma is ontwikkeld in Amerika en daar al 50 jaar een succes. Het lesprogramma is afgestemd op de motorische ontwikkeling van het kind. Baby's leren in 16 lessen (4 weken) omrollen naar de rug en drijven. Het kan zijn dat de baby deze vaardigheid al na 1 week laat zien. Echter is deze vaardigheid dan nog niet geconditioneerd, daarvoor zijn herhalingen nodig zodat de hersenen herinneren wat er gedaan moet worden om de vaardigheid van het omrollen en het drijven, te beheersen. Hetzelfde geldt voor het volledige zwem-drijf-zwem programma van 24 lessen (6 weken) voor kinderen vanaf dat ze kunnen lopen tot 5 jaar. Bij hen worden de vier vaardigheden: zwemmen (trappelen), omrollen naar rug, drijven en terugrollen naar buik aangeleerd en geconditioneerd. Het zetten van een patroon en daarop voortborduren zorgt ervoor dat de aangeleerde vaardigheden stap voor stap worden geconditioneerd. Ongeacht het leertempo van het kind wordt het volledige programma afgerond.

Wat is de temperatuur van het water?

Blijven Drijven heeft heel bewust gekozen voor samenwerking met sportcentrum Kenamju vanwege het warmwater zwembad van 34 (!) graden. Door deze aangename temperatuur kan alle energie uitgaan naar het aanleren van de vaardigheden zonder te rillen van de kou! Tevens is het Kenamju zwembad voorzien van een zoutwater systeem dat zorgt voor weinig tot geen chloor.