

## Zwemtips voor ouders

Het is belangrijk dat je kind, na afronding van de cursus, de aangeleerde zwem- en drijfvaardigheden blijft oefenen. Blijven Drijven biedt hiervoor verschillende privé- en groepslessen aan. Op [Blijven Drijven website](#) vind je diverse mogelijkheden. Blijven Drijven stimuleert het zelf oefenen met je kind.



Dat kan bijvoorbeeld in het zwembad van Kenamju. Als je gaat zwemmen zijn dit handige tips:

### Zwemmen oefenen

- 1) Altijd aandacht houden voor je kind en pas gaan zwemmen wanneer READY... GO is gezegd.
- 2) Bepaal waar je kind naartoe mag zwemmen. Kies altijd een object wat onderwater zichtbaar is en voor kinderen houvast geeft zoals jouw handen, de reling in het zwembad of traprede. Let zoals *“zwem maar naar de kant”* is vaak te oppervlakkig en onduidelijk.
- 3) De afstand tot het object is eerst klein (+/- 2 meter) blijkt het té dichtbij vergroot je de afstand.
- 4) Zwemt je kind naar jouw handen toe: laat je handpalmen eerst bovenwater zien en plaats ze zo'n 20-30 cm onderwater zodra je kind zijn/haar hoofd onderwater heeft om te zwemmen. Zo is het voor je kind helder waar hij/zij naartoe mag zwemmen.
- 5) Het 'lanceren' van je kind kan op twee manieren:
  - a) Zijdlinks naast je zwiepen in een horizontale positie. Achterwaarts bewegen op READY en voorwaarts op GO.
  - b) Benen optrekken, vingers aan voorzijde van de benen plaatsen, schouders van kind op gelijke hoogte van jouw schouders én het water. Als je rechtshandig bent positioneer je kind dan tegen je rechter schouder. Op READY leun je naar achter en op GO beweeg je naar voren en geleid je kind horizontaal in het water naar het object wat je eerder hebt aangewezen. Springt of duikt je kind? Dan sta je of te hoog of te laag voor je lanceert.
- 6) Het stimuleren van de trappelbeweging met benen kan door 'kikkervoeten' aan te trekken of door je kind met hoofd boven water, vasthoudend aan je schouders, de onderbenen van je kind met jouw handen te bewegen.
- 7) Complimenteer je kind altijd wanneer je vaardigheden ziet die bijdragen aan het zwemmen!

### Drijven oefenen

- 1) Als je kind nog niet op zijn/haar rug drijft: houd je kind met rug naar je toe vast. Jouw duimen tegen schouderbladen en handpalmen onder oksels. Beweeg 'dansend' je kind heen en weer zodat 1 oor in het water komt, Vervolgens draai je van het oor in het water het lichaam horizontaal met achterhoofd in het water. Je duimen verschuiven naar de bovenkant van de schouders en handen blijven deels onder de oksels. Streck je armen en ontspan.

- 2) Vanuit de horizontaal liggende houding in het water: verplaats je handen van schouders/okselen naar oren/nek waarbij je vingers de schouders eventueel kunnen ondersteunen. Dit noemen we 'pianospelen'. Vanuit deze positie probeer je steeds minder contact te maken met schouders/nek door je handpalmen te openen en als laatste al 'pianospelend' de ondersteuning van je vingers te verminderen tot je kind drijft.
- 3) Als je kind zelfstandig horizontaal drijft: pak je hem/haar op wanneer ogen, mond en neus boven water zijn. Oppakken doe je vanaf het hoofdende. Ga op ooghoogte achter je kind staan, strek je armen tot onder zijn/haar oksels en pak in een vloeiende beweging je kind uit het water. Complimenteer de drijfvaardigheid door b.v. een high-five!

### **Speel tips**

- 1) Spreek duidelijk met je kind af dat het nu speeltijd is maar dat je kind pas mag gaan zwemmen wanneer jij READY zegt.
- 2) Klimmen – klim op de zijkant van het zwembad, klim op het ondiepe verhoogde bankje in het zwembad of de trap. Klim op de mat en help eventueel door de voet van je kind op je bovenbeen te zetten.
- 3) Springen – spring met tenen over de rand van het zwembad in het water naar jouw handen. Zorg voor een duidelijk doel of geef aan dat je wil dat je kind na het springen in het water zelfstandig naar zijn/haar rug draait en je hem/haar dan op de rug drijvend oppakt. Springen door een hoepel in het water, of springen als een kikker in het ondiepe water.
- 4) Duiken – voorzichtig! Bij voorkeur niet met kinderen onder de 2,5 jaar dieper duiken dan 1 meter i.v.m. druk op oren. De 'duikbeleving' is voor kinderen vaak al groot genoeg wanneer ze voorwerpen zoals ringen mogen pakken van de grond op het ondiepe zwemdeel (40 cm diep). Je kunt het duiken combineren met het zwemmen en drijven door de ring om je voet te doen en op 1 m onder water te houden, je kind naar de ring te laten zwemmen en laten draaien als de ring gepakt is. In dat geval je kind oppakken als hij/zij drijft met ring in hand. Duiken naar voorwerpen op traptreden werkt vaak goed. Daarmee kan je spelen met de diepte en afstand.

Met deze tips hoop ik je voldoende input te geven om samen te zwemmen. Wees je ervan bewust dat het positief complimenteren van je kind versterkend werkt zolang je weet wáár je voor oefent. Pak je kind dus op zijn/haar rug op als je het drijven oefent. Pak je kind op als hij/zij je handen pakt na een stukje zwemmen als je werkt aan het zwemmen.

Wellicht ten overvloede maar let er op dat je géén bandjes gebruikt als je zelfstandig gaat zwemmen. Daarmee stimuleer je het verticaal zwemmen wat niet gewenst is. Het dragen van het Blijven Drijven wetsuit is aan te raden in water wat kouder is dan 34 graden.

Stel gerust vragen als er onduidelijkheden zijn!

Veel zwemplezier!

Linde