

Kleine kinderen aan boord

30 **31**



▶ **Verdrinking is de meest voorkomende doodsoorzaak bij kinderen tussen de 0 en 4 jaar. Kinderen die verdrinken, zakken geluidloos onder water zonder te huilen of te spartelen, aldus Consument en Veiligheid. Binnen twee minuten is het kind bewusteloos. Bootbewoners zijn zich over het algemeen goed bewust van de gevaren aan boord, maar voor de zekerheid een paar tips.**

Tip 1 Maak boot én wal kindveilig

Jan en Brechtje Keimpema hebben geen halve maatregelen genomen toen hun zoon Sil twee jaar geleden werd geboren. Rond de ark maakten ze een roestvrijstalen reling met glaspanelen. "De reling is een meter hoog. Tegen de tijd dat Sil er overheen kan klauteren, heeft hij als het goed is zijn zwemdiploma", vertelt Jan. Ook de toegang tot de boot vanaf de wal is beveiligd, zodat Sil niet tussen wal en schip kan raken. Voor alle zekerheid heeft de peuter als hij buiten is ook nog een reddingsvestje aan. "Al met al hebben we best wat geïnvesteerd om de boot kindveilig te maken." Inmiddels is een tweede kind op komst, dus de investering is nog minstens zes jaar zinvol. En heel belangrijk: het geeft de ouders rust.

Tip 2 Koop een reddingsvest

Kan een kind nog niet zwemmen of heeft het nog maar weinig zwemuren gemaakt, dan is een reddingsvest belangrijk. Let op: een zwemvest is geen reddingsvest. Een reddingsvest draait het kind op de rug, zodat mond en neus boven water blijven. Een zwemvest doet dat niet. Betrouwbare informatie over zwemhulpmiddelen is te vinden op de site van Consument en Veiligheid. Twee tips van deze site:

- Doe kinderen alleen een zwemvest om als ze al kunnen zwemmen en op beschut water zijn waar snel hulp aanwezig is. Gebruik in andere gevallen een reddingsvest.
- Gebruik een reddingsvest niet in ondiep water waar het kind de grond kan raken. In dit geval draait het kind niet vanzelf op zijn of haar rug.

Overlevingszwemmen voor peuters

achtergrond en aanpak



ANJA VAN RAAM EN PETER VERBERNE
ISBN/EAN: 978-94-90290-01-6

Overlevingszwemmen voor peuters

Speciaal voor kinderen van 2 tot 4 jaar hebben Anja van Raam en Peter Verberne, pioniers op het gebied van babyzwemmen, een cursus overlevingszwemmen ontwikkeld. De kinderen leren zich op hun eigen wijze, bijvoorbeeld met de 'hondjesslag', te redden in het water. Het is geen zwemles waar ze de officiële slagen leren. Ze oefenen met in het water vallen, op hun rug draaien en aan de kant komen.

Overlevingszwemmen is een relatief nieuw concept, dat nog geen gemeengoed is in zwembaden. Het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ biedt in elk geval al wel trainingen overlevingszwemmen voor zweminstructeurs. Er zijn ook kanttekeningen te plaatsen bij het nut van overlevingszwemmen. Het zou kunnen zijn dat kinderen zich door dit soort cursussen zo vertrouwd voelen met water dat ze meer risico nemen en daardoor eerder te water raken. Daarnaast kunnen de ouders een vals gevoel van zekerheid krijgen over de zwemcapaciteiten van hun kind en minder toezicht houden. En toezicht houden blijft onder alle omstandigheden essentieel.

www.overlevingszwemmen.nl

www.veiligheid.nl,
de website van Consument en Veiligheid
www.splashabout.nl,
voor zwemluiers en drijfzakken
www.kinderenaanboord.nl,
over varen en zeilen met baby's en kinderen
www.npz-nzr.nl, voor een lijst met erkende
zwembaden, zwemscholen en zwemverenigingen

Tip 3 Geef je kind een (snel)cursus zwemmen

Het heeft weinig zin om al vóór het vierde jaar te beginnen met echte zwemlessen, zegt Remmy Schaap van het Utrechtse Aquacenter Den Hommel. "Ze zijn daar dan motorisch nog niet aan toe, maar ze hebben ook moeite om de uitleg te begrijpen." Gemiddeld heeft een kind vijftig zwemuren nodig om te leren zwemmen. Sommige zwembaden bieden snelcursussen of vakantie-cursussen. De kinderen krijgen dan meerdere uren achter elkaar les, zodat de totale doorlooptijd flink bekort kan worden. In Den Hommel is het ook mogelijk zwemles te krijgen met drijfzakken,



badpakken met uitneembare drijvers. Schaap: "Kinderen met een drijfzak blijken actiever te zijn in het water en durven meer. Daardoor leren ze sneller zwemmen. Ze mogen ook meteen in het diepe." De meningen over zwemles met drijfzakken zijn overigens verdeeld in zwembadland.

Tip 4 Houd een kindoverboord oefening

In een zwembad is zwemmen relatief makkelijk. Het water is helder en je kunt overal de reling vastpakken. Remmy Schaap: "Als je op een woonboot woont, moet je een kind ook leren hoe het zich kan oriënteren onder en in het water, en waar het op de boot kan komen of aan de wal. Ik zou in elk geval vaak gaan zwemmen met de kinderen om ze vertrouwd te maken met water." Dat vertrouwd maken kan ook door een 'kindoverboord oefening' te houden zo nu en dan. Laat het kind met kleren en schoenen in het water springen en weer aan boord of aan de wal komen. Is nog leuk ook, zeker als de ouders erbij springen met kleren en al.

Tip 5 Let op met luiers

Een normale wegwerpluier houdt lucht vast. Valt een baby met luier en al in het water, dan gaan in eerste instantie de billen omhoog en het hoofdje onder water. Een reddingsvest heeft dan geen zin. Er zijn speciale zwemluiers die dit probleem voorkomen.

Tip 6 Houd altijd toezicht

Last but not least: hou je kind altijd in de gaten! Volgens Consument en Veiligheid is dit de allerbelangrijkste tip.