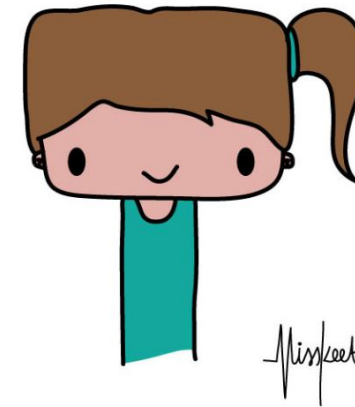




Swimming without swimmingpool

Tine Sleurs



TINE SLEURS
ZWEMMEN
ZONDER ZWEMBAD
ALLES WAT JE MOET WETEN VÓÓR DE EERSTE ZWEMLES

ACADEMIA
PRESS

19/6/2019
UCLL - Leuven

Introduction

- Book for parents
- Goals:
 - Increased participation in aquatic recreational pursuits
 - Getting a child comfortable in the water
 - Safety in and around water
 - Developing fundamental motor skills

Not the intention for parents to learn technical skills.

Elementary schools ask for inspiration for educational use in the classroom.

Student has translated the book to classroom context

- 10 exercises 'on land'
- 10 exercises in 'the swimming pool'



Watergewenning UIT het zwembad

- 1. Wassen van het gezicht**
- 2. Oren in het water leggen**
- 3. Nevel van een plantensproeier**
- 4. Hoofd in het water leggen**
- 5. Douchen door middel van een plantensproeier**
- 6. Bellen blazen met een bellenblazer**
- 7. Pingpongballen over het water blazen**
- 8. Bellen blazen met een rietje**
- 9. Bellen blazen met de mond**
- 10. Hoofd zo diep mogelijk onder water houden + bellen blazen met de mond**





- Learning 'how to swim' is more than reaching the other side of the swimmingpool.
- Getting used to water and adaptation to the water in different situations/contexts are necessary
- Role of parents is very important - 'Shared responsibility'
- Limited resources at school for teaching swimming
- Creativity is essential

Shared responsibility

- Parents often don't know what is expected
- Parents confirm the importance of learning how to swim
- Parents have limited knowledge about swimming
- They refer often to their own experiences in the past about swimming (often outdated image - technical skills - certification)











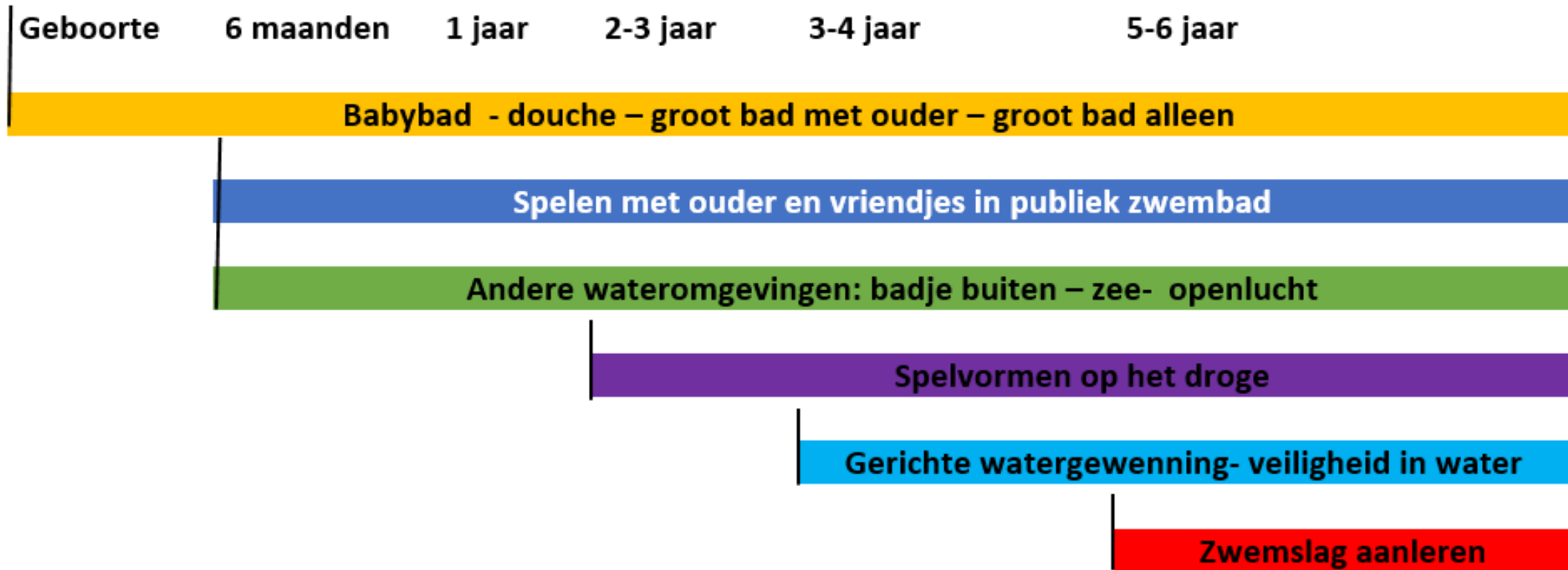
Informing parents

- In the year prior the the year in which swimming lessons take place
- Draw attention to:
 - Importance of playing
 - Sustained effort
 - Differences between children
 - Possibilities at home/holidays/swimmingpool

- Examples of exercises / homework
 - Reading books about swimming
 - Examples of activities
- Propose of swimming method at school (cf. reading/mathematics)
 - How do we learn to swim at school?
 - In the classroom?
 - In the swimmingpool?
 - What does school expect from parents?

Informing about long-term approach

How to prepare a kid to swimming classes

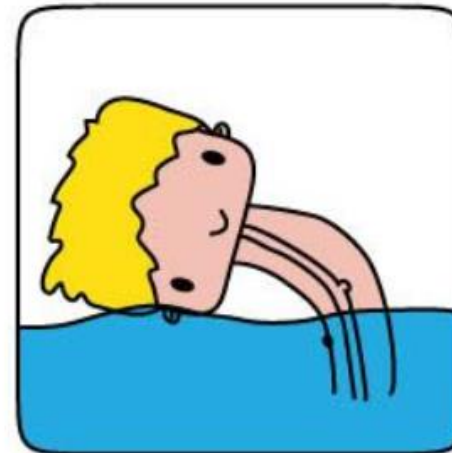
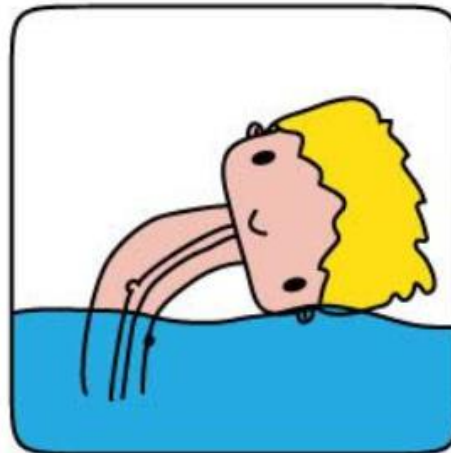
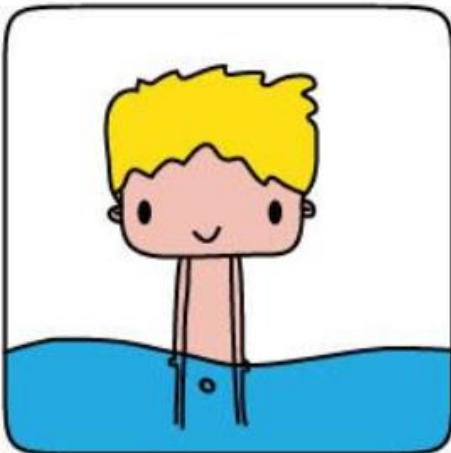


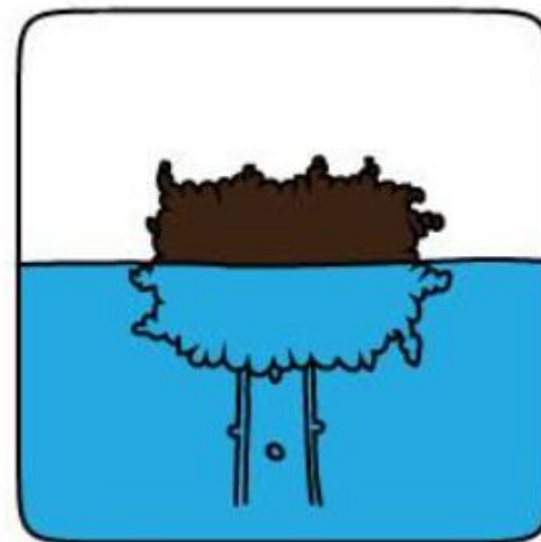
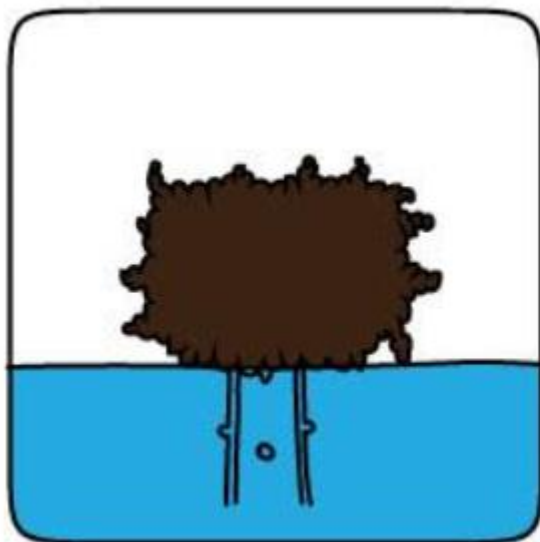
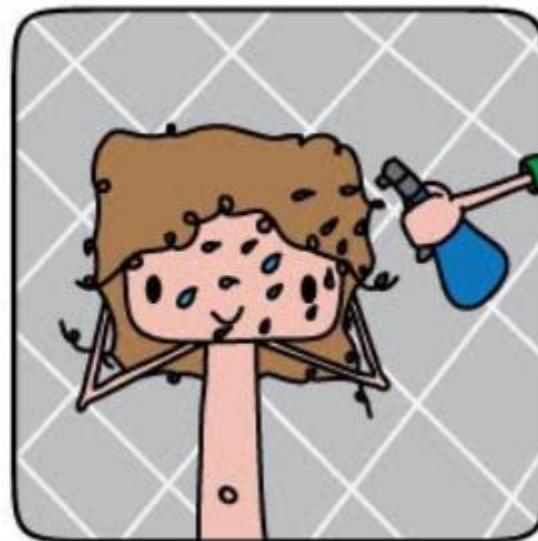
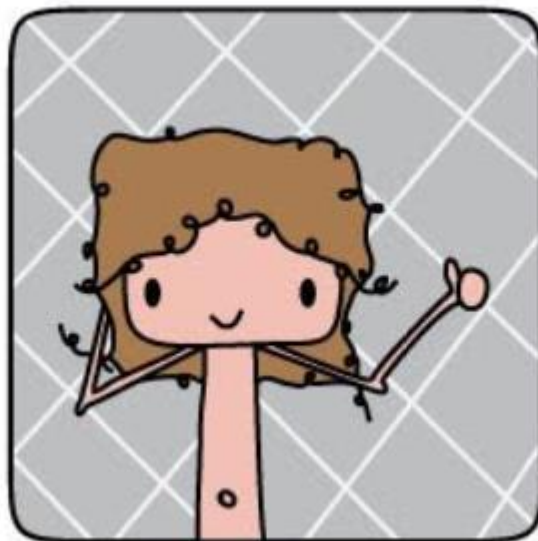
Attention!

- Every child is unique in his learning process
 - tempo motor development
 - interests
 - Fears/uncertainties
 - Practice opportunities



Examples of homework-cards





dit ben ik

Misskeet

je vindt me hier

www.misskeet.be
miss.keet.be@gmail.com
@misskeetbe
@miss.keet.be

Examples of activities

AAN DE SLAG

De drie volgende activiteiten zijn gericht op het controleren van de ademhaling en leren je kind bewust uitademen:

① VAN TOETEN EN BLAZEN

Leg een watje op de grond of op tafel en geef je kind een rietje. Wie kan zijn watje naar de overkant blazen?

② OMHOOG BLAZEN

Het kind ligt op zijn rug en heeft een dun papieren zakdoekje op zijn gezicht. Op het startsignaal probeert het kind door uit te ademen of te blazen het doekje in de lucht te krijgen. Kun jij het zakdoekje vangen?

③ BELLEN BLAZEN

Door bellen te blazen leert het kind gecontroleerd uitademen. Als je te hard en te snel blaast, komen er geen mooie bellen. Soms vraagt het wat oefentijd om de techniek onder de knie te krijgen. Laat andere kinderen bellen vangen, laat in een bepaalde richting blazen, veel kleine bellen blazen, één grote zeepbel ... In het bad of in de douche kun je ook bellen blazen. Het kind blaast eerst met een rietje in bad of met een ring gevormd door wijsvinger en duim. Daarna blaast het bellen aan het wateroppervlak en tot slot bellen onder water. Zo leg je de link naar het uitademen onder water bij het zwemmen. Let op dat je kind niet drinkt van het badwater.

① VOETENWERK

Deze oefening kun je overal doen: thuis, in de auto, tijdens het wachten ... Je hebt alleen een doekje nodig. Zet je kind op een stoeltje zodat het met zijn blote voeten aan de grond kan. Oefen om:

- Het doekje met één voet op te rapen (oefen zowel met de rechter- als de linkervoet).
- Het doekje met de tenen op te rapen door de tenen te krullen.
- Het doekje met de rechervoet op te rapen en in de linkerhand vast te nemen.
- Het doekje met beide voeten op te rapen.

Behalve de laatste oefening kun je de oefeningen ook staand uitvoeren. Dit vraagt een goed evenwichtsgevoel.

9 SPONS EROVER

Je staat of zit naast elkaar met elk een bakje water en een spons. Iedereen dompelt zijn spons tegelijkertijd onder water en wringt die uit boven zijn hoofd. Wiens bakje is eerst leeg? Je kunt variëren in het spel door:

- * De spons boven elkaars hoofd uit te wringen.
- * Een andere activiteit toe te voegen (bijvoorbeeld naar een bepaald punt lopen, een koprol maken, drie keer springen ...).

Gooi met een natte spons naar elkaar. Je probeert de spons te vangen en zo snel mogelijk weer terug te gooien. Dompel de spons regelmatig onder in een emmer water. Ook op dit basisspel zijn veel variaties mogelijk:

- * Je kind loopt weg, jij probeert het te raken met de spons. Wie geraakt wordt door de spons wordt de nieuwe tikker.
- * In de tuin staat een teil met water en sponzen. Het kind bij de teil gooit alle sponzen zo snel mogelijk in het rond, de andere kinderen brengen ze zo snel mogelijk weer naar de emmer.

Neem met z'n tweeën een natte spons.

- * Ga met z'n tweeën naar elkaar toe staan en klem de natte spons tussen jullie buik. Leg samen een parcours af zonder dat de spons valt.
- * Loop naast elkaar en knel de spons tussen jullie zij.

11 OP GOED GELUK

De spelers zitten rond een emmer met water. Om de beurt gooi je met een dobbelsteen.



Giet een bekertje water over je eigen hoofd.



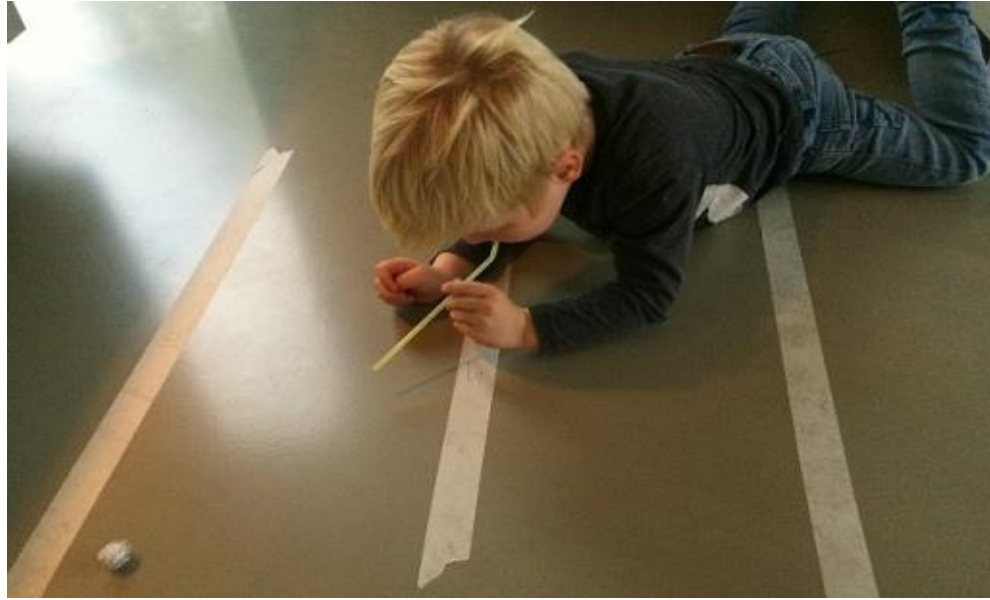
Giet een bekertje water over het hoofd van een ander kind.



Sla hard in het water en spat zoveel mogelijk.



Geef de dobbelsteen door aan de volgende speler.



Inspiration in other publications

- uitgeverij Averbode



DOEL: ADEMHALING BEHEERSEN BIJ ANGST

• **De bellenblazer:** Je kleuter staat gehurkt in het water en blaast bellen door de mond. Kan hij ook bellen blazen door zijn neus?



• **Pompen:** Je kleuter grijpt met twee handen een drijfmiddel vast en probeert drie keer ritmisch boven water in te ademen en onder water bellen te blazen. Kan hij dat ook zonder met zijn voeten aan de bodem te komen?

DOEL: OP EEN VLOT KLAUTEREN



• **Heis je op:** Je kleuter grijpt met twee handen de boord van het zwembad vast en probeert uit het bad te klauteren. Kan hij dat ook zonder met zijn voeten aan de bodem te komen?



• **De reddingsboot:** Je kleuter hangt aan een grote plank en probeert erop te klauteren. Kan hij dat ook zonder met zijn voeten aan de bodem te komen?

DOEL: DE KANT KUNNEN BEREIKEN DOOR ZICH VOORT TE BEWEGEN



• **Zeepaard:** Je kleuter gaat in buiklig op een noodle liggen, hij ligt op zijn zeepaard. Let erop dat de kin van je kind op de noodle ligt. Het zeepaard klopt met de voeten in het water om vooruit te komen. De voeten komen niet uit het water.



• **Hondjeszwemmen:** Je kleuter staat op 5 meter van de muur en zwemt als een hondje naar de kant. De handen graven onder water, de voeten kloppen op en neer. Lukt dat met het hoofd boven water? Vraag dan eens om de armen volledig onder water uit te strekken, zoals je armen zouden schaatsen.

Spelen in het zwembad

De gevorderde oefeningen van het waterwennen kun je nog moeilijk thuis in het bad of in het opblaasbaar zwembad laten uitvoeren, omdat ze meer plaats of dieper water vragen. Plan dus regelmatig eens een bezoek aan het zwembad.

Zwemnodules (foambuizen) zijn in haast elk zwembad verkrijgbaar bij de redders. Wij zetten een aantal leuke oefeningen met een noodle op een rijtje. Alle oefeningen worden uitgevoerd in het instructiebad:



• **De zeehond:** Maak een knoop in de noodle en leg hem op het water. Je kleuter gaat onder water en duwt de knoop met het hoofd omhoog, als een zeehond. Kan de zeehond de knoop op het hoofd houden zoals een hoed?



• **De duikboot:** De noodle ligt dwars voor je kleuter op het water. Hij neemt de noodle met twee handen vast. Je kleuter gaat onder water en blaast bellen. Hij komt boven water adem happen. Kan de duikboot vijf keer onder water bellen blazen en boven water inademen?



• **Tussen de daken:** Houd zelf twee noodles met je armen wijd gespreid vast boven het wateroppervlak, dat zijn daken. Je kleuter vertrekt aan één kant, gaat onder het eerste dak en blaast ondertussen bellen, komt ademen tussen de daken en gaat vervolgens al bellen blazend onder het andere dak door.



• **De zwevende tak:** Je kleuter houdt de noodle zoals een tak achter zich. Hij gaat op de tak zitten en probeert met beide armen voorwaarts te bewegen.



• **De stofzuiger:** De noodle ligt zoals een stofzuigerstang languit voor je kleuter op het water. Hij neemt de stofzuigerslang in het midden met twee handen vast en gaat op zijn buik liggen. Hij duwt je kind aan de voeten en maakt bochten. Je kleuter maakt brommende geluiden zoals een stofzuiger.



• **De wijzer:** Je kleuter neemt de noodle in de nek en gaat op zijn rug in het water liggen. Blijf zelf aan het hoofd van je kind staan en controleer of de oren in het water liggen. Geef als tip mee dat hij zijn billen naar boven duwt, zodat zijn lichaam net onder het wateroppervlak drijft. Je kleuter is dan een wijzer van de klok. Lukt dat, dan mag de wijzer draaien totdat de tenen naar jou wijzen. Plezier gegarandeerd!

- Dopido zomerboek [Vakantieboeken Averbode\Definitief Dopido.docx](#)
- Doremi zomerboek [Vakantieboeken Averbode\Definitief doremi.docx](#)

Approach 'on land' at school

- In the year prior to the year in which swimming lessons take place
- Effort in the classroom & PE-lessons & 'empty' moments & sunny days
- Focus on:
 - 'experience' of swimming
 - Skills
- 'Experience' of swimming
 - Thematically work (water/holiday...)
 - 'hoekenwerk' - 'corner'work

Example 'experience': use of illustrations



- Focus on safety

Example 'experience': dry swimmingpool



- Swimming goggles
- Swimming cap
- Badtoys
- Towels
- ...

Example 'experience': the carwash

Use sunny days for wateractivities in which children:

- get water on their body Water op hun lichaam krijgen
- get water in their face

Leave your comfortzone

<https://nieuws.vtm.be/vtm-nieuws/binnenland/leren-zwemmen-kan-zonder-zwembad>





Learn skills

- Activities 'on land' with connection to water/swimming
 - Vormspanning
 - Body awareness (feet)
 - Breathing

• Vormspanning

① KEER WEER

Doe deze oefening op een zachte ondergrond (gras, dikke mat, matras ...). Je kind ligt op zijn buik op de grond, jij zit er op je knieën naast. Draai je kind om terwijl het weerstand biedt. Aan je kind geef je de opdracht om 'zich niet te laten omdraaien'.

Kinderen kunnen dit spel ook onderling spelen op voorwaarde dat ze elkaars grenzen kunnen inschatten zodat ze elkaar geen pijn doen.

Variatie: ga op de grond gaan liggen en laat je door jouw kind omkeren. Wie is het sterkst?

③ IK PLAK MET GEMAK

In dit spelletje gebruik je de beeldspraak 'lijm' omdat dit voor jonge kinderen begrijpelijker is dan het begrip 'vormspanning'. Bij oudere kinderen spreek je wel over 'jezelf opspannen' en 'strekken'.

- * Je kind 'kleeft' zijn armen tegen zijn bovenbenen. Jij probeert zijn armen van zijn benen los te maken terwijl je kind weerstand biedt. Eerst een arm, dan de andere. Lukt het ook met twee armen tegelijk?
- * Je kind strekt zijn armen voor zich uit en 'kleeft' zijn handen plat op elkaar. Jij probeert zijn handen los te maken terwijl je kind weerstand biedt.
- * Wie kan dit met de armen gestrekt boven het hoofd?

Probeer deze oefening op de grond als het wat moeilijker mag.

Je kind ligt gestrekt op de grond. Jij probeert zijn armen en benen een voor een op te tillen terwijl je kind zijn ledematen tegen de grond houdt. Herhaal de oefening met armen en benen gespreid. Wat is het moeilijkst?



- Breathing

- Knowing how to exhale/inhale
- Knowing how to exhale in water
- Blow in the water
- Submerge the head







- Blowing with straws/kleenex
- Blowing with bubble blower / soap



• Bodyawareness

- Feeling the difference (closed eyes) between flexion and extention
- Keeping feet in dorsiflexie

① VOETENWERK

Deze oefening kun je overal doen: thuis, in de auto, tijdens het wachten ... Je hebt alleen een doekje nodig. Zet je kind op een stoeltje zodat het met zijn blote voeten aan de grond kan. Oefen om:

- * Het doekje met één voet op te rapen (oefen zowel met de rechter- als de linkervoet).
- * Het doekje met de tenen op te rapen door de tenen te krullen.
- * Het doekje met de rechervoet op te rapen en in de linkerhand vast te nemen.
- * Het doekje met beide voeten op te rapen.

Behalve de laatste oefening kun je de oefeningen ook staand uitvoeren. Dit vraagt een goed evenwichtsgevoel.

Images of the book

ZALIG IN HET ZWEMBAD



AAN DE SLAG

MOEILIK GAAT OOK ... MAKKELIJK GEZEGD

Al de hieronder geformuleerde opdrachten zijn slechts een greep uit een gigantisch aanbod. Door de volgende elementen te variëren, kun je zelf elke activiteit makkelijker of moeilijker maken.

* ***Met of zonder hulpmiddel***

Het al dan niet vasthouden van de kant, een hand of een drijfmiddel bepaalt de moeilijkheid van een oefening.

* ***Diepte van het water***

Eerst oefen je in ondiep water, daarna herhaal je de opdracht in dieper water. Bij een moeilijkere opdracht start je dan weer in het ondiepe gedeelte. Het wegvallen van de voetensteun is voor een kind een grote stap.

* ***Afstand die overbrugd moet worden***

Een grotere afstand overbruggen is moeilijker dan een korte. Eerst oefen je naar een ouder toe, daarna naar een voorwerp.

* ***Naar de kant toe of van de kant weg***

Eerst werk je naar de kant toe, daarna oefen je van de kant weg. Het moeten loslaten van de stabiele kant is moeilijker voor een kind dan de kant zien en er naartoe kunnen gaan.

KLEUTER

Zonder speelgoed

- * Jij gaat kopje onder terwijl je kleuter je omklemt. Durf je samen onder te gaan?
- * Je kleuter houdt de rand vast met beide handen en plaatst zijn voeten tegen de rand. Zo verplaatst hij zich als een aapje langs de rand.
- * Je kleuter stapt over een lijn op de bodem van het bad. Durft hij op die lijn te springen?
- * Je kleuter houdt met beide handen de kant vast en gaat op één been staan (flamingo). Daarna oefen je ook met het andere been. Durft hij het ook zonder steun van de kant of van jouw handen? Durft hij te springen op één been?
- * Je maakt een brugje door met je handen de kant vast te houden. Je kind stapt eronderdoor. De brug wordt steeds lager. Wie durft helemaal onder de brug te gaan?
- * Je kleuter zet zijn handen op de bodem in het ondiep gedeelte. Zijn romp en zijn benen drijven aan het wateroppervlak. De 'krokodil' gaat vooruit door de handen te verplaatsen.



WILD VAN WATER



CHECKLIST MET BETREKKING TOT WATER VOOR KINDEREN DIE NIET KUNNEN ZWEMMEN

	JA	NEE
Waar ik ook ben, ik kijk altijd of er water in de buurt is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ga na of het water afgesloten wordt door een afdekkap of omheining.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mijn kind de hele tijd zien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn kind is binnen armbereik wanneer het in het water is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik op mijn kind let doe ik niets anders (zoals telefoneren, mails checken, koken ...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik spreek met andere volwassenen af wie oplet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik laat andere kinderen nooit oppassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn kind draagt drijfhulpmiddelen in het water.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

WAT DOE JE ALS JE KIND IS VERMIST?

- * Waarschuw onmiddellijk de redders. Zeg waar je je kind voor het laatst gezien hebt. Geef zoveel mogelijk informatie zoals naam, leeftijd, kleding, uiterlijk ...
- * Geef je telefoonnummer door, zodat je bereikbaar bent als iemand je kind vindt.
- * Kinderen lopen bijna altijd met de wind mee en de zon in de rug. In die richting start je je zoektocht. Kinderen gaan zelden in het water als ze verdwalen, maar toch zullen de redders het zekere voor het onzekere nemen.
- * Iemand blijft op de zitplaats voor het geval het kind zelf de plek terugvindt.
- * Wees niet boos als je kind terecht is, hoe moeilijk dat ook is. Je kind zal meer behoefte hebben aan troost dan aan een donderpreek.
- * Wees niet boos op jezelf of anderen, het overkomt de beste ouders.

VAN HOREN ZEGGEN ...

Helpt het om de kwallensteek te spoelen met urine of alcohol?

Nee, dat is een fabeltje.

Helpt het om een kwallensteek te spoelen met azijn?

Ja, als het gaat om tropische soorten.

Nee, als het gaat om kwallen die voorkomen in de Noordzee.

REDDER IN NOOD

Niemand kan garanderen dat je nooit in een noodsituatie terecht komt. Het gebeurt helaas vaker dan gedacht. Snel en accuraat handelen kan dan een leven redden!

Vier stappen om een drenkeling te redden:

①

Denk heel even na alvorens te handelen. Klopt het wat ik zie? Is het veilig voor mij om in het water te gaan? Je eigen veiligheid staat voorop. Ga niet te water als dit voor jezelf te gevaarlijk is.

②

Als het slachtoffer bij bewustzijn is, overweeg dan eerst een droge redding (iets toewerpen). Bij het redden van een klein kind ga je onmiddellijk zelf in het water nadat je de aandacht hebt getrokken van omstaanders.

③

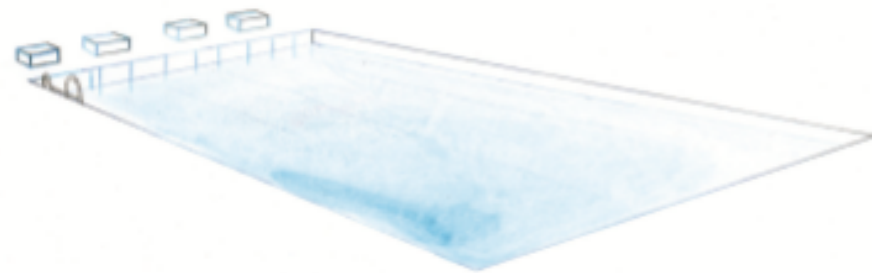
Is een droge redding niet mogelijk (doordat het slachtoffer erg slap is, verward of bewusteloos) alarmeer dan eerst en ga pas daarna te water.

④

Laat liggen wat je hindert (bijvoorbeeld een dikke jas) en neem mee wat je kan helpen. Al wat drijft kan een reddingsmiddel zijn: een bal, een luchtmatras, een reddingsgordel, een noodle, een reddingsvest.



ZIN IN ZWEMLES



VOOR ELK WAT WILS

Vlaanderen biedt heel veel mogelijkheden om je kind te leren zwemmen. Als je nagaat welke initiatieven er zijn bij het zwembad in jouw buurt, dan kun je vaststellen dat er verschillende aanbieders van watersporten zijn:























- * Private zwembaden (of zwembaden waar een samenwerking is tussen de gemeente en de private uitbater) bieden meestal zelf zwemlessen aan. Dat kunnen zowel groepslessen zijn als lessen met een privéleraar.
- * Zwemclubs zijn talrijk vertegenwoordigd in de zwembaden. Elke club legt specifieke accenten, deels afhankelijk van de sportfederatie waarbij ze aangesloten is. De ene vereniging focust op watergewinning, de andere zal meer aandacht besteden aan wedstrijden of het realiseren van sportieve prestaties. De ene club biedt een beperkt aantal activiteiten aan, terwijl bij andere niet alleen zwemmen, maar ook bijvoorbeeld waterpolo en synchronzwemmen op het programma staan. Gemeentelijke sportdiensten bieden informatie over de sportclubs in jouw gemeente.

MIJN ZWEMDAGBOEK



NAAM

.....

WANNEER HEB IK GEZWOMMEN?	WAAR HEB IK GEZWOMMEN?	MET WIE HEB IK GEZWOMMEN?	HOE VOELDE IK ME?	GEBEURDE ER TETS SPECIAALS?
.....	 
.....	 
.....	 
.....	 
.....	 
.....	 
.....	 
.....	 
.....	 
.....	 
.....	 



POOTJE BADEN

Wanneer zat ik voor het eerst met mijn voetjes in het water van de zee?

.....

Wanneer durfde ik voor het eerst met heel mijn lichaam in de zee?

.....



MET HUID EN HAAR

Wanneer durfde ik voor het eerst mijn haren laten wassen zonder huilen?

.....

Wanneer durfde ik voor het eerst helemaal zelf mijn haren uitspoelen onder de douche?

.....

MET DE HANDEN IN HET HAAR

Teken zelf: zo ziet mijn mooiste schuimkapsel er uit:



EEN (BAD) PAK VAN MIJN HART

Teken zelf of kleur in: zo ziet mij mooiste badpak
of zwembroek er uit:

