

# TOEZICHT - CHECK



Water is en blijft een genot voor kinderen. In het pierenbadje als ze klein zijn en van de duikplank als ze groter zijn. Ze kunnen zich uren vermaken. Maar voor kinderen die (nog) niet (goed) kunnen zwemmen blijft water toch gevaarlijk. Je kunt ze dan echt geen moment uit het oog verliezen. Toch zie je ouders wel eens 'even' opletten, kijken ze bijvoorbeeld 'even' op hun telefoon. Heel even. 'Dat kan toch geen kwaad?'. Zeker met zomerse dagen, kan het echt niet vaak genoeg worden benadrukt: een kind dat zich niet kan redden in het water moet je heel goed in de gaten houden.

## **CHECK !**

Hoe staan jullie zwemouders er eigenlijk in, zijn zij zich echt bewust van de gevaren of merk je ook dat zwemouders er wel eens te makkelijk over denken ?

Daarom hieronder een checklist voor ouders. Wil jij jouw zwemouders attenderen op het gevaar ? Bij dezen een aantal belangrijke 'must do's'.

### **1. Ik kan mijn kind de hele tijd zien**

Sommige ouders denken dat een kind gaat schreeuwen en spartelen als het onder water raakt. Dat is niet zo. Een kind glijdt vaak geluidloos onder water en heeft niet in de gaten dat het in een gevaarlijke situatie is.

### **2. Ik ben altijd dicht bij mijn kind**

Verdrinking verloopt heel snel. Bij verdrinking is een kind binnen 2 minuten bewusteloos en heeft het binnen 4 tot 6 minuten onherstelbaar hersenletsel opgelopen. Als het misgaat is het dus belangrijk dat je er snel bij bent.

### **3. Als ik op mijn kind let doe ik niets anders, ook al komt er een appje binnen ...**

Een verdrinking verloopt heel snel. Even een tijdschrift pakken of een appje beantwoorden kan fataal zijn. Laat je nooit afleiden en blijf altijd in de buurt.

### **4. Ik spreek altijd heel goed met andere ouders af wie er op mijn kind let**

Het gebeurt vaak dat ouders er vanuit gaan dat een ander ook op hun kind let. Maar dat is niet altijd zo. Hier moeten dus duidelijke afspraken over worden gemaakt, zodat er geen misverstanden ontstaan.

### **5. Ik laat oudere broertjes of zusjes niet op mijn kind passen**

Kinderen zijn snel afgeleid en kunnen nog niet goed weten wat gevaarlijk is. En een ouder kind kan bovendien nog niet een jonger of broertje of zusje redden.

### **6. Ik blijf bij mijn kind, ook als het zwemvleugels draagt**

Zwemvleugels of zwembandjes zijn geen reddingsmiddel. Het is slechts een hulpmiddel bij het leren zwemmen. Ook met zwemvleugels om of een zwembandje kan een kind verdrinken. Daarom moet je altijd bij een kind blijven als het zwemvleugels draagt.



**Meestal is het zwembad de plek waar we leren zwemmen. U zou verwachten dat kinderen hier veilig (leren) zwemmen. Toch komt het voor dat kinderen (bijna) verdrinken in een zwembad. Kinderen zijn druk, watervlug en zien geen gevaren. Daarom is het van groot belang dat u altijd een oogje in het zeil houdt, de juiste zwemhulpmiddelen gebruikt en de zwemvaardigheid van uw kind niet overschat.**

### ***Wennen aan water***

Het is verstandig om kinderen al op vroege leeftijd aan water te laten wennen. Eigenlijk kan dit al meteen na de geboorte, in het badje of onder de douche. En kan uw dreumes kruipen? Laat hem of haar dan regelmatig door kruipdiep water rondkruipen.

### ***Juiste temperatuur***

Gaat u met uw baby naar het zwembad, informeer dan wat de watertemperatuur is. De temperatuur moet in ieder geval 31,5 graden Celsius zijn. Een temperatuur van 33 graden Celsius is ideaal.

### ***Zwemles en zwemdiploma***

Ons advies is om uw kind op zwemles te doen als hij/zij 5 jaar is. Uw kind is dan gewend om les te krijgen in een groep en heeft voldoende kracht. Een kind kan op zijn vroegst vanaf 4 jaar leren zwemmen. Een kind van 4 jaar leert echter over het algemeen iets langzamer zwemmen dan een kind van 5 of 6 jaar.

### ***Waterveilig***

Ook al heeft uw kind een zwemdiploma, dan wil dat niet zeggen dat uw kind waterveilig is. U kunt kinderen tot en met 6 jaar in ieder geval nog niet zelfstandig laten zwemmen. Zorg dat u altijd in de buurt blijft.