

© Consumentenbond

“

ALS EEN KIND  
VIER IS SLOKT DE  
START OP DE  
BASISSCHOOL  
VAAK AL TE VEEL  
ENERGIE OP

# Plons!

Zwemles moet tegenwoordig niet alleen veilig zijn, maar vooral ook leuk. Met Donald Duck-figuren op de bodem van het zwembad en een krokodil die uitlegt hoe hij blijft drijven. Maar de ene zwemles is de andere niet en de kosten verschillen aanzienlijk.

Tekst Judith van Ruiten Fotografie Corbis / Hollandse Hoogte

De meeste ouders melden zich zonder nadenken bij een zwembad aan voor zwemles. Zonde, want dat is niet de enige instantie die zwemlessen verzorgt. Ook zwemscholen en -verenigingen doen dat. Naast het reguliere aanbod kun je tegen een meerprijs ook privé- of turbolessen volgen, waarbij kinderen in een hoger tempo les krijgen. De kosten voor de nationale zwemdiploma's A, B en C (het zwem-ABC) kunnen behoorlijk verschillen, blijkt uit navraag bij de zwembond (KNZB). De KNZB adviseert daarom goed te vergelijken. Ter indicatie: in het Boerhaavebad in Haarlem, het grootste zwembad van die stad, geven vier verenigingen en het zwembad zelf les. De prijs loopt uiteen van €14 tot ruim €40 per maand voor één les per week, inclusief inschrijf- en examengeld. Opvallend genoeg is het zwembad zelf het duurst. Maar niet alleen geld speelt een rol. Ook belangrijk zijn de lestijden, de grootte van de groep, of ouders mogen meekijken, de mogelijkheid tot het inhalen van lessen, wel of geen lessen in vakantieperiodes en een eventuele wachtlijst. Kies in elk geval een organisatie uit die werkt met het

zwem-ABC van het Nationaal Platform Zwembaden/stichting Nationale Raad Zwemdiploma's (NPZ-NRZ). Deze organisatie controleert of kinderen aan het eind van de rit het goede niveau hebben bereikt en of zwembad en examen aan bepaalde eisen voldoen. 'Maar kijk vooral goed naar je kind', adviseert kennismedewerker zwemonderwijs Tamar Henneken van het NPZ-NRZ. 'Een stil, teruggetrokken kind komt wellicht het best tot zijn recht in een kleine groep met een rustige leraar, terwijl een motorisch sterk kind best een snelcursus aankan.'

## PEUTERZWEMMEN

Wie haast heeft, kan het kind beter niet als het 4 is meteen met zwemles laten beginnen. De start op de basisschool slokt dan vaak al te veel energie op. Daarom starten sommige zwemlessen pas bij 5 jaar. Wil je dat kinderen voor die tijd ervaring opdoen, dan is peuter- of overlevingszwemmen een goede tussenoplossing. 'Kinderen leren dan bijvoorbeeld al hoe ze op de kant kunnen klimmen als ze uitglijden en hoe ze van hun buik naar hun rug rollen', aldus Henneken. ➤

## Zelf drijven

**Gaat je kind op zwemles, maak dan zo min mogelijk gebruik van drijfmiddelen, zodat het kind snel zelf leert drijven. Tenzij er geen ondiep bad is om te oefenen, want dan kun je een beetje hulp wel gebruiken. Drijfmiddelen als actief hulpstuk gebruiken is nog het best. Alice Schols van de zwembond KNZB: 'Door een kurkje niet om het middel te binden maar onder het hoofd te leggen, tijdens het oefenen van de rugslag bijvoorbeeld, leer je het kind de buik omhoog te duwen.'**



## BIJ EEN TEST VAN DE DUITSE CONSUMENTENBOND BLEKEN DRIE VAN DE VIER GETESTE OPBLAASZITJES ONVEILIG



Thomas Cupé (6) uit Haarlem zit sinds zijn 5<sup>e</sup> op zwemles. Het was een bewuste keuze om niet eerder te beginnen, op

advies van het zwembad. 'Kinderen zijn dan sterker en laten zich minder afleiden, zodat ze sneller leren', vertelt zijn moeder Olga. 'Het bad is 1,40 meter diep, dus het was wel spannend voor Thomas. Maar het gaat heel goed. Hij had eerst een kurkje met vier drijvers om en dat zijn er nu nog maar drie. Nog even en hij gaat op voor zijn A.'



De familie Stigter uit Heemstede zweeft bij turbozwemmen. De jongste, Floortje (5), vindt het erg leuk. 16 weken

lang krijgt ze elke zaterdag vier uur zwemles. Daarna heeft ze, als het goed is, haar A-diploma op zak. Haar broers Maurits (10) en Diederik (8) gingen haar voor. Vader Guido: 'Naast onze drukke banen is dit logistiek veel handiger. Het scheelt dat wij altijd naar baby- en peuterzwemmen gingen. Daardoor zwommen ze de eerste lessen meteen mee.'

Turboles, waarbij je kind in een week tot een half jaar zwemdiploma A haalt, kan een uitkomst zijn voor ouders met weinig tijd en een goedgevulde portemonnee. Want een snelcursus is duur: tot zo'n €80 per week voor 4 uur les achter elkaar. Ook is het niet voor elk kind geschikt. 'De een is moe na een half uur, terwijl de ander na twee uur nog steeds geconcentreerd is', weet zweminstructeur Marcel de Roo van SportPlaza Groenendaal in Heemstede. Het advies is na de turbocursus vooral veel te blijven zwemmen, zodat kinderen het niet verleren. 'Het is de kunst er een geautomatiseerd trucje van te maken', legt Alice Schols, projectleider zwemlessen van de KNZB uit.

### EERST DE CRAWL?

Met gewone zwemlessen haalt je kind meestal binnen anderhalf tot twee jaar het A-diploma. Het B- en C-diploma worden meestal in een half jaar gehaald. De meeste kinderen houden het na B echter voor gezien. Dat vindt het NPZ-NRZ jammer, zegt Henneken: 'Met het C-diploma op zak

beheers je de techniek pas echt goed. Zeker in zwembaden met wilde glijbanen is dat nodig.'

Binnenkort kun je waarschijnlijk ook kiezen voor een nieuw diploma van de KNZB. De bond wil daarbij niet, zoals nu, de school- en rugslag als basisslag gebruiken, maar de rug- en borstcrawl. Momenteel loopt in verschillende zwembaden een pilot. Als de uitkomst daarvan positief is, wordt de zwemmethode van de bekende zwemcoach Jacco Verhaeren vanaf september landelijk ingevoerd. Hij zegt in een interview op [Hollandswimming.nl](http://Hollandswimming.nl) dat kinderen met de nieuwe methode binnen acht tot tien maanden kunnen zwemmen. <

## Meer informatie?

Kijk op [allesoverzwemles.nl](http://allesoverzwemles.nl) voor een overzicht van zwemlesaanbieders per regio.

## Hulpjes in het water

De ene zweminstructeur gebruikt ze wel, de andere niet: drijfpakjes en opblaasbandjes. Kinderen die nog geen diploma hebben, moeten de bandjes altijd om als ze zonder zweminstructeur te water gaan. Maar let wel op, want uit onderzoek van de Duitse Consumentenbond (Stiftung Warentest) van twee jaar terug blijkt dat geen enkele zwemhulp echt zekerheid biedt. De onderzoekers constateerden een hele serie tekortkomingen. Ze ontdekten onder andere dat een aantal opblaasbandjes en opblaasbare babyzitjes

vanwege een verkeerd zwaartepunt te instabiel is. Een klein beetje bewegen is al genoeg om het kind om te laten kiepen en met het hoofd onder water te laten verdwijnen. Een aantal drijfpakjes uit de test kon bij gedeeltelijk leeglopen van de luchtkamers het gewicht van een kleintje niet meer dragen. Drie van de vier geteste zitjes bleken onveilig. De Duitse Consumentenbond adviseert daarom baby's liever helemaal niet in een opblaaszitje mee het water in te nemen. Je kind gewoon op de arm houden

is veiliger. Voor alle zwemhulpjes geldt dat je ze nooit moet gebruiken zonder goed toezicht. Controleer daarnaast bij elke aankoop op het keurmerk 'EN 13138'; dat is een Europese standaard waaraan een zwemhulpmiddel minimaal moet voldoen. Het Nationaal Platform Zwembaden/stichting Nationale Raad Zwemdiploma's (NPZ-NRZ) sluit zich bij het advies van de Duitse Consumentenbond aan. De NPZ-NRZ adviseert een drijfpakje van Easy Swim Pro als alternatief voor opblaasbare producten.