

# ‘Met een C-diploma zwemt je kind een stuk veiliger’

Tijdens de zomervakantie gaan we weer massaal zwemmen. Hoe zorg je dat je kind veilig het water in kan? Directeur Titus Visser van de Nationale Raad Zwemveiligheid geeft tips.

MARJOLEIN KOOYMAN

**Mijn kind heeft zwemdiploma A, dan zwemt hij toch veilig?**  
„Nee. Het A-diploma is een opstapje naar volledige zwemvaardigheid waarbij je zowel het A-, B- als C-diploma hebt. Zeker als je in open water gaat zwemmen, is het belangrijk om ook het C-diploma te hebben. Voor zwembaden met attracties is een A-diploma onvoldoende om veilig het water in te gaan. Een kind moet zeker een B-diploma hebben om daar veilig te kunnen zwemmen.

De eisen die gesteld worden aan een B- en daarna een C-diploma liggen een stuk hoger dan bij A. Dat geldt vooral voor de afstand die een kind kan afleggen, voor het uithoudingsvermogen, maar ook voor de onderwateroriëntatie. Veel kinderen stoppen na het B-diploma. Dat is jammer, want C duurt dan nog twee tot drie maanden en dan is je kind weer een stuk veiliger in het water.”

**Hoe snel verleren kinderen het zwemmen?**

„Na een jaar niet zwemmen is de zwemvaardigheid van kinderen meestal flink afgenomen, blijkt uit onderzoek. Dat geldt overigens ook

**‘Het is verstandig om een tot twee keer per maand naar het zwembad te gaan’**

– TITUS VISSER



voor volwassenen. Het is daarom verstandig om regelmatig, ongeveer een tot twee keer per maand, naar het zwembad te gaan.”

**Jaarlijks overlijden acht kinderen door verdrinking. Wat zijn de grootste gevaren?**

„Overschatting van het eigen kunnen. Een kind kan daardoor te ver van de kant zwemmen en niet het uithoudingsvermogen hebben om ook weer terug te komen. In natuurwater kunnen bovendien grote temperatuurverschillen voorkomen, waardoor kinderen kunnen schrikken of kramp krijgen.

Bij de kust zijn gevaarlijke muiën – geulen in een zandbank – die je mee kunnen sleuren naar zee. Onverwachte stromingen kunnen zorgen dat je afdrijft en in paniek raakt. Daarom raden wij kinderen ook af om te gaan zwemmen

in grote rivieren. Mocht het toch gebeuren, blijf dan rustig en roep om hulp. Als het lukt, kun je schuin tegen de stroming in zwemmen om de kust weer te bereiken.”

**Waar kun je zeker veilig zwemmen?**

„In het zwembad is meestal toezicht en ben je dus in een veilige, gecontroleerde omgeving. Voor natuurwater zijn zwemlocaties aangewezen. Die kun je vinden op [zwemwater.nl](http://zwemwater.nl). Ook hier is sprake van een veilige situatie en is soms toezicht aanwezig.

Ga je het zeewater in, let dan op de vlaggen. Bij een rode vlag is het bijvoorbeeld verboden het water in te gaan.”

## TIPS VAN DE EXPERT

### • Oefenen

Ga voor de vakantie een paar keer zwemmen en kijk hoe goed je kind zich in het water redt. Het niveau van je kind neemt snel af als je niet regelmatig het water in gaat.

### • Bijspijkeren

Doe mee aan een zwemchallenge. Kinderen en volwassenen doen dan allerlei oefeningen, zoals zwemmen met kleren aan. Je krijgt daarbij tips om eventuele achterstanden bij te spijkeren. Een proeflesje doen voor de vakantie kan ook.

### • In de gaten houden

Als jij en je kind gaan zwemmen in open water, zorg dan dat iemand jullie beiden in de gaten houdt. Kinderen onder de 5 jaar moet je nooit uit het oog verliezen in en om het water. Verdrinken gaat namelijk niet gepaard met veel gespetter en geschreeuw; een kind gaat geluidloos kopje onder.

FOTOGRAFIE: WOUT DE VRIES