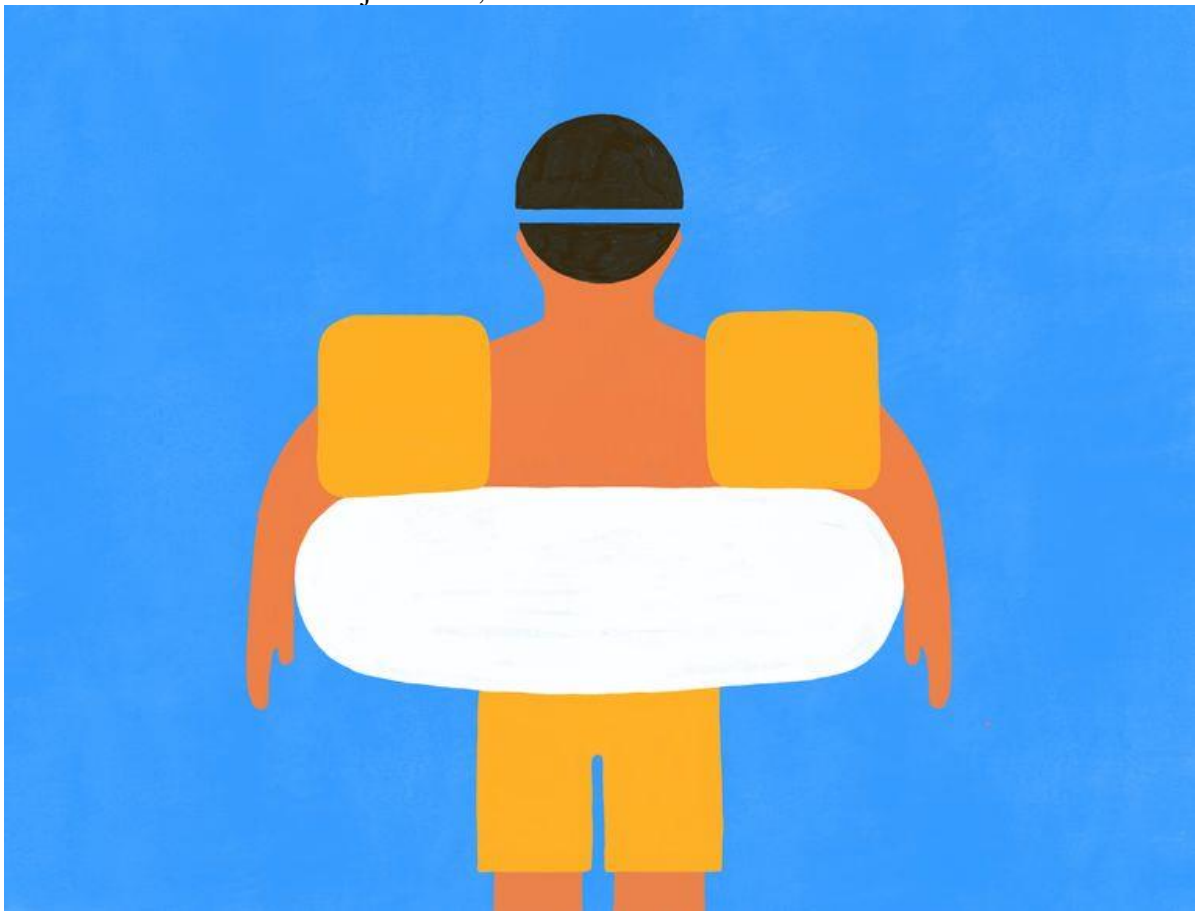


Zo houd je het zwemmen met kinderen veilig

Spelen en afkoelen in een zwembad, rivier of meertje: voor kinderen is het een fijn tijdverdrijf in de zomer. Hoe zorg je dat ze niet zomaar kopje-onder gaan? Een handleiding.

Anna van den Bremer 22 juli 2021, 21:22



Beeld Sophia Twigt

Een kind dat verdrinkt maakt geen geluid

‘Een kind in nood in het water maakt geen geluid, veel ouders weten dat niet’, zegt Mieke Cotterink. Zij doet bij VeiligheidNL, het kenniscentrum voor letselpreventie, onderzoek naar veiligheid en kinderen. ‘Men denkt: als mijn kind kopje-onder gaat, dan raakt het in paniek en gaat het spartelen en roepen.’ In werkelijkheid zakken kinderen vaak razendsnel en geruisloos naar de bodem. Cotterink maakte het zelf mee met haar nichtje

van 2,5 jaar. ‘We stonden samen in het ondiepe water van het zwembad en ik wilde haar haar zwemvleugels omdoen. Ze raakte uit balans en ging, plof, kopje-onder. Ik zag met eigen ogen hoe snel het kan gaan. Er is geen waarschuwing. Gelukkig kon ik haar snel omhoogtrekken.’

Zwemvleugels of drijfvestje?

Wat is veiliger? Opblaasvleugels of zo’n drijfvestje met vleugels eraan? Beide zijn goed, vertelt Cotterink. ‘Het gaat erom dat het drijfvermogen zo hoog mogelijk op het lijf zit, dicht bij het hoofd. Vleugeltjes om de bovenarm zijn erop gericht om het hoofd boven water te houden. Bij drijfvesten die alleen om het lijf zitten is dat niet het geval.’ Die zijn enkel bedoeld als ondersteuning bij het leren zwemmen. Zwemvleugels van foam zijn veilig omdat ze niet lek kunnen. ‘Let erop bij opblaasbare vleugels dat ze een veiligheidsventiel hebben, zodat de lucht er niet uit kan lopen als het ventiel per ongeluk openspringt, én dat de vleugels twee luchtkamers hebben, zodat het kind ook blijft drijven als eentje lek is.’ Cotterink adviseert daarnaast om zwemvleugels zo veel mogelijk om te houden, ook als het kind aan de rand van het zwembad speelt.

Pas met diploma c op zak kunnen kinderen zich redden

‘Ons advies is om kinderen diploma A, B én C te laten halen’, zegt Titus Visser, directeur van de Nationale Raad Zwemveiligheid. *De A, B en C diploma’s van ENVOZ voldoen nagenoeg aan dezelfde eisen als van de Nationale Raad Zwemveiligheid.* ‘Met diploma B kun je je prima redden in een zwembad, maar wil je dat je kind in open water kan zwemmen en is voorbereid op onverwachte situaties dan heb je ook diploma C nodig.’

Blijven oefenen is belangrijk

Ook na het halen van het zwemdiploma moet een kind blijven oefenen. ‘Het water moet vertrouwd blijven voelen. En dat is niet het geval als je één keer per jaar gaat zwemmen tijdens de vakantie aan de Middellandse Zee’, aldus Visser. Hoe vaak moet je met je kind zwemmen om de zwemkunsten op peil te houden? ‘Als je een keer per maand met je kind het water in gaat, dan helpt dat al enorm.’ Door de coronacrisis bleven de zwembaden dicht waardoor de oefentijd van kinderen het afgelopen jaar zeer beperkt was. ‘Voorafgaand aan de vakantie een paar keer oefenen in het plaatselijke bad is zeker aan te raden.’

Wees kieskeurig over de zwemlocatie

In Nederland mag je in het buitenwater zwemmen tenzij anders aangegeven. In veel landen is het juist andersom: je mag niet zwemmen tenzij er een bordje hangt dat het is toegestaan. ‘Toch doe je er als ouder verstandig aan om op zwemwater.nl na te gaan of een plek officieel is aangewezen als zwemlocatie’, vindt Visser. ‘Je weet dan dat de omstandigheden gecontroleerd zijn: dat er geen scherpe voorwerpen onder de oppervlakte liggen, er geen grote hoogte- en diepteverschillen en stromingen zijn.’

Laat je niet afleiden (door je telefoon)

‘Het allerbelangrijkste is dat je je kind niet uit het oog verliest. ‘We zien relatief veel verdrinkingen van jonge kinderen in en om het huis, in een badje of sloot’, vertelt Visser. Afleiding komt vaak onverwacht, vult Cotterink aan. ‘Je kind zit in het badje en er wordt aangebeld door de bezorger die een pakketje komt brengen.’

Let extra op aan zee

Aan zee moet je als ouder helemaal ogen in je achterhoofd hebben. ‘Kijk welke kleur vlag er op het strand hangt. Loop desnoods naar de reddingsbrigade om te vragen waar je op moet letten’, adviseert Visser. ‘In zee heb je verraderlijke muien, een geul tussen twee zandbanken in waar de stroming sterk is. Je moet in zee ook oppassen met zwemvleugeltjes bij kinderen omdat ze hierdoor kunnen afdrijven.’

Laat de durfallen eens kopje-onder gaan

Sommige kindjes zijn echte waaghalzen. Ook zonder diploma springen ze gewoon het water in, met angstige ouders tot gevolg. ‘Laat ze eens ervaren wat er gebeurt als ze zonder zwemvleugels kopje-onder gaan’, tipt Cotterink. ‘Ga met je kind het water in en laat ze even los zodat ze voelen dat ze niet kunnen drijven. Dan snappen ze beter waarom mama of papa altijd zo zeurt om die vleugels.’

Gemiddeld komen er in Nederland jaarlijks 87 mensen om het leven door verdrinking, van wie 9 kinderen. Dat blijkt uit cijfers van het CBS over de afgelopen twintig jaar. ‘Het gaat vaak om jonge kinderen tussen de 0 en 4 jaar die in en om het huis verdrinken’, Het aantal kinderen dat verdrinkt daalde de afgelopen decennia gestaag. ‘Dit komt vooral door de betere voorlichting aan ouders.’