



Zwemmen met een beperking

Er is zo veel mogelijk



UNIEKSPORTEN.NL



Zwemmen met een beperking

Zwemmen is één van de populairste sporten. Zo stond deze sport ook weer op 1 in ons lijstje met **de 10 meest gezochte sporten** van het afgelopen jaar. Dat is ook niet zo vreemd, want het is leuk, je wordt er fit van én je kan het vrijwel met elke beperking of aandoening doen!

Wat maakt zwemmen precies zo leuk?

- In het water ben je gewichtloos. Dit geeft een heerlijk vrij gevoel.
- Er is altijd een manier van zwemmen die bij jou past!
- Bij pijnklachten kan het water verlichtend werken.
- Het is goed voor je. Je traint je spieren én werkt aan je conditie.
- Je kunt het alleen doen, maar ook samen of in een team.

Na het lezen van dit e-book weet je welke mogelijkheden er zijn om te zwemmen met jouw beperking, weet je waar je op moet letten als je wilt beginnen met zwemmen én vind je altijd een zwembad bij jou in de buurt.

Veel (zwem)plezier!

INHOUD

- **Zwemmen met een amputatie**
- **Zwemmen met een fysieke of chronische aandoening**
- **Zwemmen met een meervoudige beperking**
- **Zwemmen met Niet Aangeboren Hersenletsel**
- **Zwemmen met een verstandelijke beperking**
- **Zwemmen met een visuele beperking**
- **Zwemmen met een auditieve beperking**
- **Aan de slag!**



Zwemmen met een amputatie

Voor mensen met een amputatie is zwemmen een veel gekozen sport. Je bent namelijk niet afhankelijk van hulpmiddelen en het heeft een lage impact op je gewrichten. Voor veel mensen is zwemmen daarom ook de eerste sport die ze weer doen na een amputatie. Belangrijk: je stomp moet wel goed geheeld zijn.

HULPMIDDELEN

Of je nou gewoon een paar baantjes wil trekken of de ambitie hebt om er echt goed in te worden, het draait bij zwemmen om conditie, kracht en balans. Met name balans is iets wat voor mensen met een amputatie een uitdaging kan zijn, door het missen van één of meerdere ledematen krijg je automatisch disbalans. Deze disbalans kan worden gecompenseerd met hulpmiddelen:

- Een **pull buoy**: dit is een drijvend voorwerp dat je tussen je benen plaatst. Hierdoor zakken je benen niet naar beneden en voorkom je een heleboel weerstand.
- Een **snorkel**: ademen tijdens het zwemmen zorgt voor schommelingen in het water. Door te ademen door een snorkel, kun je je hoofd stil laten liggen in het water. Gevolg: veel minder schommelingen en dus meer balans!

WEL OF GEEN PROTHESE

Bij zwemmen wordt doorgaans geen gebruik gemaakt van protheses, omdat dit niet nodig is en eerder als onhandig kan worden ervaren. Heb je toch meer vertrouwen met protheses aan in het water? Dan kun je altijd je prothesemaker vragen of zij hierin kunnen voorzien. Ga vooral niet zomaar met je dagelijkse prothese(s) het water in! Eventueel kun je via Uniek Sporten Hulpmiddelen ook advies en hulp bij de financiering van een zwemprothese krijgen. Neem eens een kijkje op [Uniek Sporten Hulpmiddelen](#).

ZWEMBAD BIJ JOU IN DE BUURT

Als je nog helemaal geen ervaring hebt met zwemmen, dan snappen we best dat het letterlijk en figuurlijk een sprong in het diepe is. Zorg er dus voor dat je je veilig voelt en vraag bijvoorbeeld of het zwembad een instructeur beschikbaar heeft die in het begin mee kan kijken. Of bekijk [de Sportzoeker](#) om te zien welke zwemverenigingen er in de buurt van jij je eerste meters kan maken.



Zwemmen met een fysieke of chronische aandoening

Misschien gebruik jij een rolstoel vanwege een verlamming of heb je last van je gewrichten omdat je reuma hebt. Ook dan zijn er voor jou ontzettend veel mogelijkheden om te zwemmen.

HULPMIDDELEN

Als je zwemt heb je balans nodig in het water om te kunnen blijven drijven. Terwijl jouw beperking waarschijnlijk disbalans met zich meebrengt. Gelukkig zijn er daarom allerlei hulpmiddelen die jou kunnen helpen met het vinden van de juiste balans. Denk hierbij aan:

- Een **pull buoy**: dit is een drijvend voorwerp dat je tussen je benen plaatst. Hierdoor zakken je benen niet naar beneden en voorkom je een heleboel weerstand.
- **Zoomers**: ze lijken op flippers, maar zijn een stuk kleiner. Mocht je (enige) beenfunctie hebben, dan kan dit hetzelfde effect geven als een pull buoy. Je benen blijven makkelijker hoog liggen en ze geven ook nog wat extra snelheid.
- Een **snorkel**: ademen tijdens het zwemmen zorgt voor schommelingen in het water. Door te ademen door een snorkel, kun je je hoofd stil laten liggen in het water. Gevolg: veel minder schommelingen en dus meer balans!

ZWEMBAD BIJ JOU IN DE BUURT

Naast deze handige hulpmiddelen, zijn de juiste faciliteiten ook heel erg belangrijk. Anders kom je nooit dat water in. Wij adviseren daarom altijd om eerst van te voren contact op te nemen met het zwembad bij jou in de buurt. Deze vind je heel gemakkelijk via onze **Sportzoeker**. Onderstaand lijstje kan je helpen de juiste vragen te stellen om zo te kunnen bepalen of de locatie geschikt is voor jou:

- Is er een invalideparkeerplaats?
- Zijn er kleedkamers voor mensen met een beperking?
- Heeft het zwembad een tillift om in en uit het water gehaald te worden?
- Zijn er zwemuren voor mensen met een beperking of groepslessen?
- Zijn er speciale zweminstructeurs die mij kunnen begeleiden?
- Wat is de temperatuur van het zwembad?

PERSOONLIJK ADVIES EN BEGELEIDING

Wil je heel graag zwemmen maar vind je het spannend om dit allemaal in je eentje uit te zoeken? Voor persoonlijk advies kun je ook contact opnemen met de buurtsportcoach uit jouw gemeente, [klik hier](#).



Zwemmen met een meervoudige beperking

Zwemmen kan een geweldige activiteit zijn voor mensen met een meervoudige beperking en zelfs therapeutisch werken en pijn verminderen. Echter vraag het wel speciale aandacht en voorbereiding. Hieronder een aantal tips waar je op kunt letten of waar je rekening mee moet houden:

1. VEILIGHEID

- De zwemomgeving moet veilig zijn, daarom is het belangrijk om te weten wat de temperatuur van het water is en het bad goed wordt onderhouden i.v.m. hygiëne.
- Sommige mensen kunnen specifieke veiligheidsmaatregelen nodig hebben, zoals drijfmiddelen of toezicht van een begeleider.
- Raadpleeg altijd een arts als er sprake is van gezondheidsproblemen.

2. TOEGANKELIJKHEID

- Voorafgaand is het goed om te weten of er invalidenparkeerplaatsen, douchebrancards, speciale kleedkamers en tilliften zijn.

3. HULPMIDDELEN

- Het gebruik van aangepaste hulpmiddelen kan de zwemervaring comfortabeler en veiliger maken, zoals zwemvesten of speciale zwemkleding, maar ook verschillende drijfmiddelen zoals zwembanden en pull buoys.

4. BEGELEIDING

- Een zwembuddy, instructeur of begeleider kan helpen bij het waarborgen van veiligheid en het bieden van ondersteuning. Daarnaast is het natuurlijk heel belangrijk om samen goed te overleggen om een zwemervaring op maat te maken die zowel veilig als plezierig is.

5. PERSOONLIJK ADVIES

- Voor persoonlijk advies en ondersteuning bij de zoektocht naar een zwembad met de juiste faciliteiten kan je altijd **contact opnemen** met de buurtsportcoach uit jouw gemeente. Hij of zij kan je heel goed adviseren en ook dat belletje naar het zwembad doen. Dan stellen zij de vragen voor jou en kunnen eventueel de eerste keer met je mee. Benieuwd wie de buurtsportcoach in jouw gemeente is? Via onze website vul je de plaats in waar je woont en vervolgens zie je de naam, het telefoonnummer en emailadres van de buurtsportcoach.



Zwemmen met Niet Aangeboren Hersenletsel

Zwemmen biedt aanzienlijke voordelen voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Vooral in warmer water, met een temperatuur van rond de 32 graden, creëer je een ideale omgeving voor het verbeteren en onderhouden van je algehele conditie, evenwicht en motoriek.

Zwemmen is niet alleen een effectieve fysieke activiteit, maar het kan ook een sociale en gezellige sport zijn. Je kunt bijvoorbeeld in een groep zwemmen of onder begeleiding van een instructeur. Op basis van je niveau kan er worden gekozen om oefeningen in ondiep water te doen of juist in het diepe. Hierdoor is zwemmen toegankelijk voor zowel geïnteresseerde zwemmers als mensen met iets minder ervaring.

WAAR MOET JE OP LETTEN

Voordat je naar het zwembad gaat om actief te zijn in het water, adviseren we je om eerst na te vragen wat de voorzieningen zijn. De belangrijkste punten waarop je kunt letten bij het uitkiezen van een zwembad zijn:

- Is er een zwembad waarbij de temperatuur rond de 32 graden ligt?
- Is er eventueel een tillift aanwezig om in en uit het bad getild te worden?
- Zijn er instructeurs gespecialiseerd in zwemmen voor mensen met een NAH?
- Wanneer zijn de rustigste uren in het zwembad?

PERSOONLIJK ADVIES

Voor persoonlijk advies kun je het beste [contact opnemen](#) met de buurtsportcoach uit jouw gemeente. Zij kunnen je heel goed adviseren over welk zwembad bij jou in de buurt geschikt is en kunnen eventueel een afspraak voor je maken. Benieuwd wie de buurtsportcoach in jouw gemeente is? Via onze website vul je de plaats in waar je woont en vervolgens zie je de naam, het telefoonnummer en emailadres van de buurtsportcoach.

Zelf op zoek naar een geschikt zwembad? Dat kan heel makkelijk via onze [Sportzoeker](#).



Zwemmen met een verstandelijke beperking

Een verstandelijke beperking is zeer uiteenlopend. Het is daarom belangrijk om zelf goed te gaan ontdekken wat er mogelijk is en wat niet. Zwemmen kan in ieder geval een hele geschikte activiteit zijn voor mensen met een verstandelijke beperking.

Met zwemmen kun je je coördinatie en evenwicht goed ontwikkelen. Juist voor mensen met een verstandelijke beperking is zwemmen een sport waarbij je dit goed kunt oefenen, daarnaast heeft het verliezen van je evenwicht of coördinatie geen grote gevolgen in het water.

VOORDELEN:

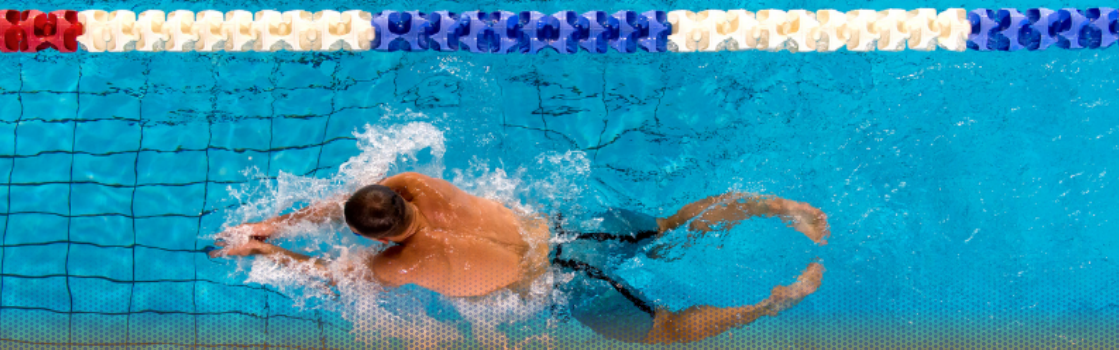
- Het bevordert de gezondheid, versterkt de spieren, verbetert de coördinatie en vergroot de flexibiliteit.
- Het kan heel ontspannend zijn. Het water geeft een gevoel van gewichtloosheid en kan stress verminderen.
- Het is gezellig als je samen zwemt of in een groep.
- Door het water op de huid te voelen en de warmte kan het de zintuigen activeren.
- Zwemmen kan een gevoel van onafhankelijkheid bevorderen en het zelfvertrouwen vergroten. Dit kan zorgen voor een positief zelfbeeld.

GOEDE BEGELEIDING

Als iemand met een verstandelijke beperking wil beginnen met een nieuwe sport, dan adviseren wij om op zoek te gaan naar de juiste begeleiding. Enkele voorbeelden van begeleiding:

- Zwemlessen voor mensen met een beperking.
- Zwemmen met een maatje
- Zwemmen met een getrainde instructeur.
- Zwemclub voor mensen met een beperking.

Wanneer er rekening wordt gehouden met het individuele denkniveau en de fysieke mogelijkheden, dan is zwemmen voor bijna iedereen mogelijk. Voor persoonlijk advies kun je het beste contact opnemen met de buurtsportcoach uit jouw gemeente. Zij kunnen je heel goed adviseren over welk zwembad bij jou in de buurt geschikt is en kunnen eventueel een afspraak voor je maken. [Klik hier](#).



Zwemmen met een visuele beperking

Zwemmen is een uitstekende sport voor mensen die blind of slechtziend zijn. Er wordt al vele jaren door mensen met een visuele beperking gezwommen in allerlei leeftijdscategorieën, voor zowel competitie, gezondheid als voor het plezier.

Voor mensen met een visuele beperking ligt de uitdaging vooral in recht blijven zwemmen en op tijd keren/aantikken bij de kant. Om te weten wanneer je het keerpunt of de aantik moet inzetten, kun je gebruikmaken van 'tappen'. Hierbij word je vanaf de waterkant aangetikt met een speciale 'tapstok', waarmee je precies weet hoe ver je van de kant zit.

OEFENEN IN EEN LEGE BAAN

De truc van het tappen kun jij ook uitproberen in het zwembad met een stok of vishengel. Daar zit wel veel training en oefening in. Dus als je wil beginnen met zwemmen doe je dat het beste bij een zwemvereniging of onder begeleiding op een rustig uur. Als je een lege baan hebt, kun je namelijk goed oefenen.

GEBRUIK DE ZWEMLIJNEN

Als je slechtziend bent kun je de zwarte lijn op de bodem ook gebruiken om je te oriënteren. De lijnen hebben aan het einde een zwart blok om aan te geven dat je de kant nadert. In het zwembad zal je meer hebben aan de zwemlijnen: dat zijn die lijnen met de bolletjes eraan. Die kun je namelijk voelen bij het insteken van je arm. Als je die lijn volgt kun je jezelf ook leren in een rechte lijn te zwemmen.



Zwemmen met een auditieve beperking

Mensen met een auditieve beperking hebben fysiek (bijna) alle mogelijkheden om te kunnen zwemmen. De grootste uitdaging wanneer je zwemles of zwemtraining wil gaan volgen, is de communicatie. Het galmt nogal in een zwembad, de afstand naar de trainer is vaak groot en ook zo'n beslagen zwembrillette maakt het liplezen niet makkelijk.

Je kan met een auditieve beperking lid worden van een specifieke vereniging voor mensen met gehoorproblemen, maar je kan ook bij reguliere sportverenigingen terecht. We adviseren je om van tevoren contact op te nemen met verschillende zwemverenigingen en vanuit hier te beslissen waar jij je het meest op je plek voelt.

PRAKTISCHE TIPS

Enkele andere praktische tips voordat je gaat zwemmen:

- Kies een zwembad dat toegankelijk is voor mensen met een auditieve beperking. Denk hierbij bijvoorbeeld aan hoe gehorig het bad is, hoe de verlichting is, etc.
- Bekijk de opties voor een waterdicht gehoorapparaat.
- Ga samen met een bekende zwemmen, dit maakt het vertrouwd en gezelliger.
- Gebruik lichtsignalen om te communiceren, zo kun je bijvoorbeeld een flitslicht gebruiken in plaats van een startschot.
- Ga zwemmen op rustige momenten, er is dan minder lawaai en meer ruimte voor communicatie.

Voor persoonlijk advies kun je het beste contact opnemen met de buurtsportcoach uit jouw gemeente. Zij kunnen je heel goed adviseren over welk zwembad bij jou in de buurt geschikt is en kunnen eventueel een afspraak voor je maken. [Klik hier](#).



Aan de slag!

Ben jij overtuigd dat zwemmen de sport is voor jou? Dan helpen we je graag een handje op weg. Via onze website kun je zoeken naar een passende vereniging bij jou in de buurt. Kom je er zelf toch nog niet helemaal uit? Dan kun je je inschrijven voor een 'Open Training' van de KNZB.

OPEN TRAINING

Tijdens de 'Open Trainingen', kun je kennis maken met het para-zwemmen en de coaches van de nationale paralympische selecties. Bij interesse in de zwemsport zal de talentcoach helpen om een passende vereniging te vinden, waar zwemmers zich verder kunnen ontwikkelen.

ZWEMDIPLOMA

Heb je nou helemaal geen ervaring met zwemmen, maar lijkt het je toch dé ideale sport? Geen paniek, je bent nooit te oud om zwemlessen te volgen en je diploma te halen. Dat bewees Erwin. Lees hier [zijn verhaal op unieksporten.nl](#).



Kan je niet wachten om nu zelf aan de slag te gaan? Via onze [Sportzoeker](#) kan je precies vinden waar bij jou in de buurt zwemlessen worden gegeven voor mensen met een beperking.

Zet 'm op!

Dit e-book is gemaakt door Uniek Sporten, in samenwerking met de KNZB.





Je kunt meer dan je denkt

Sporten en bewegen moet de normaalste zaak van de wereld zijn. Helemaal als je een beperking hebt. Daarom is er Uniek Sporten; het sportplatform van Nederland waar je alles vindt over sporten en bewegen met een beperking.

Op de site en bij het lokale sportloket vind je het geschikte beweeg- of sportaanbod bij jou in de buurt en lees je alles over sport en lifestyle met inspiratie van sporters door sporters.

VIND DE SPORT DIE BIJ JOU PAST.



UNIEKSPORTEN.NL