



Welkom in de wondere wereld van openwaterzwemmen

Openwaterzwemmen is een avontuur. Het water voelt anders aan dan in een zwembad, de omgeving leeft en elke zwemlocatie heeft haar eigen karakter. De zee, een rustig meer, een kronkelende rivier of een recreatieplas op een zonnige dag: geen enkele plek is hetzelfde. Dat maakt zwemmen in open water bijzonder, uitdagend en vooral ontzettend leuk.

Tegelijk vraagt open water ook om een specifieke aanpak. Waar een zwembad een gecontroleerde omgeving biedt, brengt open water extra factoren met zich mee. De temperatuur van het water, de zichtbaarheid onder water, de wind, stroming of de manier waarop je veilig te water gaat: het zijn allemaal elementen die invloed hebben op hoe je het water ervaart.

Dit handboek wil lesgevers, begeleiders, scholen, enz. ondersteunen om kinderen stap voor stap vertrouwd te maken met zwemmen in open water. Waterveiligheid staat daarbij uiteraard centraal. Dit gaat namelijk veel verder dan goed kunnen zwemmen. Het ontstaat uit een samenspel van drie belangrijke vragen:

- Wie ben je? Welke vaardigheden, kennis en ervaring heb je?
- Waar ben je? In welke omgeving bevind je je en welke uitdagingen brengt die met zich mee?
- Wat ben je aan het doen? Welke activiteit voer je uit in of rond het water?

Deze drie elementen beïnvloeden elkaar voortdurend. Een vaardige zwemmer kan zich comfortabel voelen in een zwembad, maar merkt misschien dat dezelfde vaardigheden meer inspanning vragen in koud of troebel open water. Daarom is het belangrijk dat kinderen niet alleen leren zwemmen, maar ook leren nadenken over hun eigen mogelijkheden en de omstandigheden waarin ze zich bevinden.

In dit handboek vind je infofiches en lesfiches die vertrekken vanuit die visie. We bouwen verder op de aquatische basisvaardigheden die kinderen in het zwembad ontwikkelen en vertalen die naar een openwatercontext. Daarnaast besteden we aandacht aan kennis, inzicht en attitudes die nodig zijn om veilig en met vertrouwen van open water te genieten.

Ons doel is niet alleen om betere zwemmers te vormen, maar vooral om kinderen te leren omgaan met water in al zijn vormen. Door ervaringen op te doen in verschillende contexten leren ze risico's herkennen, goede keuzes maken en met respect omgaan met de natuurlijke omgeving.

Wij hopen dat dit handboek inspireert om samen op ontdekking te gaan. Want openwaterzwemmen biedt meer dan beweging alleen: het brengt avontuur, zelfvertrouwen, natuurbeleving en plezier samen in één unieke ervaring.

Veel lees-, leer- en vooral zwemplezier!

Warme groeten

het Zwemfed-team

Doel	Oefeningen	Varianten	Aandachtspunten	Materiaal
------	------------	-----------	-----------------	-----------

Volledig onderdompeling

Maak je gezicht nat.
Ga volledig onder water waar je nog kan staan.

- Belang van gezicht natmaken.
- Onderdompeling nadat je geleidelijk het water bent ingegaan.

Zwem in buiklig van de kade naar een vrije stand of van stand naar stand.

Doe het parcours een tweede maal: zwem in een vrije stand, een moeilijke variant of doe de stand van een andere volgorde.

- Zwem naar de kade als je alle standen hebt afgewerkt.
- De rugslag in open water is uitdagender om jezelf te markeren.

Drijvende voorwerpen (boei) om stand te markeren.

Stand 1: Watertrappen (15 seconden)



Met noodle
- twee tegelijkertijd sturen
- benen afwisselend sturen
(pedaal)
- combineren met 360° draaien
(Leren met voeten)

- Staan met kapstokvoeten;
- Lichamen in verticale positie;

Noodles



Leren bewegen in open water: parcours

Stand 2: Voortbewegen onder water, onder voorwerp door zwemmen

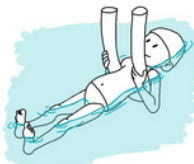


- zoeken kleine voorwerpen
- grotere en harde voorwerpen
+ rondlopen die op de bodem
verankerd zijn (onder water)

- Staan met armen en benen.

Drijvende voorwerpen om onder door te zwemmen (mat, eventueel plank).

Stand 3: Drijven in ruglig



Drijf op je rug en probeer 15 tellen te blijven liggen
- korte tijd
- hulpmiddel gebruiken
+ buiklig
+ roteer van buik naar rug (en omgekeerd)

- Blijf zo ontspannen mogelijk liggen en adem rustig. Probeer de buik hoog te houden. Spreid je armen en benen voor balans. Bij wind of stroming: merk op dat je afdrijft.
- Hou je oren in het water zodat je gezicht boven water is (ademen).

Noodle voor afdaling.