

Handleiding bij de presentatie nieuwe leerlijn zwemmen voor ouders

1.

Welkom op de infosessie rond de nieuwe leerlijn zwemmen. Veel zwembaden sportdiensten of scholen passen de nieuwe leerlijn reeds toe. Tijd om hier dus ook mee aan de slag te gaan. Deze presentatie zal het wat en waarom van de nieuwe leerlijn zwemmen duidelijk maken.

2.

De nieuwe leerlijn is een **praktische** en **gemeenschappelijke** aanpak om jouw kind **waterveilig** te maken. Dit is niet op 1 dag uitgevonden maar gebaseerd op onderzoek en gedragen door en in Vlaanderen. Deze school/ zwembad /sportdienst is dus niet alleen, in heel Vlaanderen zal het zwemmen in de toekomst volgens deze nieuwe leerlijn aangeleerd worden.

Met de nieuwe leerlijn willen we een gezamenlijke kapstok voor kwaliteitsvol & gecoördineerd zwemonderwijs aanbieden. Dit gaat van waterwennen, over leren (veilig) zwemmen tot zwemsport.

De nieuwe leerlijn wordt gedragen door verscheidene partijen: Onderwijs – sportfederaties – zwembaden – Opleidingsinstituten.

3. Wat is nieuw aan deze leerlijn?

1 = Met de nieuwe leerlijn zwemmen willen we één zwembrevettenlijn voor heel Vlaanderen.

2 = Er zijn drie brevetten 'zwembadveilig' met 'gecombineerde' proeven. Hierbij wordt de overkant bereikt met allerlei testjes tussendoor i.p.v. in 25m schoolslag de overkant te halen. Leren veilig zwemmen is dus de eerste focus.

3 = De afstandsbrevetten dienen nu in een genormeerde zwemslag afgelegd te worden. Er staan sleutelementen op de brevetten van hoe de genormeerde zwemstijlen eruit zien.

4.

De presentatie start vanuit enkele centrale vragen die ouders zich stellen:

- Wanneer kan mijn kind zwemmen?
- Wanneer kan mijn kind in het diep?
- Wanneer is mijn kind 'veilig' in het zwembad?
- Wanneer kan ik mijn kind op reis gerust aan het zwembad laten spelen?

5.

Eerst is er een filmpje over fietsen. Stel dat je kind "alleen" kan fietsen op de oprit of het pleintje. De extra wieltjes zijn er af en het duwtje in de rug is niet meer nodig. **Bekijk het filmpje door er op te klikken.**

Laat je jouw kind in dit geval alleen naar school fietsen? **Zie foto ernaast.** Nee!

Waarom niet?

- Een kind dat in een rechte lijn kan fietsen is nog niet vaardig genoeg om in het verkeer te rijden.



- Er zijn heel wat omstandigheden waar je kind in het verkeer rekening mee moet houden (auto's, andere fietsers, verkeerslichten, obstakels, wind en regen, enz.)
- Er zijn extra vaardigheden nodig dan enkel rechtdoor fietsen op 2 wielen.

Iedereen vindt het vanzelfsprekend dat ouders dit meisje niet zomaar gerust het verkeer zullen insturen.

6.

Bekijk de volgende twee filmpjes (verticale 'schoolslag' met blokjes en schoolslag met hoofd boven).

Laat je jouw kind in dit geval gerust aan het zwembad spelen?

De vergelijking met het fietsen wordt nu duidelijk. Zo is een kind dat 25 m schoolslag kan zwemmen niet veilig in elke zwembadsituatie. Het is een goed begin om een afstand te overbruggen. Maar daarom is het kind nog niet veilig in elke situatie.

Net zoals een fietser ook moet kunnen remmen, trappen, evenwicht bewaren bij het ontwijken van een auto. Zo moet ook een zwemmertje weten wat te doen als hij in diep water springt, of als het heel druk is in het zwembad, of als er iemand plots voor hen in het water springt, of als ze op hun rug in het water vallen, enz. Met de nieuwe leerlijn zwemmen worden ook andere vaardigheden in het water aangeleerd, zodat kinderen beter kunnen reageren op onverwachte situaties.

7.

Om dit duidelijk te maken zijn er nog twee filmpjes die enkele vaardigheden in het water duidelijk maken.

Het meisje kan duidelijk op de rug drijven en blijft hier zeer rustig bij.

In het tweede filmpje zwemt het meisje geen perfecte schoolslag maar weet ze wel hoe ze de jongen die haar hindert kan ontwijken, hoe ze zich eenvoudig kan keren in het water, onder gaat en boven komt en bovenal hoe rustig ze blijft in deze situatie.

8.

Na het bekijken van deze filmpjes is het belangrijk om naar de essentie te gaan. Namelijk; wat is zwemmen?

Als ouders willen we dat ons kind leert zwemmen. Maar wat verstaan we onder zwemmen?

We willen ook dat ons kind kan lopen en fietsen. Hierbij maken we onderscheid tussen lopen en atletiek of tussen fietsen en wielrennen. Zo is het vaak voldoende dat ons kind op een zelfstandige en veilige manier naar school kan fietsen en hoeft hij geen profwielrenner te worden. Waar maken we dit onderscheid bij zwemmen?

9.

Ook het zwemmen heeft verschillende opvattingen. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen zwemmen als sport (het competitief zwemmen, veelal in clubverband), zwemmen als gezonde vrijetijdsbesteding (recreatief zwemmen) en zwemmen als levensbelangrijke vaardigheid (om vb. je kind veilig in het water te laten spelen). Deze laatste is het doel van de eerste focus : leren veilig zwemmen. Daarna pas komen de andere focussen.



Welke van deze 3 doelstellingen vind je als ouder het meest belangrijk voor je kind?

Antwoorden: Overleven, op reis kunnen gaan en gerust kunnen zijn als je kind aan het zwembad speelt.

Focussen op veiligheid staat daarom centraal bij eerste focus van de nieuwe leerlijn zwemmen. Het traditionele systeem waarbij je kind zo snel mogelijk schoolslag moet zwemmen ondersteunde deze visie niet. Immers, is het leren zwemmen volgens de zwemslagen geïnspireerd op de competitie het eerste wat wij willen bereiken bij onze kinderen? Of kiezen we voor een brede basis aan vaardigheden waarbij het kind zich veilig in het water beweegt en pas **later** technisch correct leert zwemmen?

10.

Hier zou voor iedereen duidelijk moeten zijn dat 25m schoolslag niet meer de allereerste focus mag zijn. Wel het streven naar verschillende vaardigheden die we gebruiken als basis voor het vormen van een veilige zwemmer. In de volgende slides gaan we dieper in op de **inhoud** van de nieuwe leerlijn zwemmen.

11.

Wat is nu het verschil in aanpak bij de nieuwe leerlijn t.o.v. de traditionele leerlijn zwemmen?

Vroeger werd het leerproces opgedeeld in 2: "waterwennen" en "leren zwemmen". Vaak lag er een enorme kloof tussen beiden. Het waterwennen begon vanuit elementaire aanpassingen aan het water. Het leren zwemmen focuste op het aanleren van een technische zwemslag, meestal schoolslag.

In vele gevallen was er amper of zelfs geen watergewenning en was de stap naar het leren zwemmen volledig nieuw of dus nog groter. Hierdoor duurde het langer om schoolslag aan te leren of werd er eenzijdig schoolslag inge oefend en ontbraken cruciale veilige watervaardigheden.

Bij de nieuwe leerlijn zwemmen omvat het proces van leren zwemmen drie grote blokken : waterwennen, leren overleven en veilig leren zwemmen.

Voordelen van een driedelig leerproces:

De cirkels zijn niet langer van elkaar gescheiden, maar overlappen elkaar. Dit betekent een **breder basis** voor je kind en het **dichter bij elkaar liggen** van de overgangen. Dus een meer continu, vlotter en aangenamer leerproces. Bovendien worden ook veel meer vaardigheden aangeleerd dan enkel schoolslag en wordt het zwembad een tweede thuis in allerlei situaties.

12.

Kenmerken van de nieuwe leerlijn:

De leerlijn zwemmen heeft drie grote doelstellingen; namelijk veilig kunnen zwemmen, uitbouwen van een grotere bewegingsrijkdom in het water en technisch correct leren zwemmen. Het veilig kunnen zwemmen krijgt bijzondere aandacht en wordt de eerste focus. Het aanleren van de technische zwemslagen wordt onze tweede focus.

In het totaal bestaat de nieuwe leerlijn uit 5 stappen met bijzondere aandacht voor leren overleven in het diepe water.



13.

Dit is een overzicht van het vijf-stappen-plan, gekoppeld aan de drie grote doelstellingen. Elke stap bevat een aantal brevetten.

14.

De eerste focus is veilig kunnen zwemmen.

Hier komt de centrale vraag terug. Namelijk wat is veilig kunnen zwemmen?

De definitie van kunnen zwemmen is: Zich **doelmatig** en **efficiënt** kunnen verplaatsen in het water met het oog op veiligheid. Het wordt ook wel veilig zwemmen genoemd.

Waterveilig zijn is dus prioritair t.o.v. een afstand overbruggen.

Wat houdt dat nu juist in?

15.

In ons vijf-stappenplan is de eerste stap het "waterwennen". Het kind probeert zijn waterangst weg te werken en zijn waterige omgeving te verkennen. Waterwennen bevat oefeningen op het onderdompelen van het hoofd, het leren gebruiken van de ledematen om te stuwen en het horizontaal brengen van de romp. Het hoofd, de ledematen en de romp noemen we bouwstenen. Alle drie zijn ze cruciaal in de daaropvolgende stadia.

Het eendje is het allereerste brevet, daarna volgt er nog zeepaard en pinguïn (*afhankelijk van wat het zwembad wil aanbieden*).

16.

Enkele foto's maken duidelijk wat de kinderen in deze fase leren.

In het water zitten en zichzelf nat spatten of in het water staan en op en neer springen.

Onder water durven kijken en bijvoorbeeld voorwerpen van de bodem kunnen halen.

Op de buik drijven met of zonder drijvend voorwerp.

17.

In een tweede stap komt "leren overleven" met als doel kantveilig zijn.

Hier leren kinderen hun evenwicht bewaren in het water, zich verplaatsen en bepaalde coördinaties uitvoeren.

Elke verplaatsing waarbij de kinderen hun hoofd constant uit het water houden, hoort hier thuis. Het zijn verplaatsingen waar een bouwsteen ontbreekt en dus daarom niet doelmatig mogen genoemd worden. Vroeger werd schoolslag gezwommen met het hoofd uit het water, als een vorm van zwemmen beschouwd en soms ook als einddoel van een leerlijn. Nu is het enkel een vorm van bewegen binnen de tweede stap "leren overleven".

Op het eind van deze stap beschouwen we je kind als kantveilig en behaalt het een brevet van dolfijn. Ook zeehond en waterschildpad kunnen in deze stap behaald worden (*afhankelijk van wat het zwembad wil aanbieden*).

18.

Enkele vaardigheden zijn:



- in diep water springen en er zelfstandig uitklimmen.
- 10 seconden watertrappen
- 3 meter afleggen in ruglig. Eerst met en later zonder drijfhulp.

19.

Een derde stap is het veilig leren zwemmen met als doel het kind zwembad veilig maken.

Hier worden alle veiligheidsvaardigheden verdeeld over de brevetten 12m, 25m en 50m. Samen vormen ze één geheel. Je kind leert **doelmatig** voortbewegen en haalt zijn eerste focus, namelijk "**veilig kunnen zwemmen**".

De definitie van veilig kunnen zwemmen is dus niet zomaar 25m of 50m kunnen overbruggen maar WEL zich **doelmatig** kunnen voortbewegen in het water, waarbij het onderdempelen van alle bouwstenen leidt tot beheerste evenwichtsoopdrachten, gepaste coördinaties en efficiënte verplaatsingen zodat kinderen waterveilig zijn in variabele omstandigheden.

20.

Stellen we ons nu opnieuw dezelfde vragen:

- Wanneer kan je kind zwemmen?
- Wanneer kan je kind in het diep?
- Wanneer is je kind 'veilig' in het zwembad?
- Wanneer kan je als mama of papa gerust aan het zwembad liggen (zie foto)?

Dan is het antwoord: Eens mijn kind het orka brevet behaald heeft, is het waterveilig en kan het **veilig** zwemmen **in een zwembad**.
(Wat natuurlijk niet wil zeggen dat je geen oogje meer in het zeil moet houden)

21.

Op deze tekening staan de vaardigheden die je kind onder de knie heeft bij het behalen van de derde stap.

Een filmpje van het orka brevet maakt de ouders duidelijk welke vaardigheden de kinderen beheersen.

Om dit filmpje af te spelen is er Wifi nodig en dien je op voorhand een gratis login aan te maken. Ga hiervoor naar <https://www.watersafety.be> .
Eens je de gratis login hebt, kan je onder de rubriek documentatie rechts zwembrevetten – video's aanklikken. Verschillende video's komen tevoorschijn, onderaan ook: Brevet Zwembadveilig 50m – Orka.

Wanneer het filmpje afspeelt wordt elke vaardigheid uitgelegd:

1e 25m op de buik :

afstoot in stroomlijn

vanuit zwemligging een voorwerp opduiken (diepte 120cm)

verplaatsen met aquatische ademhaling (kind kiest zelf hoe het zich verplaatst)

ter plaatse 3x rustig en 3x krachtig aquatisch ademhalen

verplaatsen met demonstratie van 'kip aan 't spit' (draaien rond de lengteas)

ter plaatse, hoofd boven water, 2x de dagen van de week roepen.

2e 25m op de rug :



verplaatsen met enkel beenstuwing en demonstratie van 'kip aan 't spit'
10" sterretje rug (rustig tot 20 tellen)
verplaatsen met enkel armstuwing (naar keuze)

Door het beheersen van deze vaardigheden zijn kinderen veiliger in meerdere situaties. Denk maar aan een beeld van een kind dat net 25m kan zwemmen en er springt iemand net voor haar in het water.

Nu zal het kind wel weten wat doen: het kan zijn adem inhouden en onder water blijven, ter plaatse drijven, draaien op de buik, naar de bodem zwemmen, terugkeren naar de kant, enz. Bovendien moet 50m meter afgelegd worden voor het orka brevet.

22.

Is deze nieuwe leerlijn nu gemakkelijker?

Nee. Het is zeker niet gemakkelijker. De kinderen zullen een bredere en betere basis hebben, wat belangrijk is voor later. Het is zeker niet zo dat je kind alleen maar een hondjesslag beheerst. We leren bijvoorbeeld je kind stuwen met een beenbeweging van crawl, zowel op de buik als op de rug en soms ook op de zij. We leren het kind ook stuwen met een beenbeweging van schoolslag en zich klaarmaken om met het hoofd afwisselend onder en boven water te zwemmen (aquatisch ademen).

Was het vroeger verkeerd?

Nee. Het was niet verkeerd maar te beperkt om over zwemmen te kunnen spreken. Wat er vroeger gedaan werd, was oefenen om een korte verplaatsing in een ideale situatie te kunnen. Nu leren kinderen bewegen in het water in verschillende situaties. Zo willen we ze voorbereiden op onverwachte situaties en panieksituaties vermijden.

Hier eventueel een kort vragenmomentje inlassen.

23.

Waar werken wij naartoe?

Uitleg waarom je als zwembad of sportdienst bepaalde niveaus kiest. Bepaalde zwembrevetten wel of niet aanbiedt. Hier pas je aan volgens eigen aanpak.

24.

Een overzicht van de ISB zwembrevetten:

Na het behalen van het orka brevet is de eerste focus behaald. Brevetten voor afstandszwemmen, baantjeszwemmen en survivalzwemmen zijn de volgende stap.

De afstandsbrevetten dienen wel in een correct technische zwemslag uitgevoerd te worden.

25.

Eerste zwemslag?

Een eerste zwemslag aanleren is nu dus minder aan de orde. We focussen namelijk eerst op gecombineerde proeven en veilig leren zwemmen. De eerste focus is dus zwembadveilig zijn door zich efficiënt en doelmatig te kunnen verplaatsen in het water + vaardigheden. Dit kan gebeuren in een zwemslag naar keuze en mag



bijvoorbeeld schoolslag of crawl zijn, maar moet niet. Er is dus geen eerste focus op technische aspecten.

26.

Organisatorisch:

- Eigen aanpak van de nieuwe leerlijn zwemmen (welke brevetten nemen jullie af, welke zwemslagen komen wanneer, ...)
- Zwemgroepen
- Instapniveau
- Start lessenreeks
- Tijdstip en locatie
- Inschrijvingen & prijs
- Communicatie
- Evaluatiemomenten

27.

Zijn er nog vragen?

Wie nog meer wil weten kan ook terecht op www.fredbrevet.be

De nieuwe leerlijn en bijhorende safetybrevetten zijn een ontwikkeling van experts van:



FAQ's

Is 'niet verdrinken' de basis?

Neen. De centrale en 1ste focus van de leerlijn is 'je doelmatig kunnen verplaatsen in het water met het oog op waterveiligheid'. Dit is dan ook de nieuwe definitie van 'kunnen zwemmen' in de leerlijn. Deze definitie houdt in dat je de 3 vaardigheden 'evenwicht', 'verplaatsen' en 'coördinatie' samen kan toepassen in het water. 'Kunnen zwemmen' is zodoende de basis voor verdere verbreding (naar andere zwemsporten) of verdieping (verder verfijning van de gestructureerde zwemslagen in de zwemsport).

Is 'hondjesslag' voldoende om van 'kunnen zwemmen' te spreken?

Neen. Een 'hondjesslag' is geen slag die past in de definitie 'je doelmatig kunnen verplaatsen in het water', omdat deze slag niet doelmatig en efficiënt is.

Momenteel wordt gewerkt aan een test om 'kunnen zwemmen' te beoordelen. Deze test zal een gecombineerde proef zijn waarbij je je o.a. buikwaarts en rugwaarts moet kunnen verplaatsen, rond je as moet kunnen draaien, aquatische ademhalingen moet kunnen uitvoeren enz. Bij het deel buikwaarts verplaatsen over 12,5 m zal bv. zeker het hoofd onder water moeten gaan. Een hondjesslag voldoet niet aan deze voorwaarden en zal ook niet efficiënt zijn over de gevraagde afstand. Ook schoolslag met het hoofd boven water voldoet bv. niet aan die voorwaarden.

[Lees meer over deze watersafety-test in de ISB-Kennisbank.](#)

Ligt de focus nu op 'leren overleven'?

Neen. De leerlijn bestaat uit 5 fases (naast een 0-fase die zich thuis in bad of onder de douche afspeelt):

- Fase 1: watergewenning
- Fase 2: leren overleven
- Fase 3: leren zwemmen met als doel 'kunnen zwemmen'
- Fase 4: verbreding
- Fase 5: verdieping

'Leren overleven' is dus de fase vóór het 'leren zwemmen'. De aandacht voor de fase 'leren overleven' kan wel nieuw genoemd worden. In deze fase worden de bouwstenen 'romp', 'hoofd' en 'ledematen' gecombineerd tot 1 of 2 vaardigheden: 'evenwicht', 'verplaatsen' en 'coördinatie'.

'Hondjesslag', 'schoolslag met hoofd boven' ... kunnen voorbeelden zijn van oefeningen voor de vaardigheid 'verplaatsen' in de fase leren overleven. Ook een oefening als: 'je in het diepe verplaatsen, terwijl je je aan de kant vasthoudt, kan een voorbeeldoefening zijn van deze fase. Deze fase vormt een brug tussen de fases watergewenning en leren zwemmen, waar in het verleden vaak een grote kloof was.

Is de leerlijn zwemmen vanaf volgend schooljaar verplicht in het onderwijs?

Neen. Het gaat hier bovendien over 'een' leerlijn zwemmen, niet dé leerlijn zwemmen. We maken de vergelijking met leren lezen. In de eindtermen van het lager onderwijs staat dat elk kind moet kunnen lezen (dat is 'verplicht'). Volgens welke methode een school de



kinderen leert lezen is de vrijheid van elk school. Om te leren lezen bestaan er dan ook verschillende methodes en handboeken. Hetzelfde geldt voor deze leerlijn zwemmen.

We kunnen echter wel meegeven dat de 3 onderwijsnetten positief staan t.o.v. deze leerlijn die goed aansluit bij de eindtermen rond zwemmen. De leerlijn wil een 'kapstok' en 'houvast' zijn voor iedereen die betrokken is bij het zwemonderricht in het zwembad (van watergewenning, over scholen, tot zwemclubs) en is dus per definitie geen verplichting. Wie wil kan er vanaf schooljaar 2015-2016 mee aan de slag gaan.

Wordt het nu allemaal makkelijker en zullen er minder zwemlessen nodig zijn?

2 x neen.

Een 'hondjesslag' voldoet niet aan de voorwaarden om te 'kunnen zwemmen' en kunnen overleven is nog iets anders dan 'kunnen zwemmen'. Het wordt dus zeker niet gemakkelijker. Er wordt momenteel gewerkt aan een test om 'kunnen zwemmen' te evalueren. Het gaat om een gecombineerde proef die een combinatie van enkele vaardigheden omvat. [Lees meer over deze watersafety-test in de ISB-Kennisbank.](#)

Deze leerlijn zwemmen heeft een centrale focus op 'kunnen zwemmen' met waterveiligheid als doel. Zo willen we de aandacht vestigen op het maatschappelijk belang dat ieder kind, iedereen, moet kunnen zwemmen. De leerlijn wil geen - integendeel zelfs - versterkende factor zijn voor scholen om minder te komen zwemmen, wat momenteel dreigt te gebeuren door besparingen of de maximumfactuur.

De nieuwe definitie van 'kunnen zwemmen' met de aandacht voor waterveiligheid wil ook voor duidelijkheid zorgen (niet het minst bij het grote publiek). Deze definitie sluit aan bij de eindtermen in het onderwijs en onderstreept het belang dat alle kinderen (ook kinderen uit minder kansrijke gezinnen) deze basis moeten hebben.

De definitie en leerlijn stelt ook scherp dat 'een hondjesslag om te overleven' maar ook '25 meter schoolslag met het hoofd boven water' niet voldoende is om te kunnen spreken van 'kunnen zwemmen'. Bovendien waardeert de leerlijn zo ook de waarde van de genormeerde zwemslagen uit het competitiezwemmen in de verbredings- en verdiepfase. In zwemclubs, maar ook in scholen die een uitgebreid zwemonderricht hebben zal deze verfijning ongetwijfeld zijn plaats behouden.

Is deze leerlijn zwemmen enkel van toepassing op het onderwijs?

Neen. De leerlijn wil een leidraad zijn om het zwemonderricht door diverse actoren in een zwembad op mekaar af te stemmen en gecoördineerd aan te pakken. Zwemmen is zowel een sport als een levensbelangrijke vaardigheid (naast een gezonde vrijetijdsbesteding). Deze leerlijn wil een leidraad zijn om in een zwembad efficiënt iedere actor zijn doelstellingen te laten bereiken: van een gezinsbondinitiatief met als doel watergewenning, over onderwijs of zwemscholen met als doel 'leren zwemmen', tot zwemclubs met als doel plezier en sportieve resultaten in de zwemsport. Dit uit zich ook in de 5 fases (zie hoger) die in leerlijn genoemd worden.

'Iedere actor in het zwembad zijn doelstellingen laten bereiken' is ook een belangrijke reden waarom ISB als netwerk van zwembadbeheerders investeert in (via een handleiding met een praktische vertaalslag) en steun geeft aan deze leerlijn. Deze leerlijn, ontwikkeld door Baan Vier, een netwerk van zwemdeskundigen, wordt zodoende ook opgevolgd door een Platform Leerlijn Zwemmen met vertegenwoordigers van alle actoren in het zwemlandschap (sportfederaties, onderwijsnetten, opleidingsinstituten, VTS, ISB ...)

