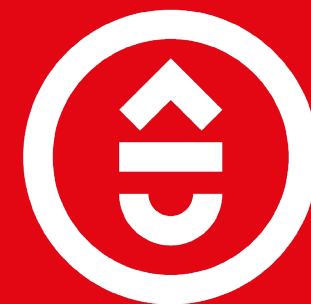


VOORBEREIDING OP DE ZWEMLES



KORTRIJK

WAAROM?

Watergewenning is van groot belang in de éérste fase van het zwemtraject. Kinderen laten we het best op een speelse manier wennen aan het water om zo hun watervrees te overwinnen. Dit zorgt er voor dat kinderen vlotter aan hun zwemopleiding kunnen beginnen.

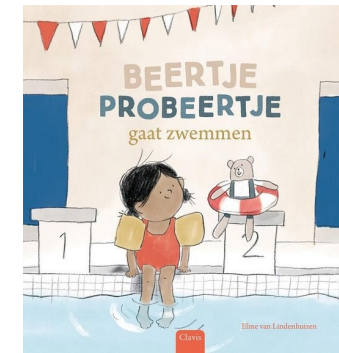
Je kan jouw kind thuis al voorbereiden op de zwemles via onderstaande manieren:

- ✓ **SAMEN LEZEN**
- ✓ **SAMEN ZINGEN**
- ✓ **SAMEN IN DE DOUCHE**
- ✓ **SAMEN IN BAD**
- ✓ **SAMEN NAAR HET ZWEMBAD**



SAMEN LEZEN

- ✓ Er zijn heel wat leuke boeken met een verhaallijn over het zwembad of het volgen van zwemlessen. Hieronder een paar leuke voorbeelden:



- ✓ In 'Zwemmen zonder zwembad' geeft auteur Tine Sleurs een volledig stappenplan weer met allerlei oefenvormen en spelletjes. Zo worden ouders aangemoedigd om de eerste stappen te zetten richting zwemplezier en zwemveiligheid. Zo kan je jouw kind zwemklaar naar de eerste zwemles brengen.



KORTRIJK

SAMEN ZINGEN / KIJKEN

✓ Spet, spet, spat!

<https://www.youtube.com/watch?v=W7KSm1uCsWM>

✓ Peppa Pig leert zwemmen (EN)

<https://www.youtube.com/watch?v=hWdLhB2okqA>

✓ Simon Super Konijn gaat zwemmen (NL)

<https://www.youtube.com/watch?v=4FHunE6-V00>



KORTRIJK

SAMEN IN DE DOUCHE

- ✓ Laat de 'regen' over je wangen, oren, haar en gezicht lopen. Probeer niet te wrijven in de ogen. Maar schud met je hoofd, knipper met je ogen.
 - ✓ Laat je oren vollopen en schud het water er weer uit.
 - ✓ Was je lichaam en laat het schuim onder de straal afspoelen.
 - ✓ Vul een beker, emmertjes, bakjes en leeg ze over jezelf heen.
- Geef jouw kind veel complimenten bij elke geslaagde stap!



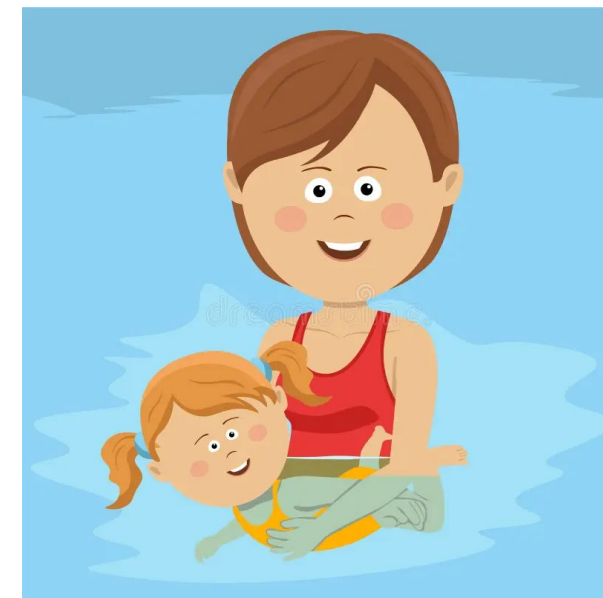
SAMEN IN BAD

- ✓ Ga samen met jouw kleuter in bad en neem zeker speelgoed mee om de drempel te verlagen.
 - ✓ Een beker water leeggieten over de handen, armen, buik en het hoofd van de mama / papa. Daarna komt jouw kleuter aan de beurt!
 - ✓ Een 'zoen' geven aan het water.
 - ✓ Leg je oor in het water en 'luister'. Als dit vlot lukt kan je het gezicht in het water doen en 'kijken'.
 - ✓ Bellen blazen in het water via je mond of neus.
 - ✓ Spetters maken door te spartelen met de benen en handen.
- ➔ Geef jouw kind veel complimenten bij elke geslaagde stap!



SAMEN NAAR HET ZWEMBAD

- ✓ Je kan de drempel van een eerste zwembeurt verlagen door al eens een kennismakingsbezoek te doen aan het zwembad. Kijk vanuit de tribune of cafetaria naar het zwembad, leer jouw kind wennen aan het omgevingsgeluid,...
- ✓ Ga op regelmatige basis gaan zwemmen met jouw kind. Zo raakt hij / zij vertrouwd met het water in een zwembad. Dat zorgt er voor dat ze met een groter zelfvertrouwen aan het zwemtraject kunnen beginnen.
- ✓ Ga bij voorkeur zwemmen in het zwembad waarin de toekomstige zwemlessen van jouw kind door zullen gaan. Zo leert jouw kleuter met een aantal dingen kennismaken: de omvang van het zwembad, de kleedkamer, de douches, de toiletten, de temperatuur van het water, het chloor,... Op die manier kunnen ze beter inschatten wat hen te wachten staat eens de lessenreeks effectief opstart.



SAMEN NAAR HET ZWEMBAD

- ✓ Stappen in het ondiep water.
 - ✓ Springen in het ondiep water.
 - ✓ Op de buik en rug liggen in het water.
 - ✓ Spetters maken met de benen als je op de kant zit.
 - ✓ Spetters maken met de handen als je in ondiep water staat.
 - ✓ Bellen blazen in het water met mond of neus.
 - ✓ Met je gezicht onder water gaan.
- ➔ Als jouw kind al kennis heeft gemaakt met het zwembad en de eigenschappen van het water zal hij / zij sneller nieuwe oefeningen onder de knie krijgen wat dan weer tot een grotere plezierbeleving zal leiden.



VEEL SUCCES



KORTRIJK