



Definitie zwemveiligheid

Zwemveiligheid is een belangrijk begrip, maar wat verstaan we daar in Nederland eigenlijk onder? Vanuit het project NL Zwemveilig is een uitwerking gemaakt van 'de definitie van zwemveiligheid'. Conclusie is dat je zwemveilig bent als je in staat bent om in en om het water te overleven en op een veilige manier te bewegen en te recreëren in de Nederlandse watercultuur.

Daarnaast is vastgesteld dat zwemveiligheid dynamisch is. Zwemveilig zijn op een bepaald moment in een bepaalde situatie is geen garantie dat je op een ander moment of in een andere situatie ook zwemveilig bent. Zwemveiligheid wordt bepaald door drie soorten factoren: persoon, activiteit en omgeving.

Waterrijk Nederland

Nederland is een waterrijk land. Volwassenen én kinderen in Nederland komen op allerlei manieren in aanraking met water. In het dagelijkse leven wordt er gewandeld, gespeeld en met auto's en fietsen gereden langs de vele kanalen, meren en sloten die in de directe omgeving voorkomen. Als het mooi weer is, zoeken Nederlanders massaal verkoeling bij het water. We trekken regelmatig naar buitenwater (meren, sloten en de zee) of maken gebruik van zwembaden of andere zwemgelegenheden. In het zwembad organiseren we kinderfeestjes en gaan we met elkaar gezellig zwemmen.

Omdat water en zwemmen zo'n vanzelfsprekend onderdeel zijn van onze cultuur, is het ook voor de meeste ouders normaal dat zij ervoor zorgen dat hun kinderen leren zwemmen. Verreweg de meeste kinderen in Nederland gaan rond 4-5 jaar op zwemles met als doel om zwemveilig te zijn en verdrinking te voorkomen. Uit een factsheet van het Mulier Instituut (2017a, vanuit NL Zwemveilig) met cijfers van 2016 van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) blijkt dat 3% van de 11- tot 16-jarigen geen Zwemdiploma A heeft. 14% van de 6- tot 16-jarigen behaalt het A-diploma via het schoolzwemmen. Het schoolzwemmen is geen verplichting meer in het curriculum, maar wordt wel nog aangeboden. In 2005 was dit door 57% van de scholen, in 2013 is dat gedaald naar 34% en in 2016 nog slechts 32%.



Daarnaast zijn er lokale oplossingen zoals een vangnet, waardoor kinderen alsnog een zwemdiploma A kunnen halen, betaald door de gemeente of bijvoorbeeld het Jeugdfonds Sport & Cultuur (Floor & Brouwer, 2018).

Mede daarom zijn de verdrinkingscijfers in Nederland laag. Toch zijn verdrinkingen ieder jaar, zeker in de zomer, een belangrijk onderwerp van gesprek. Een oorzaak voor de verdrinkingen die toch plaatsvinden kan in verband worden gebracht met het stijgend aantal nieuwkomers die in Nederland komen wonen. Uit cijfers blijkt dat minderheidsgroepen die minder goed op de hoogte zijn van de risico's van het water en zwemvaardigheden niet of onvoldoende beheersen een risicogroep vormen voor verdrinking (Collard & Floor, 2017; Dagevos et al., 2018; Garssen et al., 2008; GGD GHOR Nederland, 2018; Hermans & Bassa, 2018; Storm, 2017).



Doel en opzet

Het project NL Zwemveilig is gericht op het verzamelen van kennis die bijdraagt aan het voorkomen van verdrinkingen en het vergroten van de zwemveiligheid van Nederlanders. Al in de beginfase van dit project in 2016/2017 is vastgesteld dat het belangrijk is om te bepalen wat we eigenlijk verstaan onder zwemveiligheid. Door het uitwerken van een breed gedragen definitie ontstaat een gezamenlijk denkkader. Dat is belangrijk om vervolgonderzoek, toekomstig beleid en mogelijke acties goed op elkaar af te stemmen en te evalueren. Ook is de definitie belangrijk geweest bij de herziening van de Nationale Zwemdiploma's door de Nationale Raad Zwemveiligheid. Zwemveiligheid wordt ook internationaal meer en meer gezien als hét primaire doel van leren zwemmen en een heldere definitie zorgt voor meer duidelijkheid over de rol van het zwemonderwijs om verdrinking te voorkomen (Langendorfer, 2015; Stallman et al., 2017).

Tijdens de kick-off van het project is met een groep deskundigen gesproken over de vraag 'wat is zwemveiligheid?' Daarnaast is een 'expertgroep'² samengesteld. Zij hebben in twee bijeenkomsten de gegevens uit de kick-off en literatuuronderzoek met elkaar besproken. Vragen als 'wat is zwemveilig zijn?', 'wat heb je nodig om jezelf te kunnen redden?', 'wat kunnen we doen om verdrinkingen te voorkomen' en 'welke kennis is daarover al beschikbaar?' stonden centraal.

De antwoorden zijn gebruikt voor een eerste definitie van zwemveiligheid. Deze definitie is gepresenteerd tijdens diverse bijeenkomsten en op onderdelen verder verfijnd. Het bespreken van de definitie zorgde voor veel herkenning, draagvlak en begrip. Het maakte duidelijk welke factoren zwemveiligheid bepalen en hoe deze met elkaar samenhangen³.



² Leden van de expertgroep: Titeke Postma, Kristine De Martelaer, Rene Dekker, Claartje Driessen, Kees van Zanten, Patty van 't Hooft, Raymond van Mourik, Jaap Keijmel, Jarno Hilhorst & Mariska Hol.

³ Er is daarna ook een animatie gemaakt om de definitie toegankelijk uit te leggen, zie www.youtube.com/watch?v=rb5WQQYCGNk

Wat is zwemveiligheid?

Zwemveiligheid is als volgt gedefinieerd.

Zwemveilig zijn is:

In staat zijn om in en om het water te overleven en op een veilige manier te bewegen en te recreëren in de Nederlandse watercultuur.

Deze definitie kan vragen oproepen zoals:

- Wat wordt bedoeld met de 'Nederlandse watercultuur'?
- Wat bedoelen we met 'in en om het water'?
- Wat bepaalt of iemand 'in staat is te overleven in en om het water'?

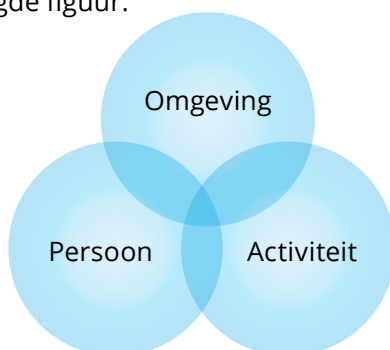
Deze vragen zijn het uitgangspunt voor het vervolg van dit artikel. De antwoorden onderbouwen de keuze voor de geformuleerde definitie. Ze geven inzicht in de factoren die het risico op verdrinking verhogen of, andersom geformuleerd, de kans op zwemveiligheid vergroten.

Dynamisch model

Verdrinking is een complex fenomeen. Verdrinking is nooit los te zien van de interactie van de mens met de omgeving. In navolging van Langendorfer (2011) kijken we daarom bij voorkeur naar zwemveiligheid als een dynamisch gebeuren/construct.

Zwemveiligheid is daarin geen vast gegeven. Iemand kan in staat zijn om zichzelf te redden in een zwembad, maar niet in open water. Of in staat zijn om veilig te bewegen in zwemkleding, maar niet met dagelijkse kleding aan.

Zwemveiligheid wordt daarom bekeken in relatie tot de uitdagingen van de totale situatie waarin een specifieke persoon zich op een bepaald moment bevindt. Of iemand verdrinkt of zichzelf kan redden (kan overleven) is afhankelijk van individuele eigenschappen van een zwemmer (persoonlijke factoren), de taak of activiteit die wordt uitgevoerd en de condities van de omgeving. Dit wordt weergegeven in onderstaande vereenvoudigde figuur:



Risicofactoren in de omgeving

In het rapport 'Meer zicht op verdrinkingen' (Collard & Floor, 2017) werden de belangrijkste risicofactoren voor verdrinking verzameld. Hoewel er (nog) weinig onderzoek is gedaan in de Nederlandse situatie, zijn ze zeer relevant.

Factoren uit de omgeving die het risico op verdrinking beïnvloeden zijn o.a.:

- de toegang tot het water (hoe gemakkelijker het is om bij het water te komen, hoe groter de kans dat je er in kunt vallen of gaan)
- de waterdiepte (hoe dieper het water, hoe groter de kans dat je onder water verdwijnt)
- de temperatuur (koud water beneemt je soms letterlijk de adem)
- stroming en golven (in 'onrustig' water ben je overgeleverd aan het water)
- onverwachte en onvoorspelbare omstandigheden (een plotselinge verandering zorgt o.a. voor schrik)
- aantal medezwimmers (meer zwimmers betekent meer kans op onverwachte elementen en stromingen)
- toezichthouders (zij kunnen je waarschuwen voor risicovolle situaties of eventueel redden).

In Nederland kan het zo maar gebeuren dat je onverwacht en onbedoeld in het water terecht komt. Bijvoorbeeld in het verkeer of tijdens (speel)activiteiten in de buurt van het eigen huis. Ook weersomstandigheden zoals storm en (over)stroming zijn (soms) van invloed.

Het te water gaan kan, zeker rond het huis, worden voorkomen door het plaatsen van hekken of andere barrières. In Nederland is dit voor het hele land lastig haalbaar. Een algemeen verbod op zwemmen (of schaatsen) of een verbod als er geen toezicht aanwezig is, past niet bij onze cultuur. De kans is heel groot dat we ons niet aan zulke verboden zullen houden.

Tijdens recreatieve activiteiten komen, vooral door specifieke, onvoorspelbare omgevingsfactoren, ook verdrinkingen voor. De aanwezigheid van toezichthouders of de aanwezigheid van ouders kan een preventieve rol hebben. Daarvoor is ook kennis van gevaarlijke situaties en het kunnen inschatten van risico's van groot belang.



Persoonlijke factoren

Traditioneel is leren zwemmen de meest belangrijke interventie om het risico op verdrinking te verkleinen. Het ontwikkelen van zwemvaardigheid werd gezien als het allerbelangrijkste. Het accent lag op het beheersen van belangrijke vaardigheden, waarbij het met name ging om het beheersen van zwemslagen. Maar inmiddels is het duidelijk dat zwemvaardigheid meer is dan het kunnen tonen van één of meerdere zwemslagen in een bepaalde afstand. Bovendien gaat het over meer dan vaardigheden alleen. Door Langendorfer en Bruya (1995) werd de term 'Aquatic readiness' geïntroduceerd en later 'Water competence' dat in detail werd uitgewerkt door Stallman et al. (2017). In onze Nederlandse context wordt dit vertaald als 'zwemveilig zijn' als individu en als 'zwemveiligheid' in een lokale, nationale maatschappelijke context.

Zwemveilig zijn is meer dan zwemvaardig zijn. Ook cognitieve en affectieve competenties, zoals kennis over gevaren en handelingen, het kunnen inschatten van risico's, zelfvertrouwen en de houding ten opzichte van een bepaalde situatie (risicogedrag) hebben invloed op zwemveiligheid. Samen met leeftijd, geslacht, sociaaleconomische status en gezondheid (Collard & Floor, 2017) horen ze bij de persoonlijke factoren. Samen bepalen persoonlijke factoren of je in staat bent om verdrinking in een bepaalde situatie te voorkomen en in hoeverre je gevaarlijke situaties wel of niet opzoekt.

Leeftijd gekoppeld aan meer ervaring en maturiteit beïnvloedt de fysieke mogelijkheden en daarmee de toepassing van zwemvaardigheden in bepaalde minder evidente omstandigheden zoals sterke stroming, lang ter plaatse blijven drijven, coördinatie en objectcontrole (bijvoorbeeld touw pakken of werpen) om zichzelf of anderen te kunnen redden. Leeftijd bepaalt ook de cognitieve ontwikkeling en de mogelijkheid om risico's in te schatten, bewust te zijn van gevaren en kennis over gevaren en hoe elkaar te beschermen te ontwikkelen. Dit geldt ook voor het kunnen inschatten van het eigen vaardigheidsniveau in verschillende contexten. Door te ervaren en te experimenteren leert iemand om een correcte, realistische inschatting te maken van zijn eigen vaardigheden (perceived competence). Door positieve ervaringen groeit het zelfvertrouwen en het geloof in eigen kunnen (self-efficacy). Dit wordt verder versterkt door ervaringen in verschillende omgevingen/contexten ('het lukt me wel om veilig te zwemmen in deze specifieke situatie').

Geslacht kan eveneens van invloed zijn, waarbij jongens eerder dan meisjes risico's nemen.



De taak of activiteit

Het maakt veel uit of iemand onbewust en onbedoeld te water raakt of juist bewust het water opzoekt. Onbedoeld te water raken brengt altijd de component schrikken met zich mee. De omstandigheden, maar ook (persoonlijke) factoren als zwemvaardigheid, risico's kunnen inschatten, weten wat te doen en vertrouwen in eigen kunnen (self-efficacy), bepalen of iemand in staat is om de juiste actie te ondernemen.

Iemand die zich niet vertrouwd voelt in het water en er dan onverwacht mee wordt geconfronteerd, zal eerder door schrik en paniek bevangen worden. Die kans wordt ook groter als iemand op een onplezierige manier heeft leren zwemmen. Weinig zelfvertrouwen vergroot op die manier de kans op verdrinking.

Meedoen aan recreatieve activiteiten is een bewuste keuze. Sommige activiteiten, zoals bijvoorbeeld (kite)surfen, zijn risicovoller dan andere. Of een activiteit risicovol is, hangt ook weer samen met persoonlijke factoren. Van een (spectaculaire) glijbaan glijden is voor de één een uitdaging, de ander is meer behoudend en kiest voor meer zekerheid. Deelname aan een activiteit kan ook worden beïnvloed door groepsdruk. Met name tieners doen soms mee 'om erbij te horen', terwijl ze niet het vertrouwen hebben of zelfs niet de zwemvaardigheid die nodig is. De kans op verdrinking wordt daardoor vergroot.



Zwemvaardigheden ('water competencies')

Stallman et al. (2017) beschrijven 15 competenties (vaardigheden, kennis en attitudes) die zwemveiligheid vergroten en bijdragen tot verdrinkingspreventie.

De zwemvaardigheden, die zeker herkenbaar zijn omdat ze ook in het Nationale zwemdiplomasysteem (met de Nationale Zwemdiploma's A, B en C) zijn opgenomen, worden in de volgende categorieën ondergebracht:

- Te water gaan
- Ademhalen
- Drijven & watertrappen (op de plaats blijven)
- Oriëntatie (door) draaien (rond breedte- en lengte-as)
- Stuwing, vooruitkomen op buik, rug (of zij)
- Onder water (oppervlakte duik en onder water zwemmen)
- Uit het water klimmen

Er wordt aangeraden deze vaardigheden zowel in zwemkleding alsook gekleed uit te voeren in een waterdiepte waar men niet kan staan. In de lijst van Stallman et al. (2017) wordt ook het verder oefenen van deze vaardigheden in specifieke omstandigheden van open water benadrukt en praktijkrelevante kennis van lokale risico's. Het nut inzien en vaardigheden uitvoeren met een zwemvest aan wordt door deze internationale expertgroep eveneens essentieel gevonden. Tevens wordt ook het herkennen van een drenkeling en het kunnen redden van een ander genoemd als onderdeel van noodzakelijke competenties in zwemveiligheid.

Tenslotte zijn er de attitude-aspecten om risico's te kunnen vermijden en er mee om te kunnen gaan als ze zich voordoen, het inschatten van de persoonlijke competentie, m.a.w. weten wat men (aan)kan en verantwoorde attitudes en waarden hebben ten opzichte van zwemveiligheid.

Leren zwemmen in Nederland

Het grootste deel van de hiervoor genoemde vaardigheden is terug te vinden in de examenprogramma's van de Nationale Zwemdiploma's. Ze zijn te herleiden naar de categorieën die worden gebruikt onder de naam 'basiselementen'. Het ontwikkelen van kennis en ook het gebruiken van bijvoorbeeld zwemvesten komen niet specifiek aan bod.

De definitie van zwemveiligheid maakt duidelijk dat we leren zwemmen niet alleen moeten zien als het leren van losse vaardigheden, maar dat ook de context (omgeving) waarin het wordt uitgevoerd belangrijk is. Daadwerkelijk iets leren betekent dat het



geleerde in de ene situatie ook kan worden toegepast in een andere situatie. Er is dan sprake van een transfer als onderdeel van het leerproces. Het vraagt om variatie en uitleg over het 'waarom' in de zwemlessen en ook kennismaken met onverwachte situaties. Hierdoor ontwikkelt zich kennis en bewustzijn over de eigen vaardigheden in relatie tot verschillen in de omgeving en zelfvertrouwen. De kans dat er schrik en paniek optreden tijdens activiteiten wordt daarmee verkleind. Hoe 'echter' de werkelijke situatie is, hoe groter het effect zal zijn. Een keer met elkaar zwemmen in buitenwater, met kennis van de potentiële gevaren, levert daarmee een belangrijke bijdrage aan zwemveiligheid.

Betekenis definitie zwemveiligheid voor de leeftijd

Zwemveiligheid is dynamisch en daarmee ontwikkelt zwemveiligheid zich met de leeftijd. Het leren van vaardigheden op jonge leeftijd draagt bij aan zwemveiligheid, tegelijkertijd kan dan de kennis over gevaren en risico's nog niet voldoende worden ontwikkeld. Deze factor moet als het ware worden gecompenseerd door een andere om toch voldoende zwemveilig te kunnen zijn. Dat betekent dat voor kinderen op jonge leeftijd extern toezicht nodig is om toch zwemveilig te kunnen zijn (ouders bij jonge kinderen, toezicht in het zwembad).

Omdat kinderen in Nederland op jonge leeftijd leren zwemmen, is het belangrijk om aandacht te besteden aan het onderhouden van de geleerde vaardigheden. Regelmatig blijven zwemmen is daarom van belang (Van der Weijden, 2019). Het is belangrijk dat ouders zich hier bewust van zijn. 74% van de ouders vindt blijven zwemmen ook al noodzakelijk (Hilhorst, 2018). Van de Nederlandse bevolking (15-80 jaar) vindt 57% dat het bij zwemmen belangrijk is om de zwemvaardigheden op peil te houden en 79% is van mening dat het schoolzwemmen dient terug te komen (Floor et al., 2017). Blijven zwemmen zal met name ook invloed hebben op het realistisch inschatten van het eigen kunnen (perceived competence) en het vertrouwen in eigen kunnen (self-efficacy). Mocht een kind onverwacht in het water terecht komen, dan wordt de negatieve invloed van schrik en angst door regelmatig zwemmen en oefenen in diverse contexten (kouder water, gekleed) verkleind.

Daarnaast kunnen nieuwe vaardigheden die bijvoorbeeld meer fysieke kracht vragen op latere leeftijd worden 'bijgeleerd'. Een voorbeeld is het leren 'redden van een ander'. Dit wordt al gedaan in de vorm van Survival zwemvaardigheid en bij Reddingsbrigades.

Jonge kinderen leren dat zwemmen gevaarlijk kan zijn en dat je op sommige plekken absoluut niet mag komen. Dit kan onzekerheid en angst bevorderen. Door kinderen te vertellen: 'Nu mag dat nog niet, maar als je langer op les zit of ouder bent, dan heb je meer geleerd en mag dat wel', kunnen we bijdragen aan de ontwikkeling van een 'groeimindset'. Dit heeft invloed op de betrokkenheid van kinderen en jongeren, de perceived competence en self-efficacy. Voor zwemveiligheid levert dat op korte en lange termijn een positieve bijdrage. Jongeren gaan als ze ouder worden uiteraard de

uitdagingen soms ook elders zoeken. Toerisme en watersporten, zoals bijvoorbeeld gaan golfsurfen in Frankrijk of Portugal, zorgen weer voor nieuwe uitdagingen en zullen ook potentiële gevaren met zich meebrengen.

Dynamiek als uitgangspunt voor vernieuwing en verbetering

Het dynamische model maakt duidelijk dat zwemveiligheid geen vaststaand gegeven is en steeds opnieuw kan veranderen. In dit artikel zijn veel factoren en aanknopingspunten genoemd die zwemveiligheid beïnvloeden. Het is een uitdaging om met onder andere beleidsmakers, lesgevers, scholen en ouders te kijken hoe we zwemveiligheid daadwerkelijk verder kunnen verbeteren.



Een initiatief van



Mogelijk gemaakt



Kennispartners



Referenties

- Collard, D. & Floor, C. (2017). *Meer zicht op verdrinkingen. Verdrinking in Nederland: aantallen, oorzaken en preventieve maatregelen*, Deelproject binnen het project NL Zwemveilig, Utrecht: Mulier Instituut.
- Dagevos, J., Huijink, W., Maliepaard, M., Miltenburg, E. (2018). *Syriërs in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Factsheet Mulier Instituut (2016). *Schoolzwemmen*, Mulier-factsheet 2016/11, Utrecht: Mulier Instituut.
- Factsheet Mulier Instituut (2017a). *Zwemvaardigheid 2016* (vanuit NL Zwemveilig) met cijfers van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP/CBS – Vrijetijdsomnibus 2012, 2014, 2016), Mulier-factsheet 2017/18, Utrecht: Mulier Instituut.
- Factsheet Mulier Instituut (2017b). *Nederlanders over zwemveiligheid*, Mulier-factsheet 2017/9, Utrecht: Mulier Instituut.
- Factsheet Mulier Instituut (2017c). *Schoolzwemmen, perspectief gemeenten 2016*, Mulier-factsheet 2017/1, Utrecht: Mulier Instituut.
- Floor, C., Breedveld, K., Postma, T. (2017). *Schoolzwemmen 2016. Betrokkenheid van scholen en gemeenten en lokale omgeving*. In opdracht van programma NL Zwemveilig, Utrecht: Mulier Instituut.
- Floor, C., & Brouwer, L. (2018). *Inzicht in stimuleringsregelingen ter bevordering van de zwemvaardigheid: monitor gemeenten 2018*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Garssen, M.J., Hoogenboezem, J. & Bierens, J.J.L.M. (2008). Afname van het verdrinkingsrisico bij jonge kinderen, maar verhoogd risico bij kinderen van recent geïmmigreerde niet-westerse allochtonen, *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*; 152: 1216-20.
- GGD GHOR Nederland (2018). *Factsheet sterfte en doodsoorzaken onder asielzoekers tussen 2011 en 2015*. Utrecht: GGD GHOR Nederland.
- Hermans, M. & Bassa, Z. (2018). *Verkenning zwemveiligheid bij nieuwkomers, 12-18 jaar*. Amsterdam: VeiligheidNL.
- Hilhorst, J. (2018). *Ouders over zwemveiligheid en zwemles*. Ede: Nationale Raad Zwemveiligheid.
- Langendorfer, S.J., & Bruya, L.D. (1995). Aquatic readiness: *Developing water competence in young children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Langendorfer, S.J. (2011). Considering Drowning, Drowning prevention, and Learning to Swim, *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5, 236-243. DOI: 10.25035/ijare.05.03.02
- Langendorfer, S.J. (2015). Changing Learn-to-Swim and Drowning. Prevention Using Aquatic Readiness and Water Competence, *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9 (1), article 2, DOI: 10.25035/ijare.09.01.02
- Stallman, R.K., Moran, K., Quan, L. & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future, *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10 (2), Article 3. DOI: 10.25035/ijare.10.02.03
- Storm, M.K., Williams, K.N., Shetter, E.M., Kaminsky, J. C., Lowery, C.M., Gall, J., Caldas, S.V., Winch, P.J. (2017). Sink or Swim: Promoting Youth Development Through Aquatics Programs in Baltimore, Maryland, *The Journal of Park and Recreation Administration*, 35 (1), <https://doi.org/10.18666/JPra-2017-V35-11-7295>.
- Van der Weijden, M. (2019). *Retentie van zwemvaardigheden. Bij kinderen in bezit van diploma B*. Zwolle: Hogeschool Windesheim.