**Zwemmen als je slechtziend of blind bent**



Renske van Dokkum, Koninklijke Visio

Dat sporten en bewegen gezond is voor iedereen is inmiddels wel bekend. Bewegen geeft plezier en is goed voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Je verbetert je conditie en loopt zo minder kans op gezondheidsrisico’s. Daarnaast zorgt sporten voor ontspanning en balans in je leven. Ook kun je door te sporten deelnemen aan de maatschappij en je sociale contacten uitbreiden. Genoeg redenen dus om ondanks je visuele beperking in beweging te komen. Door het te doen ervaar je wat je wel en niet kunt. Dit kan je meer zelfvertrouwen geven. Maar hoe begin je? En welke sport is geschikt voor jou?

Zwemmen is een van de sporten die je prima kunt beoefenen als je niet of niet goed ziet. Banen zwemmen, warmwaterzwemmen en aquajoggen zijn over het algemeen het meest toegankelijk. In dit artikel geven we je tips en informatie als je slechtziend of blind bent en overweegt om te gaan zwemmen. Maar ook als je al zwemt kun je met dit artikel je voordeel doen.

# Waarom is zwemmen geschikt voor slechtziende en blinde mensen?

Zwemmen is een toegankelijke sport omdat je het op elk niveau kunt doen. Je kunt hierdoor op een eenvoudige manier je conditie verbeteren. Zwemmen kan je een gevoel van vrijheid geven omdat je niet voortdurend bezig hoeft te zijn met mogelijke obstakels. Ook voel je in het water geen zwaartekracht waardoor je je vrijer kunt bewegen.

Bovendien zijn de meeste zwembaden in Nederland zo ingericht dat je met een visuele of andere beperking zonder problemen je weg naar het water kunt vinden. De route vanaf de ingang naar de kleedkamer tot aan de zwemzaal is vaak goed aangegeven. Je kunt gebruik maken van leuningen en gidslijnen op de vloer. Als je slechtziend bent kun je op de bordjes afgaan waar duidelijke tekst en pictogrammen op staan. Ook kun je gebruikmaken van de contrasterende tegels op de vloer die vanaf de kleedkamers naar de douches en het bad leiden.

# Moet ik lid zijn van een zwemvereniging of club?

Om te kunnen zwemmen hief je niet per se lid te zijn van een zwemvereniging. Je kunt bijvoorbeeld deelnemen aan het reguliere banenzwemmen. Hierbij zijn er standaard een of twee banen afgezet zijn met lijnen. Deze banen worden vaak gebruikt door mensen die sneller zwemmen maar zijn eigenlijk bedoeld voor mensen met een visuele of andere beperking. Je kunt bij de badmeester aangeven dat je van deze baan gebruik wilt maken.

In sommige zwembaden kun je ook een baan huren, dan weet je zeker dat je een veilige plek in het water hebt waar je rustig kunt zwemmen zonder tegen iemand op te botsen.

Vind je het prettig om je aan te sluiten bij een zwemvereniging? Op de [website van Unieksporten.nl](https://www.unieksporten.nl/) kun je door het invullen van je postcode, woonplaats en sportvoorkeur bekijken welke mogelijkheden en verenigingen er voor jou zijn om in je eigen omgeving (aangepast) te zwemmen.

Daarnaast is er de website van [Zichtbaar Sportief](https://zichtbaarsportief.nl/), een samenwerkingsverband tussen de Oogvereniging, Bartiméus, Visio, NOC\*NSF en Gehandicaptensport Nederland. Zichtbaar Sportief wil mogelijk maken dat sport en bewegen voor iedereen met een visuele beperking toegankelijk is, in zijn of haar eigen omgeving en onder deskundige begeleiding. Kijk voor meer informatie, nieuws, inspiratie en projecten op [zichtbaarsportief.nl](https://zichtbaarsportief.nl/).

# Wat kost zwemmen?

Sporten en bewegen kost geld. Met een minimum inkomen past een zwemabonnement of zwemkleding misschien niet in het budget. Er zijn regelingen die hierbij kunnen ondersteunen. Kijk bijvoorbeeld naar het participatiefonds van jouw gemeente.

# Hoe kom ik bij het zwembad?

Als sporter met een visuele beperking kan je grootste uitdaging al zijn: “Hoe kom ik er?”

Is het zwembad voor jou niet op loopafstand dan heb je de volgende mogelijkheden voor vervoer:

* Ga met de bus of trein.
* Lukt dit niet dan kun je mogelijk gebruik maken van WMO vervoer, Valys of regiotaxi.
* Zwem je bij een vereniging dan kun je vragen of je met iemand mee kunt rijden.

Meer over vervoer vind je op het Visio Kennisportaal:

[Reizen met openbaar vervoer, de mogelijkheden](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/reizen-met-openbaar-vervoer-de-mogelijkheden)

[Er op uit als je niet zelfstandig met het OV kunt reizen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/er-op-uit-als-je-niet-zelfstandig-met-het-ov-kunt-)

# Tips bij het omkleden

Je komt naar het zwembad om lekker te zwemmen. Dan wil je natuurlijk zo min mogelijk energie steken in het zoeken van je tas en kleding. De volgende vijf tips kunnen je daarbij helpen:

* **Tip 1:** Maak gebruik van de kleedkamer in plaats van een eenpersoonshokje. In een eenpersoonshokje mag je je kleding vaak niet laten hangen en moet je gebruik maken van een kluisje. Deze kluisjes zijn echter in veel gevallen slecht toegankelijk.
* **Tip 2:** Zorg ervoor dat je altijd dezelfde plek in de kleedkamer hebt. Een plek in een hoek is bijvoorbeeld gemakkelijk terug te vinden.
* **Tip 3:** Als er voldoende ruimte is kun je je kleding geordend op een aantal naast elkaar hangende haakjes hangen.
* **Tip 4:** Wanneer er een bankje onder de haakjes is kun je je kleding opstapelen in de volgorde waarin je ze aantrekt.
* **Tip 5:** Gebruik een tas met verschillende vakjes waarin je je kleding opbergt. Doe je natte spullen in een aparte plastic zak.

# Banenwemmen: hoe kan ik rechtuit zwemmen?

Bij het banenzwemmen is het fijn dat je recht (rechtuit of rechtdoor dus) kunt zwemmen. Hoe meer je door de baan zwabbert hoe meer meters je maakt. En je wilt natuurlijk gewoon via de kortste weg naar de overkant zonder te botsen of uit je baan te zwemmen. Dit kan knap lastig zijn als je niet of niet goed kunt zien waar je bent in het water. De volgende vier tips kunnen je helpen om recht te zwemmen:

* **Tip 1:** De eenvoudigste manier is om een lijn te gebruiken waar je langs kunt zwemmen. Dat zijn die lijnen met bolletjes eraan om de verschillende banen af te bakenen. Door zo’n lijn te volgen kun je recht blijven zwemmen. Gebruik niet de rand van het bad in verband met het gevaar op stoten.
* **Tip 2:** Volg de zwarte lijnen op de bodem van het zwembad. Om de zwarte lijnen beter te kunnen zien kun je vragen om de onderwaterverlichting aan of uit te zetten, net wat voor jou het beste werkt.
* **Tip 3:** Volg de lijnen, balken of lichtbakken op het plafond.
* **Tip 4:** Train je zwemtechniek. Hoe beter je zwemtechniek is hoe rechter je zwemt. Een goede zwemtrainer is belangrijk als je dit goed wilt leren. Hij of zij kan je tips en adviezen geven over hoe je bijvoorbeeld je arm precies op schouderbreedte in het water kan steken. Een trainer kan je ook de perfecte zwemslag laten voelen door je arm beet te pakken en het op de kant of in het water voor te doen.

# Banenzwemmen: hoe weet ik waar de baan eindigt?

Behalve recht kunnen zwemmen kan het een probleem zijn dat je niet of niet goed kan zien waar je baan eindigt. De muur aan het einde van de baan wil je natuurlijk liever niet raken. Er zijn meerdere mogelijkheden om dit probleem te lijf te gaan, probeer uit wat voor jou het beste werkt.

Als je slechtziend bent zijn er vijf mogelijkheden om dit op te lossen:

* **Tip 1:** Zet aan het begin en het einde van de baan een grote oranje pylon als baken op de kant.
* **Tip 2:** Volg de zwarte lijnen op de bodem van het zwembad. Lijnen hebben aan het einde een zwart blok om aan te geven dat je de kant nadert. Onder water zie je vaak scherper en met een duikbril op sterkte kunnen de strepen een goede richtlijn voor je vormen.
* **Tip 3:** Volg de balken, lichtbakken of andere herkenbare oriëntatiepunten op het plafond. Zoek al zwemmend uit hoe je dit kunt doen. Bijvoorbeeld: na de vijfde lichtbak doe ik nog drie slagen voor ik de kant heb bereikt.
* **Tip 4:** Neem twee grote zwemplankjes in een contrasterende kleur en zuig deze met water aan het begin en einde van de baan tegen de muur. Als je op je buik zwemt kun je je blik op dit plankje richten. Als je op je rug zwemt kan het pklankje voorkomen dat je je hoofd hard stoot mocht je toch een aanvaring met het begin of einde van de baan kant krijgen.
* **Tip 5:** Hang aan het begin en het einde van de baan in de breedte dicht boven het water een lijn met gekleurde vlaggetjes. Vaak is zo’n lijn wel in het zwembad aanwezig.

Als je blind (of slechtziend) bent, dan kun je er op de volgende twee manieren voor zorgen dat je de kant niet raakt:

* **Tip 1:** Tel je slagen. Zwem eerst vijf keer heen en weer terwijl iemand roept wanneer je de kant nadert. Onthoud per baan hoeveel slagen je gemaakt hebt. Neem nu het gemiddelde van het aantal slagen per baan. Als je nu weer gaat zwemmen kun je terwijl je zwemt je slagen tellen, je weet nu wanneer je de kant nadert.
* **Tip 2:** Tappen. Dit is de truc die de paralympische zwemmers gebruiken. Zodra je het einde van de baan nadert tikt de trainer met een stok, met daaraan een zacht bolletje, op je hoofd. Zo weet je dat je bijna bij de kant bent om het keerpunt in te zetten. Ook hier moet je slagen tellen: zodra je het bolletje voelt weet je dat je nog een of twee slagen moet maken voordat je de kant bereikt.

Tappen vereist wel oefening en kun je daarom het beste aanleren bij een zwemvereniging.

# Warmwaterzwemmen of aquajoggen

Warmwaterzwemmen of aquajoggen zijn zwemsporten waarbij je in een groep staand of zwemmend oefeningen in warm of kouder water doet. Dit gebeurt in wisselende opstellingen, zoals in een rij of in een kring. Het is daarom aan te raden om aan te geven dat je niet of niet goed kunt zien, zodat de andere zwemmers daar rekening mee kunnen houden.

Een vaste plek in het water, bijvoorbeeld in een hoek, kan handig zijn om je makkelijker te kunnen oriënteren.

Vraag je trainer de oefeningen tijdens het voordoen te beschrijven. Zo kun je de oefeningen toch nadoen, ook al kun je ze niet of niet goed zien. De oefeningen worden vaak wekelijks herhaald waardoor het dus steeds gemakkelijker wordt om te weten wat je moet doen. Je kunt ook aan de zwemmer naast je vragen om het even tegen je te zeggen als jij per ongeluk iets anders doet dan wat de opdracht geeft.

Het doen van oefeningen wordt vaak afgewisseld met banenzwemmen. Zie hiervoor de tips bij banenzwemmen.

# Zijn er ook hulpmiddelen voor zwemmers?

Om het zwemmen makkelijker voor je te maken zijn er een aantal hulpmiddelen. We noemen er een vijf:

## Zwembril op sterkte

Een zwembril op sterkte kan handig zijn wanneer je lenzen of een bril draagt. Deze zwembrillen zijn verkrijgbaar van -10 tot +6 en kosten rond de honderd euro. Je kunt een zwembril op sterkte bij de opticien of betere sportzaak kopen.

[Lees meer over zwembrillen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/zwembrillen-en-duikbrillen-uitleg-en-tips)

## Zwembril met getinte glazen

Heb je snel veel last van licht? Dan kunnen de schitteringen op het water extra vervelend zijn. Een zwembril met getinte glazen kan prettig zijn. Deze zijn in diverse prijsklassen verkrijgbaar.

## Badmuts wit met rode biezen

Wanneer je in het water kenbaar wilt maken dat je niet of niet goed ziet, kun je een witte badmuts met rode biezen dragen. Deze is voor circa tien euro verkrijgbaar bij onder andere [WorldWide Vision](https://www.worldwidevision.nl/).

## Slimme badmuts

Samsung heeft een speciale badmuts ontwikkeld voor Spaanse blinde topzwemmers. Als de zwemmer bijna bij de kant is geeft een trainer via een smartwatch of app op een telefoon een signaal door naar de badmuts. De zwemmer voelt dan een trilling en weet dat hij kan keren. Deze slimme badmuts is nog in ontwikkeling.

## Project Eyeswim

In het project Eye swim wordt gewerkt aan de ontwikkeling van een tool om je vrijer in het water te kunnen bewegen als je slechtziend of blind bent. Deze tool maakt het onder andere mogelijk om tijdens het zwemmen informatie te ontvangen over of je scheef zwemt en of je de kant nadert. Het doel is dat deze tool voor iedereen betaalbaar moet zijn.

# Hoe kan ik mij goed laten begeleiden?

Weet jij welke kleur je in het water het beste ziet? Heb je snel last van licht? En weet je wat iemand het beste kan doen om je aandacht te trekken? Het is handig om dit soort dingen vooraf met je trainer te bespreken. Enkele tips:

* Spreek af dat jij altijd het rode zwemplankje of de rode bal krijgt. Is dit lastig? Schaf de materialen dan zelf aan en leg ze op een vaste plek voor jezelf klaar.
* Vraag de trainer je naam te noemen als hij je aandacht wil.
* Laat de trainer op een vaste plek gaan staan als hij jou instructie wil geven.
* Zorg ervoor dat je trainer niet voor een raam staat. Vraag eventueel of de trainer een felgekleurd shirt kan dragen.
* Het kan goed zijn om ook afspraken te maken over of en hoe je aangeraakt wilt worden bij het voordoen.

# Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen over sporten als je slechtziend of blind bent? Of over de begeleiding van sporters met een visuele beperking? De helpdesk Sport en Bewegen van Koninklijke Visio staat voor je klaar. Vul het [contactformulier](https://www.visio.org/nl-nl/onderwijs/helpdesk-onderwijs/helpdesk-bewegen-en-sport) in of stuur een mail naar bewegenensport@visio.org. We helpen je graag!

[Lees meer over de helpdesk Sport en Bewegen](https://www.visio.org/nl-nl/home/actueel/nieuws/2023/mei/wat-kan-de-helpdesk-sporten-en-bewegen-betekenen)

Wil je meer weten over sporten met een visuele beperking? Kijk op [kennisportaal.visio.org/sporten](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)