



Zwemmen met een visuele beperking

Tips voor omgang en begeleiding van een zwemmer die slechtziend is.

Beginsituatie

1. Informeer naar de aard van de visuele beperking. Test regelmatig op welke afstand de zwemmer nog objecten of details ziet.
2. Informeer naar welke visuele functies aangedaan zijn. Is er bijvoorbeeld sprake van een probleem in het gezichtsveld, verminderde gezichtsscherpte, overgevoeligheid voor licht, gestoord kleuren- of diepte zien.
3. Zijn er sportbeperkingen? Heeft de sporter bijvoorbeeld onlangs een oogoperatie ondergaan of zijn de ogen om een andere reden extra kwetsbaar?
4. Bedenk dat de zwemmer zonder bril of lenzen nog minder ziet. Er zijn zwembrillen op sterkte of met panoramavisie te verkrijgen.

Organisatie

1. Gebruik contrasterend lesmateriaal. Vraag aan de zwemmer welke materiaal hij/zij het beste kan zien.
2. Houd er rekening mee dat de lampen boven het bassin en direct invallend zonlicht verblindend kunnen werken.
3. Gebruik indien nodig de muur en drijflijnen als gidslijnen of gebruik de drijflijn als herkenbare afbakening.
4. Vergroot de tekst en afbeeldingen op leskaarten. Lamineer de kaart mat i.v.m. hinderlijke weerkaatsing van het licht.
5. Laat geen overbodig materiaal rondslingeren. Geef aan waar obstakels en attributen (klaar)staan

Coachen/begeleiden/differentiëren

1. Overleg hoe je de andere zwemmers gaat informeren over de visuele beperking. Het is voor de veiligheid en participatie van belang dat zij op de hoogte zijn.
2. Werk met vaste punten. Bijvoorbeeld waar verzamelen we en waar gaan we te water.
3. Gebruik zowel visuele, verbale als manuele instructie.
4. Laat de zwemmer alles wat relevant is van dichtbij zien. Laat hem/haar navertellen wat de opdracht is.
5. Pas tijdens spelvormen zo nodig de spelregels aan om het niveauverschil te verkleinen. Niet voor iedereen hoeven dezelfde spelregels te gelden.
6. Draag als instructeur een fel gekleurd shirt zodat de zwemmer weet waar jij je bevindt.
7. Spreek een signaal af waarmee je een activiteit snel kunt afbreken. Dit kan een fluitsignaal, tikken met iets van metaal tegen de zwemtrap of bijvoorbeeld het woord stop zijn.
8. Pas de diploma eisen alleen aan als dat echt nodig is. Zorg dat de essentie van de proef intact blijft.

Evaluatie

1. Controleer steeds of de (visuele) instructie over komt. Evalueer regelmatig met de zwemmer welke werkvormen hij/zij prettig vindt en waar hij/zij tegenop ziet. Geef als zweminstructeur ook aan waar je je prettig bij voelt.

Heb je nog vragen?

De helpdesk Sport en Bewegen staat voor je klaar.

Vul het contactformulier in of stuur een mail naar bewegenensport@visio.org. We helpen je graag!

[Lees meer over de helpdesk Sport en Bewegen](#)

Wil je meer weten over sporten met een visuele beperking? Kijk op kennisportaal.visio.org/sporten