



Zwemmen met een visuele beperking

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

Beginsituatie

1. We gaan er van uit dat een sporter die blind is hooguit een lichtbron, contouren van objecten of schaduwen kan zien.
2. Kennismaken doe je door frontaal voor de zwemmer te gaan staan en zijn en jouw naam te noemen. Doe dit ook als je die persoon al kent.
3. Ga na of de zwemmer vanaf zijn geboorte blind is of dat hij/zij nog een periode gezien heeft. Laat hem/haar vertellen over wat zijn/haar verwachtingen zijn, waar hij/zij tegenop ziet en welke begeleiding hij/zij gewend is. Vertel zelf wat jij wel en niet prettig vindt.
4. Veel zwemmers hebben moeite om zich een voorstelling te maken van zijn/haar eigen lichaamsdelen t.o.v. elkaar. Houd er rekening mee dat niet altijd lukt om alle zwembewegingen te automatiseren.

Organisatie

1. Verken samen waar de belangrijkste ruimtes zijn zoals de kleedkamers, toiletten en douches, het zwembad en het bassin zelf. Laat voelen hoe je deze ruimtes met de natuurlijke gidslijnen kunt vinden. Dit kunnen muren, deuren of vaste obstakels zijn zoals bijvoorbeeld een wasbak of pilaar.
2. Reserveer voor de zwemmer een vaste en makkelijk herkenbare en bereikbare plaats in de kleedkamer. Laat de sporter aangeven wat hij/zij qua mobiliteit zelf kan en waar hij/zij hulp bij nodig heeft.
3. Werk met vast punten. Bijvoorbeeld waar verzamelen we en waar gaan we te water.
4. Kijk in hoeverre je de groepsmaat moet aanpassen. Misschien moet je gebruik maken van een assistent of is (tijdelijk) 1-1 zwemonderwijs noodzakelijk.
5. Laat geen overbodig materiaal rondslingeren. Geef aan waar obstakels en attributen (klaar)staan.

Coachen/begeleiden/differentiëren

1. Visuele informatie en gebaren die ondersteund worden met woorden als deze, dit, dat en daar hebben geen meerwaarde. Mimiek komt ook niet over. Licht alle visuele informatie verbaal heel duidelijk toe.
2. Start pas met het aanleren van de zwemtechnieken als hij/zij zich voldoende bewust is van zijn eigen lichaam.
3. Besteed veel aandacht aan het watervrij maken.
4. Geef korte en duidelijke opdrachten
5. Neem de tijd om de bewegingsopdracht uit te leggen en laat voelen welke beweging je bedoelt. Geef vooral in de beginfase steeds aan wanneer en waar je de zwemmer vastpakt.
6. Verdeel de hoofdbeweging in kleine deelbewegingen en oefen die eerst apart.
7. Laat de zwemmer de beweging eerst in slow motion uitvoeren zodat zij/hij beseft wat de bedoeling is.
8. Houd er rekening mee dat het soms langer duurt voordat de beweging geautomatiseerd is.
9. Wees creatief en bied de opdracht op een andere manier aan als dat nodig is.
10. Gebruik de muur en drijflijnen als gidslijnen. Help de zwemmer ook om rechtop te zwemmen door aan het einde van de baan te gaan staan en d.m.v. je stem of door te klappen richting aan te geven.
11. Spreek af dat de zwemmer elke keer toestemming moet vragen om vanaf de kant in het bassin te springen.
12. Spreek een signaal af om een activiteit af te breken, zoals een fluitsignaal, tikken met iets van metaal tegen de zwemtrap of het woord stop. Dit om bijvoorbeeld botsingen met andere zwemmers of de kant te voorkomen.
13. Pas de diploma-eisen alleen aan als dat echt nodig is. Zorg dat de essentie van de proef intact blijft.



Evaluatie

Evalueer met de zwemmer welke werkvormen hij/zij prettig vindt en waar hij/zij tegenop ziet. Geef als instructeur of begeleider ook aan waar jij je goed 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

