

Handicaps
Handicaps
Handicaps
Handicaps



KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
ZWEMBOND

Wattbaan 31-49
3439 ML Nieuwegein

Postbus 7217
3430 JE Nieuwegein

T: 030-7513200
F: 030-7513201

www.knzb.nl

Aan deze uitgave kunnen geen
rechten worden ontleend.



ZWEMMEN EN HANDICAP

Leuk & sportief in het water



Zwemmen is leuk!

Zwemmen is de meest beoefende sport in Nederland. Meer dan 92% van de Nederlanders kan zwemmen en 3,2 miljoen Nederlanders zwemt regelmatig (meer dan twee keer per week). Naast zwemmen telt de KNZB nog vier takken van sport; waterpolo, schoonspringen, synchroonzwemmen en Open Water zwemmen. Met ruim 150.000 leden en 460 verenigingen is de KNZB een van de grotere sportbonden.

Zwemsport en Handicap

Zwemmen is voor veel mensen met een lichamelijke, visuele of verstandelijke handicap de ideale sport. Het 'onbelast' bewegen in het water is goed voor de conditie en zorgt voor de nodige ontspanning. Meer dan 6.000 zwemmers met een handicap zijn lid bij een zwemvereniging en zijn regelmatig actief in het water met het halen van het zwemdiploma, wedstrijdzwemmen, waterbasketbal of andere wateractiviteiten.



Zwemmen voor het zwemABC

Het behalen van het zwemdiploma is in veel gevallen ook haalbaar voor zwemmers met een handicap. Het duurt wat langer voordat je zo ver bent, maar uiteindelijk kan je trots zijn op het behalen van het A-diploma en misschien kan je wel door voor diploma B of C. Binnen de zwemvereniging hebben de instructeurs aandacht voor jouw mogelijkheden.

Wedstrijdzwemmen

Na het halen van je diploma kan je gaan trainen voor wedstrijden. Voor gehandicapte zwemmers worden verschillende zwemwedstrijden georganiseerd. Dit zijn bijvoorbeeld de Special Olympics, Zwemcompetitie

voor Gehandicapten en andere initiatieven. Tijdens deze wedstrijden zwem je tegen zwemmers van je eigen niveau. Ben je echt heel goed dan kom je misschien wel in de nationale selectie en zwem jij voor Nederland op de Paralympics, het EK of WK voor zwemmers met een handicap!

Bewegingsrecreatie in het zwembad

Bij veel verenigingen doen ze niet alleen aan wedstrijdzwemmen maar organiseren ze ook leuke recreatieve activiteiten. Je kunt hierbij denken aan een zweminstituut waar spelletjes worden gedaan. Ook bewegen op muziek, snorkelen en natuurlijk gewoon vrij zwemmen is mogelijk. Dit gebeurt vaak met een hele groep tegelijk onder leiding van één of meerdere begeleiders. Iedere vereniging heeft andere activiteiten.



Waterbasketbal

Vind jij het leuk om een uitdagende teamsport te beoefenen in het water. Dan is waterbasketbal misschien wel iets voor jou! Waterbasketbal is een mix tussen waterpolo en basketbal. Met je team van vijf spelers probeer je de bal in de drijvende basket van de tegenstander te gooien en moet je natuurlijk ook je eigen doel ver-



dedigen. Iedereen met een lichamelijke & verstandelijke handicap die kan zwemmen, kan meedoen aan waterbasketbal. De teams zijn gemengd qua beperking, leeftijd en geslacht.

Zwemvereniging bij jou in de buurt?!

Wil je graag (leren) zwemmen, waterbasketbal spelen, meedoen aan een recreatieve activiteit of één van de andere zwemsporten doen? Kijk dan op www.knzb.nl voor een vereniging bij jou in de buurt.

Vragen?

Meer info over zwemmen en handicap kan je vinden op www.knzb.nl. Je kan je vraag ook stellen per e-mail gehandicaptensport@knzb.nl of telefonisch via 030-7513200.

