

## 1. Veilig zwemmen in zee of recreatieplas

Wat is er op warme dagen nou fijner dan lekker afkoelen aan het strand of bij een recreatiemeertje? Zwemmen in open water is voor je kind heel anders dan in een zwembad.



### Tips om veilig te genieten bij de zee

- Kijk uit voor de stroming van de zee, die is vaak sterker dan je verwacht.
- Ga met je kind niet te diep het water in. Zorg ervoor dat het water niet hoger komt dan de heupen van je kind.
- Let goed op de [vlaggen op het strand](#). Daaraan zie je of het veilig is om in zee te zwemmen.

### Tips om veilig te genieten bij een recreatieplas

- In veel recreatiemeertjes is een apart deel voor kinderen die nog niet kunnen zwemmen. Hier wordt het meer langzaam dieper.
- Doe bij je kind zwemvleugels aan en laat je kind nooit alleen.
- Leer je kind dat het niet mag duiken of springen in het meer. Je weet nooit hoe diep het is en wat er op de bodem ligt.
- Je met je kind varen op een boot? Doe je kind dan een [reddingsvest](#) aan.

Alle tips en meer lezen?

[Veilig zwemmen in zee of recreatieplas | Kinderveiligheid.nl](#)

[Zwemmen in een openbaar zwembad? | Kinderveiligheid.nl](#)

[Zwemhulpmiddelen: van zwemvleugels tot reddingsvest | Kinderveiligheid.nl](#)

## Nog meer kinderen een zwemdiploma/ Geld voor zwemles

[Nog meer kinderen een zwemdiploma! | Jeugdfonds Sport & Cultuur \(jeugdfondssportencultuur.nl\)](#)

Om meer kinderen tot 18 jaar een zwemdiploma te laten halen is het mogelijk financiële ondersteuning aan te vragen. Hoe het werkt lees je via de link hierboven

## 2. In gesprek met je kind over puberteit

Wil je als ouder met een kind tussen de 10 en 13 jaar graag in gesprek gaan over de puberteit? En wil je van tevoren jezelf online verdiepen in veilige en nuttige informatie hierover?

Dan hebben wij een hele betrouwbare leuke website voor jullie, namelijk <https://pubergids.nl/>.



Vanaf ongeveer het 10<sup>e</sup> levensjaar kan je kind in de puberteit komen. Je verandert dan van een kind naar een jongvolwassene. De één gaat 'puberen' als die 11 is en de ander als hij of zij 13 is. Misschien is het ook een leuk idee om samen met je kind op de website te kijken en wie weet komen jullie tot een interessant en leerzaam gesprek. Haal alleen informatie van de website af waarvan jij denkt dat het nuttig is om op dat moment aan je kind te vertellen.

Hopelijk hebben jullie als ouder (en kind) wat aan deze tip! En we wensen jullie vooral veel plezier met het hebben van dit 'belangrijke' gesprek.

Centrum voor Seksuele Gezondheid Kennemerland.