



Gemeenteraad Den Helder
Postbus 36
1780AA Den Helder

Den Helder, 6 november 2025

Betreft: Belang van zwemlessen, zwemmen en “natte gym” in beleid en verkiezingsprogramma’s

Geachte leden van de gemeenteraad van Den Helder,

Namens Stichting Aquacentrum Den Helder brengen wij graag een belangrijk onderwerp onder uw aandacht, met het oog op de aankomende gemeenteraadsverkiezingen en de totstandkoming van nieuwe verkiezingsprogramma’s.

Den Helder is een waterrijke gemeente. Zwemveiligheid, zwemvaardigheid en toegankelijk wateraanbod zijn daarom geen luxe, maar een essentiële maatschappelijke voorziening. Zwemlessen dragen aantoonbaar bij aan het voorkomen van verdrinkingen, het vergroten van zelfredzaamheid van kinderen en het stimuleren van een gezonde levensstijl. Tegelijkertijd zien we landelijk dat ongeveer 13% van de Nederlandse 6- tot 16-jarigen geen zwemdiploma heeft, met extra risico’s voor specifieke doelgroepen zoals lage-inkomensgezinnen en kinderen met minder zwemervaring.

Voor volwassenen en senioren speelt zwemmen een grote rol in gezondheid, mobiliteit, valpreventie en sociale participatie. Het is een van de meest toegankelijke vormen van bewegen; juist in een gemeente waar preventie, vitaliteit en inclusie hoog op de agenda staan.

Daarnaast willen wij specifiek aandacht vragen voor natte gym: een watergerichte gymles voor basisscholen, waarin kinderen op een speelse, educatieve en veilige manier kennismaken met bewegen in en rondom het water. Deze lessen versterken motoriek, veiligheid, samenwerking en zelfvertrouwen. Voor een stad omringd door water is dit een waardevolle toevoeging aan het sport- en onderwijsaanbod.

bezoek adres Het Nieuwland 2
postcode 1784 EA Den Helder
telefoon +31 223 62 82 44
internet <https://acdh.nl>
e-mail administratie@acdh.nl

Stichting Aquacentrum Den Helder
KvK-nummer 41238286
BTW nummer NL001946250B01
IBAN-nummer NL73 RABO 0318 7705 20

Wedstrijdbassin
Instructiebassin
Trainingsbassin
Recreatiebassins
Duiktoren
Buitenbassin
Speellandschap





AQUACENTRUM DEN HELDER

Wij sturen u hierbij een beknopte tekst die gemeentelijke partijen geheel vrijblijvend kunnen gebruiken bij het opstellen van hun verkiezingsprogramma. Deze tekst benadrukt de maatschappelijke waarde van zwemlessen, zwemmen en natte gym, en bevat concrete aandachtspunten die bijdragen aan een veilige, gezonde en actieve gemeenschap.

Graag lichten wij deze brief of de bijgevoegde tekst op verzoek verder toe in een gesprek, presentatie of commissievergadering. Wij denken graag mee over hoe Den Helder waterveiligheid en beweging voor alle inwoners kan blijven versterken.

Met vriendelijke groet,

voorzitter



Bijlagen:

Programmatekst – “Steun voor zwemlessen, zwemmen én natte gym in onze gemeente”

Factsheet – “Factsheet zwemmen”

Zwembadbranche – “Na de verkiezingen: tijd om te bewegen, letterlijk en figuurlijk”

bezoek adres Het Nieuwland 2
postcode 1784 EA Den Helder
telefoon +31 223 62 82 44
internet <https://acdh.nl>
e-mail administratie@acdh.nl

Stichting Aquacentrum Den Helder
KvK-nummer 41238286
BTW nummer NL001946250B01
IBAN-nummer NL73 RABO 0318 7705 20

Wedstrijdbassin
Instructiebassin
Trainingsbassin
Recreatiebassins
Duiktoren
Buitenbassin
Speellandschap



Programmatekst - Steun voor zwemlessen, zwemmen én natte gym in onze gemeente

In onze gemeente erkennen wij het fundamentele belang van zwemmen en zwemvaardigheid. Zwemlessen vormen een sleutel tot water-veiligheid voor kinderen: zij leren niet alleen zwemmen, maar ook omgaan met water, bevorderen hun motorische ontwikkeling, en leggen een basis voor een gezonde levensstijl. Voor jongeren besteden wij aandacht aan voldoende capaciteit, betaalbare tarieven en bereikbaarheid van zwemlessen zodat niemand wordt uitgesloten.

Verder beschouwen wij regelmatige zwem- en wateractiviteiten als een belangrijk instrument voor gezondheid, vitaliteit en sociale participatie, voor alle leeftijden, ook senioren. Zwemmen biedt een volwaardige beweeg-vorm met weinig belasting van gewrichten, draagt bij aan cardiovasculaire gezondheid, spierkracht en balans, en vermindert het risico op valincidenten en chronische aandoeningen.

Daarnaast stimuleren wij innovatief onderwijsaanbod in samenwerking met basisscholen, zoals de “natte gym”-les: een gymles in en rondom het water, aangeboden door Stichting Aquacentrum Den Helder, waarmee kinderen ervaring opdoen met bewegen in het water, zelfredzaamheid, spel- en teamsituaties én veiligheid in een waterrijke omgeving.

We erkennen dat er nog werk aan de winkel is: recent onderzoek toont aan dat in Nederland ongeveer 13 % van de 6- tot 16-jarigen geen enkel zwemdiploma heeft gehaald. Daarom richten wij ons speciaal op doelgroepen waar het percentage hoger ligt; kinderen uit lagere inkomensgroepen, kinderen met een migratieachtergrond en kinderen uit sterk stedelijke gebieden. (Nederlands Jeugdinstituut:

<https://www.nji.nl/nieuws/minder-kinderen-halen-zwemdiploma>)

Daarom zetten wij ons in voor:

- Het garanderen van voldoende toegankelijke zwem- en lesmogelijkheden in de gemeente, zowel in reguliere zwemlessen voor kinderen als in “zwemactiviteiten voor volwassenen/senioren”.
- Het invoeren en ondersteunen van natte gym-programma's in samenwerking met het basisonderwijs, waarbij kinderen vroeg vertrouwd raken met waterbeweging, veiligheid en samenwerking.
- Het stimuleren van samenwerking met lokale zwem-instellingen en zwembaden zodat aanbod, kwaliteit en continuïteit gewaarborgd zijn.
- Het hanteren van tarieven en voorwaarden die deelname voor iedereen mogelijk maken, ongeacht inkomen of beperking.
- Het actief promoten van zwemmen, zwemlessen én natte gym als onderdeel van gezondheid, recreatie en sociale verbinding in onze gemeente.

Met deze inzet willen wij bijdragen aan een veilige, gezonde en actieve gemeenschap waarin zwemmen en waterbeweging een vanzelfsprekend onderdeel zijn voor jong én oud.

Factsheet Zwemmen

Waarom zijn zwemles en zwemmen zo belangrijk?

Voor jongeren

- Zwemlessen dragen bij aan waterveiligheid: formele zwemlessen kunnen het risico op verdrinking bij jonge kinderen sterk verlagen.
- Zwemmen verbetert motorische ontwikkeling, coördinatie, balans, en stimuleert fysieke activiteit op jonge leeftijd.
- Zwemmen is een volwaardige vorm van lichaamsbeweging: het versterkt het hart en de longcapaciteit, en verbetert uithoudingsvermogen en spierontwikkeling.
- Zwemmen en zwemlessen bevorderen zelfvertrouwen, sociale interactie en positieve sportbeleving, wat kan doorwerken in andere levensgebieden.
- Omdat water- en zwembadomgevingen ook recreatief zijn, zorgt zwemvaardigheid ervoor dat kinderen veilig kunnen deelnemen aan vrijetijdsbesteding (zwembad, recreatie, vakantie).

Voor (middel)oudere en oudere volwassenen

- Zwemmen is een uitstekende vorm van lichaamsbeweging, veel minder belastend voor gewrichten dankzij de opwaartse kracht van water, ideaal voor mensen met gewrichtsproblemen, artritis of mobiliteitsbeperkingen.
- Zwemmen levert significante cardiovasculaire voordelen: verbetering van hart- en vaatfunctie, vermindering van risicofactoren zoals hoge bloeddruk, diabetes, beroerte.
- Zwemmen draagt bij aan behoud van spiermassa, flexibiliteit, en vermindering van val-risico's bij ouderen, wat bijdraagt aan zelfstandigheid en kwaliteit van leven.
- Zwemmen heeft ook een positieve invloed op de mentale gezondheid: stressvermindering, beter slapen, sociale interactie in een zwemomgeving.
- Voor een gemeente betekent investeren in zwemfaciliteiten dat een bredere doelgroep (jong en oud) bereikt wordt: preventie, gezondheid en recreatie in één.

Kort samengevat

Zwemles is niet slechts een recreatieve extra, het is een levensvaardigheid (voor de jeugd) én een belangrijke gezondheids- en bewegingsvorm (voor alle leeftijden). Voor een gemeente als Den Helder betekent dit dat investeren in zwemlesprogrammering, brede toegankelijkheid én goede faciliteiten een maatschappelijke meerwaarde oplevert: veiligheid, gezondheid, sociale participatie, inclusie.

[Contact](#)[Magazine ▼](#)[Beurs](#)[Congres](#)[Leveranciers ▼](#)

Na de verkiezingen: tijd om te bewegen, letterlijk en figuurlijk

GEPLAATST OP 03/11/2025 DOOR LMC6

De verkiezingen liggen achter ons, het formatieproces is begonnen. Cruciaal voor de koers van ons land én voor onze gezondheid. Want zodra duidelijk is wie gaat regeren en wat er in het regeerakkoord komt te staan, wordt ook bepaald hoe Nederland beweegt. Letterlijk. En precies daar wringt het. In de verkiezingscampagne ging het veel over zorg en de stijgende zorgkosten, maar niet over hoe we die kunnen verlagen door preventie, sport en bewegen. De Nederlandse Sportraad luidt de noodklok: sport en bewegen kregen nul komma nul aandacht. Alsof gezond leven iets vrijblijvends is. Dat is het niet.

Verschil maken

Al twintig jaar proberen wetenschappers, artsen en de Nederlandse Sportraad de politiek wakker te schudden: bewegen is cruciaal voor onze gezondheid, onze hersenen, ons geluk. De argumenten zijn helder, de onderzoeken stapelen zich op, de adviezen zijn eindeloos herhaald. En toch verandert er niets. Nederland blijft zitten. Letterlijk. Gefaciliteerd door politieke keuzes die niet worden gemaakt. De cijfers zijn pijnlijk: de helft van de bevolking heeft overgewicht, miljoenen Nederlanders halen de beweegnorm niet, diabetes type 2 komt al voor bij jonge kinderen. Dat alles leidt tot hart- en vaatziekten, hersenaandoeningen, mentale problemen en een zorgstelsel dat piept en kraakt. In wijken waar stress en armoede heersen, zijn de gevolgen het grootst. Terwijl juist daar bewegen het verschil kan maken.

Het medicijn zonder bijwerkingen

Bewegen werkt bewezen effectief. Het verkleint de kans op diabetes, versterkt het immuunsysteem, verbetert concentratie en stemming, vermindert depressieve klachten en helpt jongeren hun emoties reguleren. Sport en bewegen zijn dan ook geen luxe. Ze zijn een vorm van preventieve zorg, van maatschappelijk herstel. Een medicijn zonder bijwerkingen. Dat is ook de kern van het advies van de Nederlandse Sportraad: 'Nederland, sta op! Maak dagelijks voldoende bewegen vanzelfsprekend'. Toch blijven politiek en beleid toekijken. Onze gezondheid lijkt geen prioriteit. Nu investeren we nauwelijks in preventie. De formatiegesprekken en bijbehorende akkoord zijn hét moment om dat patroon te doorbreken. Als de zorg en de zorgkosten echt belangrijk zijn – zoals alle partijen zeiden tijdens de campagne – dan is investeren in sport en bewegen de enige logische volgende stap. De NL Sportraad zou dan ook graag zien dat sport en bewegen een duidelijke plekkrijgt in het regeerakkoord en ervoor wordt gezorgd dat er ook écht beleid op wordt gevoerd. Niet als een mooi bijzinnetje onder het hoofdstuk 'zorg', maar als hoeksteen van gezond beleid. De professionals in de beweegsector, waaronder de zwembranche, denkt hier uiteraard graag over mee. Tijd voor de politiek en het land om te bewegen.

<https://www.zwembadbranche.nl/na-de-verkiezingen-tijd-om-te-bewegen-letterlijk-en-figuurlijk/>