

CHECKLIST FASE 1: VERBINDING

Is Mijn Kind Klaar Voor Fase 2?

Vink elk item af als je kind dit zonder angst, zonder tranen, en zonder dwang vanuit zichzelf kan doen. Als je kind 5 van de 5 items kan, ga je door naar Fase 2.

☐ **Gezicht Nat Maken**

Mijn kind kan zonder te huilen of te protesteren zijn gezicht nat maken (met handen, washandje, of in bad).

☐ **Bubbles Blazen in Water**

Mijn kind kan zijn mond onder water steken en bubbles blazen (in bad, douche, of zwembad), zonder neus of ogen dicht te knijpen.

☐ **Hoofd Onder Water (2 seconden)**

Mijn kind kan zijn hoofd volledig onder water steken en 2 seconden blijven zonder direct weer boven te komen. Gewoon heel rustig en gecontroleerd

☐ **Ogen Open Onder Water**

Mijn kind kan onder water zijn ogen opendoen (in bad of zwembad) en naar mijn hand of een voorwerp kijken.

☐ **Ontspannen in Water (geen angst meer)**

Mijn kind lacht, speelt, of is rustig als het in of onder het water is. Geen stijf lichaam, geen tranen, geen verzet.



Is Mijn Kind Klaar Voor Fase 2?

✓ 5 van de 5

Je kind is klaar voor Fase 2! Begin met survival skills (drijven, onderwater, controle loslaten).

⚠ 3-4 van de 5

Bijna klaar! Blijf nog 1 week oefenen met de items die nog niet afgevinkt zijn. Doe dit elke dag, 5 minuten. Daarna ga je door naar Fase 2*

✗ 0-2 van de 5

Je kind heeft meer tijd nodig. Dat is oké. Doe Fase 1 nog 2-3 weken. Geen haast. Beter 3 weken goed samen zelf oefenen, dan te snel door willen gaan met te hoge verwachtingen in het zwembad*

* [Klik hier](#) als je mijn hulp nodig hebt



👤 Bonus: Wil jij mijn persoonlijke feedback op de skills van je kind (ongeacht fase)?

👉 [UPLOAD EEN VIDEO](#)

Tijdens de Masterclass op 24 maart om 20:00 uur kies ik uiteindelijk 3 video's om persoonlijk te behandelen. Inzenden kan t/m 23 maart