

**Handleiding**  
**ENVOZ 3-Minute Floating Challenge 2026**  
**voor deelnemende zweminstituten**  
**en zwemonderwijzers**



## **Uitdaging**

Tijdens *International Learn to Swim Week* (11 t/m 17 mei 2026) daagt ENVOZ alle zwemscholen en zwemverenigingen uit om mee te doen aan de **3-Minute Floating Challenge**. Waarom? Omdat drijven levens kan redden. Met deze Challenge willen we iedereen bewust maken dat eenvoudige vaardigheden bijdragen aan waterveiligheid.

## **Doel van de Challenge**

Het doel van deze actie is om zoveel mogelijk mensen bewust te maken dat rustig blijven drijven een essentiële overlevingsvaardigheid is. Wanneer iemand onverwacht in het water terechtkomt, kan paniek ontstaan.

Door rustig op de rug te drijven en kleine bewegingen te maken, blijft het hoofd boven water, komt de ademhaling onder controle, bespaar je energie en win je tijd totdat hulp arriveert.

Ook niet-zwemmers kunnen met deze eenvoudige vaardigheid hun kans op overleven aanzienlijk vergroten.

***Wie kan drijven, wint tijd. En tijd kan levens redden!***

## **Meedoen is eenvoudig!**

Plan de Challenge in als onderdeel van de reguliere zwemles.

Aanbevolen: de laatste 10 minuten van de zwemles.

Of maak er een feestje van met al je leerlingen en hun (groot)ouders als deelnemers d.m.v. een feestweek of één feestmoment.

## **Stappenplan**

- Stap 1 - Korte uitleg over waterveiligheid
- Stap 2 - Demonstratie
- Stap 3 - Start de Challenge
- Stap 4 - Certificaat uitreiken

### **Stap 1** *Korte uitleg aan leerlingen/deelnemers*

Wanneer mensen onverwacht in het water vallen, raken ze vaak in paniek. Door eerst rustig te drijven kan de ademhaling herstellen en bespaar je energie.

Daarom oefenen we de vaardigheid: **3 minuten drijven**.



## **Stap 2** *Demonstratie*

Laat in het water kort zien hoe je actief kunt drijven op de rug:

- hoofd ontspannen naar achter
- buik omhoog
- kleine arm- en beenbewegingen
- rustig ademen

## **Alternatief** *Helphouding*

Wanneer iemand - om wat voor reden dan ook - niet in staat is om zelfstandig 3 minuten op de rug te drijven, mag een drijfmiddel worden gebruikt om in de Helphouding te drijven:

- houdt het drijfmiddel vast
- knieën optrekken
- rustig blijven drijven

## **Stap 3** *Start de Challenge*

- iedereen neemt een drijfhouding aan
- start de tijd en drijf 3 minuten
- de uitdaging: 3 minuten rustig blijven door ontspannen te drijven

## **Stap 4** *Certificaat uitreiken*

- Alle leerlingen/deelnemers die de Challenge voltooien, ontvangen het *ENVOZ 3-Minute Floating Challenge 2026 certificaat. Gefeliciteerd!*

## **Rol van de zwemonderwijzer**

- Leg het belang van actief drijven uit
- Begeleid en coach de leerlingen/deelnemers
- Geef aanwijzingen en help waar nodig
- Felicitteer de drijfkanjers en beloon ze met het Challenge-certificaat

## **Sponsoractie voor het Bartiméus Fonds**

Met de *ENVOZ 3-Minute Floating Challenge* steunen we het Bartiméus Fonds, zodat ook kinderen met een visuele beperking zwemles kunnen krijgen die bij hen past.

Ieder kind hoort erbij. Ook kinderen met een visuele beperking willen leren, sporten en spelen. Maar hoe doe je dat zonder goed te kunnen zien? (Bijna) niets kunnen zien heeft altijd ingrijpende gevolgen. Gelukkig kunnen we helpen. Met de juiste ondersteuning is er veel mogelijk. Het Bartiméus Fonds maakt zich hier sterk voor.

Dus doe mee met de *ENVOZ 3-Minute Floating Challenge* en steun het Bartiméus Fonds door je te laten sponsoren of met een donatie! Met jouw deelname help je zwemles toegankelijker te maken voor kinderen die slechtziend of blind zijn.



## Sponsors verzamelen

Alle deelnemers vragen we geld in te zamelen, zodat kinderen met een zichtbeperking via het Bartiméus Fonds ook kunnen sporten.

*Hoe komt een zwemmer/deelnemer aan sponsors:*

- gebruik het sponsorformulier uit het gratis pakket
- laat je sponsoren door (groot)ouders, familie, vrienden, burens enz.
- de sponsor vult naam en sponsorbedrag in (bijv. 1 euro per min of een vast bedrag)
- de sponsor betaalt via de QR-code op het formulier
- de zwemmer levert het formulier in bij de zwemschool
- de zwemschool laat aan ENVOZ weten hoeveel geld is ingezameld (deel dit eventueel via de socials)
- *Tip: Maak de zwemmers enthousiast om zoveel mogelijk sponsors te vragen en zet als zwemschool de zwemmer met de meeste sponsors in het zonnetje!*

## Resultaat van de sponsoractie

Het totaal opgehaalde bedrag van deze sponsoractie voor het Bartiméus Fonds wordt op maandag **18 mei 2026** bekend gemaakt.

## Winactie voor de leukste zwemschool

Drijft bij jullie een hele familie tegelijk in het water? Liggend tussen de badeendjes? Of verkleed als drijvende roze flamingo? Maak samen leuke foto's of filmpjes voor de socials (deel ze met toestemming van ouders). Wil of kan niet elk kind drijven? Print de kleurplaat uit de digibox, laat de kinderen kleuren en versier je zwemzaal ermee!

## Deel jouw 3-Minute Floating Challenge

De leukste uitvoering of beste social-media-promotie zetten wij in het zonnetje. Tag ENVOZ en misschien maken we jouw zwemschool op **18 mei 2026** bekend als winnaar van een pakket met materialen om drijven nog leuker te maken. #3-MinuteFloatingChallenge, #DeNaamVanJouwOrganisatie, #ENVOZ, #IFSTA

## Ja, wij doen mee!

Meld [hier](#) je zwemschool of zwemvereniging aan! Dit kan tot uiterlijk 17 april 2026!

## Digibox en GRATIS promotiepakket

Via de nieuwsbrief en/of na aanmelden ontvang je een Digibox met digitale afbeeldingen en teksten voor jouw socials. Daarnaast ontvang je een gratis promotiepakket met: 2 posters, deelnamecertificaten (10, 20 of 30 stuks), sponsorformulieren en ballonnen. Meer certificaten kun je direct bijbestellen voor een kleine bijdrage (set 10 stuks à 5 euro). Het pakket wordt uiterlijk 24 april a.s. verzonden.

## Vragen of leuke ideeën? Bij ENVOZ helpen we je graag!

Bel of e-mail ons: +31 (0)703 0703 44, [info@envoz.nl](mailto:info@envoz.nl)