Friendship Sports Centre Deel 13: Onder water met Only Friends

Ze zijn overtuigd: ieder kind kan duiken

In het Friendship Sports Centre in Noord zijn dagelijks honderden mensen met een beperking actief. Wie zijn die sporters, trainers en begeleiders en wat is hun verhaal? Het Parool kijkt rond op een bijzondere plek. Deel 13: sporten en spelen onder water.

Laura Obdeijn
AMSTERDAM

"Ben je er klaar voor?" vraagt vrijwilliger Sam aan de 16-jarige Yann. "Zeker weten!" roept hij over het zwembadwater, terwijl hij het mondstuk van zijn ademautomaat inhapt. Met zijn duim en wijsvinger vormt hij een O voor 'oké' en net als de andere duikers en begeleiders verdwijnt hij langzaam onder water totdat er van bovenaf alleen af en toe wat bubbels te zien zijn.

Een zwembad was er toch al, dus waarom niet ook duiklessen? dachten Edith (60) en Jan (62) Rinckes, fanatieke duikers en instructeurs, die naast hun installatiebedrijf een duikschool hebben in Purmerend. Ze openden de school vlak na de opening van het Friendship Sports Centre in 2010. Inmiddels leren ze met hun stichting NJoy Diving, verbonden aan Only Friends, op woensdagmiddag en -avond met ongeveer 24 begeleiders – allemaal vrijwilligers – zo'n tachtig kinderen en jongeren te spelen onder water.

Stapje voor stapje leren ze hoe je een duik kunt maken. Het duurt misschien iets langer, maar eigenlijk is er weinig verschil tussen het leren duiken aan een kind met of zonder beperking, zegt het echtpaar.

Edith: "Gaan ze voor het eerst het water in, dan neem je als begeleider alle tijd. Onder water zie je snel genoeg of ze ontspannen of dat ze hun knuistjes aangespannen hebben, dat is niet anders bij valide mensen." Ze zijn ervan overtuigd dat ieder kind kan duiken. Jan: "Kijk, over het hart en de longen kan ik niets zeggen, dat is iets voor de dokter, maar ik denk echt dat mentaal gezien ieder kind onder water kan."

> 'Twan is even uit zijn rolstoel en kan zo vrij bewegen. Een beetje spelen, een beetje stoeien'

Waterrat

En bang? Ach, dat zijn de kinderen meestal niet echt, zegt Jan. Nee, dan de ouders. "Die vinden het vaak enger."

"Hij is altijd een waterrat geweest," zegt Ursula Stroom (45) als haar zoon Twan (13) vanuit zijn rolstoel het water en vervolgens een duikuitrusting in wordt geholpen. "Dus toen we hierover hoorden, dachten we: laten we het gewoon maar een keer proberen."

Inmiddels duikt Twan al drie jaar. "Hij is even uit zijn rolstoel en kan zo vrij bewegen. Een beetje spelen, een beetje stoeien, dus dit is perfect."

Er moet niets in het half uurtje dat ze in het water liggen, ze mogen zelf kiezen wat ze willen doen. Een potje onderwatervoetbal? Dat kan. Edith: "Eén kind heeft eerst een half jaar met complete uitrusting heen en weer gelopen voordat hij onder water ging. Ook prima." Tussendoor leren ze hoe je bijvoorbeeld het water uit je bril kunt halen of hoe je onder water met elkaar communiceert.

→ **Twan (13) in het zwembad van Only Friends. Hij duikt al drie jaar.** FOTO MARC DRIESSEN

Een uit de hand gelopen hobby noemen Edith en Jan het. "Kinderen en jongeren met een beperking leren duiken is door hun blijdschap toch leuker dan even een snelle cursus voor mensen die morgen met vakantie gaan," zegt Jan. "Zoiets maakt je rijk in je hart."

Kom zaterdag 24 juni om 14.00 uur naar het Friendship Sports Centre in Amsterdam-Noord en doe mee met 'Iedere meter telt', een sponsorloop om geld in te zamelen voor jongeren met een beperking. www.iederemetertelt.nl

Volgende week deel 14: Special Friend Henk Fritz. Wilt u meer informatie of doneren? www.friendshipsc.nl