

# Algemene zwemles informatie per 1 maart 2017

## Zwemles in De Schelp

Op een leuke en speelse manier leren wij uw kind goed zwemmen volgens de eisen van het nationaal erkende zwemdiploma NPZ/NRZ.

Leren zwemmen garandeert namelijk een leven vol plezier, dit begint al bij de eerste les.

Het uitgebalanceerde lesprogramma zorgt ervoor dat uw kind alle basisvaardigheden voor de Zwem-ABC diploma's leert.

## Waarom De Schelp?

- Keuze uit 1x of 2x per week les van 40 minuten. Dit op een dag en tijdstip naar keuze;
- Lesgroepen op maandag tot en met zaterdag;
- Mogelijkheid tot privéles (alleen op aanvraag en beschikbaarheid);
- Plezier, afwisseling en veiligheid staan centraal tijdens de lessen;
- Het plezier in zwemmen wordt binnenkort ondersteund met onze mascotte Jip;
- Gediplomeerde lesgevers zijn tevens in bezit van zwemmend redden, E.H.B.O en V.O.G;
- Direct of snel starten;
- Digitaal Leerlingvolgsysteem;
- Zwemles vanaf 4 jaar;
- Erkend Licentiehouders Zwem-ABC van de Nationale Zwemdiploma's ABC door NPZ/NRZ.
- Onze diplomabeoordelingen zijn uitsluitend goed en zeer goed;
- In bezit van het keurmerk Veilig & Schoon;
- Doorlooptijd van eerste les tot aan het diploma ligt onder het landelijk gemiddelde;
- Overzichtelijke lesstructuur aan de hand van kleuren;
- Een coördinator draagt continue zorg voor de bewaking van de kwaliteit;
- Vele voordeeltjes voor onze leskinderen (zoals gratis recreatief zwemmen!);
- Kijkdagen en extra oefenlessen;
- De lessen zijn vanuit de horeca op TV schermen te volgen;
- In de gehele accommodatie een goede WiFi voorziening zodat u de wachttijd nuttig kunt besteden;
- In 2016 uitgeroepen tot Brabants Beste Zwembad!

Bij zwemmen in De Schelp gaat het om plezier, kwaliteit en veiligheid. Het is belangrijk dat u uw kind de tijd en de ruimte geeft om zich de verschillende technieken aan te leren.

**De 5-leskaarten zijn (met ingang van 1 maart 2017) 6 weken geldig en dienen aansluitend op elkaar te worden gekocht.**

**Hierdoor wordt de continuïteit van de zwemlessen bevorderd en blijven lesplekken niet onnodig open voor kinderen op de wachtlijst.**

### De eerste zwemlessen: de watergewenningslessen

Het Zwem-ABC is speciaal ontwikkeld voor jonge kinderen. Dit betekent dat in onze watergewenningslessen veel leerstof in spelvorm aangeboden wordt. Deze fase is essentieel voor het leren zwemmen. Pas als uw kind helemaal vertrouwd is in en met het water, gaan we beginnen met de echte zwemlessen.

Bij de zwemlessen hanteren we een kleurensysteem.

#### *Kleur oranje*

Wanneer uw kind volledig zelfstandig op zowel de rug als de buik kan drijven wordt begonnen met het aanleren van de enkelvoudige rugslag. In beginsel zal uw kind de globale techniek worden aangeleerd. Zodra hij of zij dit onderdeel onder de knie heeft wordt de techniek verfijnd. Ook op de borst wordt in dit stadium al de beenslag geoefend. Zodra uw kind op de rug en de buik de beenslag voldoende goed uitvoert, wordt hij of zij bevorderd naar het volgende niveau.

#### *Kleur geel en rood*

In eerste instantie zal uw kind op dit niveau moeten wennen aan het diepere water. Zodra hij of zij hieraan gewend is en de beenslag voldoende goed blijft uitvoeren, gaat uw kind met de armen en benen leren zwemmen. Eerst met het hoofd onder water, in een later stadium met het hoofd boven water (kleur rood) Op dit niveau wordt de enkelvoudige rugslag versterkt en wordt tevens begonnen met het aanleren van de borst- en rugcrawl (eerst de beenslagen).

#### *Kleur wit*

Ook op dit niveau laten we de kinderen eerst weer wennen aan het diepere water (1.10m – 3.80m) en wordt begonnen met het conditioneren van de zwemslagen(=vergroten van het uithoudingsvermogen en het effectiever uitvoeren van de zwemslagen) De overgang naar kleurtje wit kan voor sommige kinderen nog wel eens een beetje moeilijk zijn.

Zodra de kinderen op dit niveau (wit) een vertrouwde indruk maken en technisch voldoende goed blijven zwemmen, gaan de kinderen zo nu en dan zonder kurkje in het diepe bad zwemmen. Zodra ze dit belangrijke onderdeel voldoende goed beheersen, wordt hij/zij bevorderd naar kleurtje bruin.

#### *Kleur bruin en groen*

De oefenstof op dit niveau is bijna hetzelfde als bij het kleurtje wit. Het grootste verschil hier is dat de kinderen GEEN kurkje meer gebruiken. Alle zwemslagen worden hier verder geconditioneerd. Het onder water zijn, oriënteren en zwemmen wordt bijna elke zwemles geoefend.

Zodra we de indruk krijgen dat uw zoon of dochter mogelijk kan meedoen aan het eerst volgende examen wordt hij of zij bevorderd naar kleurtje groen.

Zodra het laatste kleurtje is behaald moeten de kinderen daarna iedere les het onderdeel gekleed zwemmen oefenen.

## **Het diploma zwemmen**

Elk jaar worden er een aantal zwemexamens georganiseerd. Kinderen die hieraan mogen deelnemen ontvangen tijdens een van de laatste lessen het zogenaamde HOERA-afzwebriefje.

Van deze zwemexamens (diploma A en B) maken we altijd een feestelijke gebeurtenis. We organiseren dan een zogenaamd " SAMEN OP EXAMEN ".

## **Het B en C diploma**

Het A-diploma is behaald. Het eerste stapje van het ZWEM- ABC is hiermee gezet. Het ZWEM- ABC is in het leven geroepen als zijnde een ongedeelde opleidingsweg naar zwemveiligheid. Vandaar dat wij de ouders/verzorgers stimuleren om hun kinderen door te laten gaan voor het diploma B en C.

Alle zwemexamens worden georganiseerd onder auspiciën van: Het Nationaal Platform Zwembaden-Nationale Raad Zwemdiploma's.

## **Kijkdagen**

Om u tussentijds te informeren over de vorderingen van uw kind, worden er per jaar ± 6 kijkdagen georganiseerd (3 keer tijdens het survival swimming en 3 keer tijdens de gewone lessen.) De tribunes van het zwembad zijn via de trap in de ontvangsthall bereikbaar. Bij de kleur oranje, geel en rood zijn de kijklessen in het kleine bad. Bij de watergewinningslessen is de mogelijkheid om iedere les te kijken.

## **5-minuten gesprekken**

Het is voor onze medewerkers onmogelijk om tijdens de kijkdagen alle ouders (uitgebreid) te woord te staan. Daarvoor in de plaats kunt u aan de receptie een 5-minuten gesprek aanvragen. Deze gesprekken vinden meestal aan het einde van de les plaats, doch desgewenst kan ook voor een ander tijdstip worden gekozen.

## **Leerlingvolgsysteem**

Zwembad de Schelp hanteert een digitaal leerlingvolgsysteem. Via dit systeem kunt u thuis de vorderingen van uw kind volgen. Dit systeem is bedoeld als een hulpmiddel, via dit systeem kunt u verduidelijking krijgen omtrent de vorderingen van uw kind en tevens heeft u de mogelijkheid om vragen te stellen. Tevens reguleert dit systeem de toegangscontrole.

*Er wordt niet na iedere les een beoordeling geregistreerd. Kinderen hebben uiteraard tijd nodig om vaardigheden structureel onder de knie te krijgen.*

**Het is uitermate belangrijk om het lesbandje voorafgaand aan iedere les bij de entree aan te bieden. Alleen dan wordt de aanwezigheid van uw kind geregistreerd en kan de voortgang gemonitord worden.**

## **Oefenlessen**

Op zaterdag zijn er oefenlessen. Deze lessen staan onder begeleiding van een zwemonderwijzer. Tijdens deze lessen kunnen de kinderen samen met u komen oefenen op specifieke onderdelen. Vergeet niet uw zwemchip mee te nemen. De les is gratis toegankelijk voor uw kind, u betaald € 5,35.

### **Langdurig ziek**

Is uw kind voor langere tijd afwezig door bijvoorbeeld een botbreuk? Geeft u dit dan z.s.m. door aan de receptie. De leskaart wordt dan tijdelijk stopgezet. Er kan om een doktersverklaring worden gevraagd.

### **Gratis recreatief zwemmen**

Wilt u recreatief zwemmen? Indien uw zoon of dochter in het bezit is van een geldig zwemlesbandje dan mag hij of zij *gratis* komen zwemmen onder begeleiding van minimaal één betalende (en meezwemmende) volwassene. Dit aanbod geldt voor alle recreatieve zwemuren, inclusief vakanties!

### **Download onze app!**

Download de app van zwembad De Schelp en De Melanen en blijf op de hoogte van activiteiten, acties, tarieven en tijden. Via de app kunt u ook de vorderingen van uw kind inzien. In de agenda kunt u alle belangrijke data terug vinden.

Wij wensen u en uw kind veel zwemplezier toe!

Het team van zwembad De Schelp