



## Informatie Zwem ABC

## Inhoudsopgave

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Hoofdstuk 1: Het ZwemABC bij Zwembad de Stok</b>    | <b>3</b>  |
| <i>Wat is ZwemABC?</i>                                 | 3         |
| <i>Leeftijd aanvang zwemles</i>                        | 4         |
| <i>Duur zwemlessen</i>                                 | 4         |
| <i>Niveau en afzwemmen</i>                             | 5         |
| <b>Hoofdstuk 2: Zwemlespakketten</b>                   | <b>6</b>  |
| <i>Wat zijn de voordelen van werken met pakketten?</i> | 7         |
| <b>Hoofdstuk 3: Eindnormen diploma zwemmen</b>         | <b>8</b>  |
| <i>Eisen Nationaal Zwemdiploma A</i>                   | 8         |
| <i>Eisen Nationaal Zwemdiploma B</i>                   | 9         |
| <i>Eisen Nationaal Zwemdiploma C</i>                   | 10        |
| <b>Hoofdstuk 4: Algemene informatie</b>                | <b>11</b> |
| <i>Ziekte en afwezigheid</i>                           | 11        |
| <i>Kijklessen</i>                                      | 11        |
| <i>Toegangssysteem</i>                                 | 11        |
| <i>Kledingkluisjes</i>                                 | 11        |
| <i>Schoeisel</i>                                       | 12        |
| <i>Zwem(les)kleding</i>                                | 12        |
| <i>Leerlingvolgsysteem</i>                             | 12        |
| <i>Terugbelverzoek</i>                                 | 12        |

# Hoofdstuk 1: Het ZwemABC bij Zwembad de Stok

## Wat is ZwemABC?

Iedereen die leert zwemmen gaat op voor het ZwemABC. Het ZwemABC heeft een logische opbouw. Bij ieder diploma is uw kind weer een stapje verder in zwemveiligheid en zwemvaardigheid. Het is de bedoeling dat elk kind doorgaat tot en met het C-diploma. Een kind dat het C-diploma heeft behaald heeft een paspoort voor een leven lang zwem- en watersportplezier. Uw kind is dan vaardig en veilig om deel te nemen aan zwemsporten en allerlei activiteiten in, op en rondom het water.

Zonder nog maar een echte zwemslag te kunnen maken, raken de kinderen steeds een beetje meer bedreven in het water. Belangrijk in de eerste fase van de opleiding is dat kinderen plezier houden in het oefenen en dat hen de tijd wordt gegund om in eigen tempo te leren. Vooral bij jonge kinderen moet voorkomen worden dat de overgang van het speels verkennen van het water naar het leren van zwemtechnieken te abrupt verloopt. Soms lijkt het of er in een zwemles alleen maar gespeeld wordt. Het is slechts schijn, want achter elke speelse vorm zit een bedoeling om kinderen iets te leren. Gebleken is dat zo'n speelse vorm voor jonge kinderen het meest effectief is. De speels verpakte oefeningen zijn eerst heel eenvoudig, maar worden in de loop van de opleiding steeds iets moeilijker.

Pas als uw kind vertrouwd is met het water en kan drijven op rug en buik is het tijd voor de volgende fase: het voortbewegen door middel van zwemslagen en andere vaardigheden. Kinderen leren bij het Zwem ABC vierzwemslagen:

- De enkelvoudige rugslag
- De schoolslag
- De borstcrawl
- De rugcrawl

Alleen kunnen voortbewegen in het water is niet meer goed genoeg. Ouders willen immers dat hun kinderen zich ook in snelstromend water of water met golfslag goed en veilig kunnen redden. Kinderen kunnen zich hierin alleen veilig vermaken als ze een brede bewegingservaring hebben opgedaan. Daarom is het huidige Zwem ABC beter afgestemd op de eisen van deze tijd en richt het zich vooral op een grotere zwemveiligheid van jonge kinderen.

Het einddoel van het leren zwemmen is het diploma C van het Zwem ABC. Zowel het A- als het B-diploma zijn logische tussenstapjes op weg daar naar toe. Kinderen laten dan zien dat zij steeds een beetje veiliger en vaardiger worden in het water. Pas als de opleiding voor het ZwemABC volledig voltooid is, zijn kinderen vertrouwd en veilig en staan zij hun mannetje in en rond het water.

Bij ieder examen is er een beoordelingscommissie. Hierin zitten mensen van het zwembad. Zij kijken of de kinderen alle onderdelen goed uitvoeren. Soms is er ook een zogeheten rapporteur aanwezig. Deze rapporteur kijkt of de kinderen voldoen aan het landelijk vastgestelde niveau, maar kijkt ook of de beoordelingscommissie zijn werk goed doet en of het examen goed verloopt.

## Leeftijd aanvang zwemles

Vanaf 4 jaar kan uw kind deelnemen aan de zwemlessen. De ervaring heeft ons wel geleerd dat 4 jaar eigenlijk wel jong is en het ook wat meer tijd kost om de kinderen alle vaardigheden goed te leren. De kinderen komen als ze watervrij zijn in een lesgroep waar ze het begin van de beenslagen gaan leren. In deze groep zal ook nog veel via spel worden aangeboden en het kind zal moeten wennen aan het feit dat er geen ouder meer in de buurt is.

Uw kind kan deelnemen aan de watervrij groepen na inschrijving op de wachtlijst, vanaf de leeftijd van 4 jaar en wanneer u een lespas met 5 of 10 badenkaart heeft gekocht (5 of 10 weken geldig). Daar leren de kinderen zelfstandig een aantal vaardigheden zoals b.v. drijven op de buik en rug en onderwater kijken. Dit gaat op een speelse manier. Op bepaalde data is het gebruikelijk dat een ouder meezwemt. Is uw kind watervrij dan krijgt hij/zij een groen bandje en kan uw kind doorstromen naar de zwemles.

## Duur zwemlessen

Tien minuten voor aanvang van de les kan uw kind zich aanmelden bij het toegangspoortje. De totale duur van de zwemles is 45 minuten, inclusief het wisselen van de groep. Tijdens de les zullen ook wat spelmomenten worden ingebouwd.

Door lessen van 45 minuten aan te bieden is er een hoog les rendement waardoor kinderen betere motorische vaardigheden ontwikkelen. Het blijft van belang, na het behalen van zwemdiploma's regelmatig te gaan zwemmen. Vergelijk het bijvoorbeeld met autorijden, een tijd niet gereden geeft angst in het verkeer. Zo is het met zwemmen ook.

Uw kind kan zolang het in het bezit is van een geldige lespas gratis in het recreatiebad komen zwemmen/spelen onder begeleiding van een betalende volwassene. Met elk kind dat van deze regeling gebruik maakt moet 1 betalende volwassene mee. Heeft u meerdere kinderen op les, dient u daarvoor te betalen of een betalende volwassene mee te brengen.

## Niveau en afzwemmen

Het niveau van de leerlingen wordt aangegeven door gekleurde polsbandjes.

|             |  |
|-------------|--|
| Rood        | Polsbandje met tekst: jippie ik ga op zwemles!<br>Rood is watergewenning, hier leren de kinderen op hun gemak te zijn in, om en onder water.   |
| Groen       | Polsbandje met tekst: Hoera ik ben watervrij!<br>Groen is de beenslaggroep hierin worden de beenslagen aangeleerd. Met daarbij een stukje borstcrawl, rugcrawl en schoolslag.  |
| Blauw       | Polsbandje met tekst: Kijk mij eens zwemmen!<br>Blauw is de combinatiegroep waarin de zwemslagen worden verbeterd en geautomatiseerd hierin worden ze ook voorbereid op diep water.  |
| Geel/Oranje | Geel polsbandje met tekst: Plons, ik duik in het water!<br>Oranje polsbandje met tekst: Zoef als een speer door het water!<br>Geel is de groep waar de kinderen worden voorbereid op het diplomazwemmen, als de kinderen vaardig zijn krijgen ze een Oranje bandje wat betekend dat ze klaar zijn om het Nationaal A diploma te halen. |
| Brons       | Brons polsbandje met tekst: Jippie ik heb mijn A-diploma!<br>B is de groep waar kinderen de vaardigheden oefenen voor het Nationaal B diploma.   |
| Zilver      | Zilver polsbandje met tekst: Jippie ik heb mijn B-diploma!<br>C is de groep waar kinderen de vaardigheden oefenen voor het Nationaal C diploma.  |
| Goud        | ABC gehaald!   |

## Hoofdstuk 2: Zwemlespakketten

Het inschrijfgeld bedraagt €20,- en wordt betaald bij aanvang van de watervrijlessen.

Voor de eerste fase van het ZwemABC (watervrijlessen) wordt er gewerkt met een 5 of 10 badenkaart:

|               |        |
|---------------|--------|
| 5-badenkaart  | €35,50 |
| 10-badenkaart | €67,45 |

Deze badenkaarten zijn aaneensluitend 5 of 10 weken geldig. Bij ziekte vervalt de les. Mocht het voorkomen dat u kind de week erna nog steeds ziek is krijgt u deze les uiteraard wel vergoed.

Indien niet alle beurten zijn opgemaakt wordt het openstaande bedrag in mindering gebracht op een van de onderstaande pakketten.

Nadat de watervrij traject is afgerond kunt u een van de volgende pakketten aanschaffen:

- A-pakket
  - Inclusief 5 extra toegangskarten voor ons recreatiebad\*
- AB-pakket
  - 1x proefexamen\*
  - 1x diplomazwemmen\*
  - 5 extra toegangskarten voor ons recreatiebad\*
- ABC-pakket
  - 3x proefexamen\*
  - 3 x diploma zwemmen\*
  - 10 extra toegangskarten voor ons recreatiebad\*

*\* Alleen bij aanschaf compleet pakket waarbij het complete pakket in een keer wordt afgerekend, niet bij instroom op niveau.*

U kunt ook besluiten om de zwemlessen in termijnen te betalen. U kunt dat het totaalbedrag in 10 termijnen voldoen. Hiervoor geldt echter een toeslag van €5 euro per termijn.

## Wat zijn de voordelen van werken met pakketten?

- Wij bieden een complete zwemopleiding aan waarin door een logische opbouw uw kind stap voor stap zwemveilig en zwemvaardig wordt.
- Zwemdiploma garantie.
- U weet waar u aan toe bent, er zijn geen bijkomende kosten meer.\*
- Uw kind kan in zijn/haar eigen tempo leren, het maakt niet uit hoe lang hij/zij er over doet.
- Kinderen kunnen in overleg meerdere keren per week naar les komen tijdens de A opleiding.
- Instromen is op elk niveau mogelijk.

*\*m.u.v. inschrijfgeld en aanschaf magneetpas*

De zwemlessen worden gegeven van maandag t/m vrijdag van 15.45 – 18.00 uur en op zaterdag van 8.45 – 11.45 uur.

## Hoofdstuk 3: Eindnormen diploma zwemmen

### Eisen Nationaal Zwemdiploma A

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien een basisconditie te hebben en de basisvaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties. Je kind kan zich redden als het onverwacht in het water valt. Zwemdiploma A is de opstap naar Zwemdiploma B en het complete Zwem-ABC.

#### Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien dat hij of zij:

- Zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een basisafstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- Op verschillende manieren het water in kan gaan, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- Een basisconditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een basisafstand te overbruggen.
- De vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een basisafstand.
- Kan drijven op de buik en op de rug. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- Kan watertrappen met armen en benen, kan draaien en zich kan oriënteren.

#### Kledingseisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma A

- Badkleding.
- Shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek (met rits en knoop), jurk of rok tot de enkels.
- Schoenen (schoenen die zinken, geen surfschoenen).



## Eisen Nationaal Zwemdiploma B

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma B laat je kind zien een goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling. Je kind kan zich goed oriënteren boven en onder water. Zwemdiploma B is de tussenstap naar het complete Zwem-ABC.

### Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma B laat je kind zien dat hij of zij:

- Zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een langere afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- Vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- Een goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een langere afstand te overbruggen.
- De vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een langere afstand.
- Naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- Kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en dat je kind zichzelf richting de bodem kan laten zakken.

### Kledingseisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma B

- Badkleding.
- Shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek (met rits en knoop), jurk of rok tot de enkels.
- Schoenen (schoenen die zinken, geen surfschoenen).

## Eisen Nationaal Zwemdiploma C

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien een zeer goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve in de zee). Met het Zwemdiploma C heeft je kind voldaan aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.

### Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien dat hij of zij:

- Zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een lange afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- Vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren, onder water ergens doorheen kan zwemmen en op een veilige plek kan bovenkomen.
- Een zeer goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een lange afstand te overbruggen.
- De vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch goed kan uitvoeren over een lange afstand.
- Met kleren aan naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- Kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en je kind kan omschakelen naar drijven op de rug om uit te rusten.

### Kledingseisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma C

- Badkleding.
- Shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek (met rits en knoop), jurk of rok tot de enkels.
- Schoenen (schoenen die zinken, geen surfschoenen).
- Jas met lange mouwen.

## Hoofdstuk 4: Algemene informatie

### Ziekte en afwezigheid

U dient uw kind altijd ziek/af te melden bij de receptie.

### Kijklessen

Het diplomazwemmen vindt ongeveer om de 8 weken plaats. Ongeveer 4 weken na het diploma zwemmen is er een mogelijkheid voor alle ouders om gedurende de hele les in de zwemzaal te kijken. Er mogen per kind max. 2 ouders/verzorgers aanwezig zijn in de zwemzaal. Eventueel meer kijkers mogen op de tribune plaatsnemen, evenals broertjes en zusjes. Uit veiligheidsoverwegingen mogen er géén andere kinderen in de zwemzaal tijdens de kijklessen. Tijdens de kijkles, is er de laatste 10 minuten de gelegenheid om vragen te stellen.

### Toegangssysteem

- De toegang tot het zwembad wordt 10 minuten voor aanvang van de les door het systeem vrijgegeven. Dit is nodig om de kinderen niet onnodig in hun zwemkleding te laten wachten.
- De lespas dient aangeboden te worden bij het tourniquet (doelgroepenbad/wedstrijdbad).
- De lespas dient tweemaal aangeboden te worden. De eerste keer voor het kind, de tweede keer voor u, als begeleider.
- U kunt een kluisje in gebruik nemen door € 1,- in te werpen (deze krijgt u na heropening weer terug)
- Aan het einde van de les kunt u de lespas als begeleider, opnieuw aanbieden bij het tourniquet van het doelgroepenbad/ wedstrijdbad en naar binnen gaan om uw kind op te vangen;

### Kledingkluisjes

Kleding mag niet achterblijven in de kleedhokjes, maar dient opgeborgen te worden in de daarvoor bestemde kledingkluisjes.

## Schoeisel

Het is niet toegestaan de zwemzaal, doucheruimte en de gang aan de achterzijde van de kleedruimte met schoeisel, waar u mee buiten loopt, te betreden. Hier dient u overschoentjes of schone slippers te dragen. De overschoentjes zijn verkrijgbaar bij de receptie van zwembad De Stok.

## Zwem(les)kleding

- Rood: T-shirt met lange mouwen.
- Groen: T-shirt met lange mouwen.
- Blauw: T-shirt met lange mouwen en een lange broek/rok (tot de enkels).
- Geel/Oranje: T-shirt met lange mouwen, een lange broek en waterschoenen (surfschoenen zijn niet toegestaan).
- B: T-shirt met lange mouwen, een lange broek en waterschoenen (surfschoenen zijn niet toegestaan).
- C: T-shirt met lange mouwen, een lange broek, jas met lange mouwen en waterschoenen (surfschoenen zijn niet toegestaan).

## Leerlingvolgsysteem

De gebruikersnaam werkt als volgt: de postcode, 2 eerste letters van de voornaam en de eerste letter van de achternaam. Voor klanten uit België: toetst u na de postcode twee keer 0.

Als wachtwoord voert u de geboortedatum in (ddmmjjjj) met daar achter de drie eerste letters van de achternaam en vervolgens de drie eerste letters van de voornaam. Alles in hoofdletter, behalve de 2 laatste.

## Terugbelverzoek

Voor al uw vragen over de zwemles kunt u een terugbelverzoek indienen bij de receptie en zal de instructeur van uw kind contact met u opnemen. Uw vragen zullen zo optimaal beantwoord worden omdat de lesgever zelf contact met u heeft.