

Beste...,

Wij willen u van harte welkom heten in ons zwembad en stellen het zeer op prijs dat u gekozen heeft voor ons zwembad. Vanaf vandaag gaan wij met veel plezier en enthousiasme samen met de leerling aan de slag om hem of haar te leren zwemmen.

U heeft gekozen voor de 'traditionele' manier van het leren zwemmen. Hierbij beginnen alle kinderen in het groepje 'watergewenning'. Voldoet een kind aan alle doelstellingen die aan de niveaugroep gekoppeld zijn dan krijgt hij of zij een briefje en stroomt dan door naar de volgende groep. Op dat moment komt het kind weer bij andere kinderen in een groepje, zodat we steeds kinderen bij elkaar hebben zitten die ongeveer even ver zijn met hun ontwikkeling van het leren zwemmen. Dit gaat net zolang door totdat het kind uiteindelijk in de diploma A groep komt. In deze groep zwemmen ze nog minimaal 4 keer met kleding en als het dan aan alle diploma-eisen voldoet is het moment daar om in het bijzijn van door hun gekozen mensen af te zwemmen!

Het volledige A-diplomatraject bestaat uit 6 verschillende niveaugroepen, die we hieronder even nader toe zullen lichten:

'Watergewenning' – Dit is de startgroep. De leerlingen komen nieuw binnen in het zwembad en beginnen met allerlei leuke spelletjes en/of liedjes waarbij het onderwater gaan en het verdragen van spetters centraal staat. Naast spelvormen wordt er ook veel aandacht besteedt aan het drijven op de rug en buik, terwijl er ook een start gemaakt wordt met het aanleren van de beenslag.

Niveau 1 – In deze groep ligt de nadruk bijna volledig op het aanleren en verbeteren van de diverse beenslagen. Verder leert het kind ook om te gaan met onderwater zwemmen en met het hoofd in het water te zwemmen, waarbij ook het omgaan met de ademhaling met het onder en boven water komen een belangrijke rol speelt.

Niveau 2 – De basis van een krachtige beenslag is al gelegd in niveau 1, nu is het tijd om ook de armen te gaan gebruiken, zodat er een zwemslag ontstaat. In niveau 2 gaan we alle slagen aanleren waarbij we de armen en benen gebruiken. Vooral de schoolslag-combinatie is vaak erg lastig, hier wordt dan ook veel aandacht aan besteed, waarbij natuurlijk ook de andere zwemslagen niet uit het oog verloren worden. In deze groep gaat het kind ook voor het eerst in het halfdiepe gedeelte van het grote bad zwemmen, iets wat ze over het algemeen heel erg leuk vinden. Kinderen die aan alle doelstellingen van niveau 2 voldoen, mogen een gedeelte van de les of een gehele les meedoen in niveau 3. Zo kan er gekeken worden of het kind deze vaardigheden ook toe kan passen en dit ook durft in diep water. Als dit het geval is dan mag het kind over naar niveau 3.

Niveau 3 – In deze groep gaan we de zwemslagen verbeteren in diep water. Langzaam maar zeker zal de afstand dan ook wat opgevoerd worden en worden de hulpmiddelen afgebouwd. Naast de zwemslagen leren ze ook springen van de muur en ook van het startblok. Tenslotte komt ook het watertrappen aan bod, ook een vaardigheid die ze moeten beheersen.

Niveau 4 – Dit is de voorlaatste halte op de weg richting het A-diploma. Dit niveau staat in het teken van het zwemmen van lange banen, zodat de conditie verbeterd wordt. Dit is nodig om te voldoen aan de eisen voor het A-diploma. Naast veel banen zwemmen, wordt er ook veel aandacht besteed aan het onderwaterzwemmen en wordt ook alles herhaald wat we in de voorgaande groepen allemaal al gedaan hebben. Als het kind alle doelstellingen behaald heeft mag het over naar de A-diplomagroep en is het dichtbij het afzwemmoment.

A-diplomagroep – Het is tijd om alles te oefenen wat aan bod komt binnen het diplomazwemmen. Met name het gedeelte met kleding is helemaal nieuw voor de kinderen en zal dan ook steeds tijdens het eerste deel van de les geoefend worden. Heeft het kind minimaal 4 lessen deelgenomen en beheerst het alle vaardigheden die nodig zijn voor het A-diploma, dan krijgt het een afzwembriefje om deel te nemen aan het diplomazwemmen en maken we er met z'n allen een groot feest van!

Wij streven er naar om ook u als ouder of verzorger zoveel mogelijk bij dit hele proces te betrekken, zodat u ook weet waar we precies mee bezig zijn. Allereerst hebben we een leerlingvolgsysteem waarin alle onderdelen die het kind moet oefenen inzichtelijk worden gemaakt en waarin steeds weer geregistreerd wordt hoever het kind al is. Op deze manier is ook voor u duidelijk wat het kind al wel beheerst en waar het nog moeite mee heeft. Daarnaast staat er eens in de 8 weken een kijkles gepland, zodat u de zwemles van dichtbij kunt volgen en de gelegenheid hebt om vragen te stellen aan de badmeester of badjuf. Hiervoor wordt u steeds via de mail uitgenodigd.

Mocht uw zoon of dochter een keer niet in staat zijn om de zwemles te volgen, bijvoorbeeld door ziekte of andere omstandigheden, dan komt deze les wel voor eigen rekening. Als compensatie hiervoor krijgt u, aan het eind van het traject, 4 lessen cadeau in de diplomagroep-A. Enige uitzondering is bij langdurige ziekte, in dat geval dient u echter wel een doktersverklaring te overleggen.

Tenslotte wil ik u nog even attenderen op de mogelijkheid om alles waar u tegenaan loopt met betrekking tot de zwemles te mailen ([pieter@zwembaddeninkel.nl](mailto:pieter@zwembaddeninkel.nl)) of telefonisch aan te geven (0113-320144).

In verband met de veiligheid willen wij u er wel graag op wijzen dat de kinderen voorafgaand en na afloop van de les niet meer in de buurt van de baden mogen verblijven. De deur richting de zwemzaal blijft dan ook gesloten tot het moment dat de kinderen opgehaald worden en gaat ook weer dicht op het moment dat de laatste leerling na de les weer terug in de kleedkamer is. Als een kind nog naar het toilet moet verzoeken wij u vriendelijk om dit te doen in de toiletten bij de receptie van het zwembad.

Wij willen u heel veel succes en plezier toewensen met de zwemlessen voor het A-diploma en mocht u vragen of opmerkingen hebben dan horen we het graag!

Met sportieve groet,

Pieter Israël  
Zwemles coördinator  
Zwembad "Den Inkel"