

## **Inleiding**

Bij Sportfondsenbad De Hooghe Waerd leert uw kind volgens het Zwem ABC zwemmen.

Uw kind is zwemveilig als hij/zij het C-diploma heeft behaald. De diploma-eisen zijn dat uw kind naast de traditionele zwemslagen zoals schoolslag en rugslag ook de borstcrawl en rugcrawl moet kunnen tonen tijdens het diplomazwemmen. Ook is er een stuk survival in het diploma verwerkt, evenals het kunnen oriënteren onder water.

In deze brochure zullen wij vertellen over het leszwemmen bij Sportfondsenbad De Hooghe Waerd in IJsselstein.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben dan kunt u terecht bij een van onze medewerkers. U kunt ook mailen naar [zwemzaken.ijsselstein@sportfondsen.nl](mailto:zwemzaken.ijsselstein@sportfondsen.nl) of bellen naar 030-6881739.

# 1. De zwemlessen in De Hooghe Waerd

De inhoud van onze zwemlessen is gebaseerd op de volgende drie uitgangspunten:

## **MOTIVATIE**

Onze opleiding heeft een planmatige aanpak met een individuele doorstroommogelijkheid naar het volgende niveau. Ons streven is ieder kind zoveel mogelijk te stimuleren binnen zijn/haar mogelijkheden.

## **ZWEMPLEZIER**

Water is leuk! Je wordt er nat van, je kunt er leuke spelletjes in doen en je kunt er lekker in zwemmen! Dat gevoel willen wij uw kind meegeven. Daarvoor zijn bepaalde vaardigheden nodig. Wij proberen zoveel mogelijk aan te sluiten bij de leef- en denkwereld en houden bij het leren zwemmen rekening met de leeftijd van uw kind. U vindt dat dan ook tijdens de zwemlessen (spelelementen) terug bij het aanbieden van de oefenstof. Hierbij wordt gebruik gemaakt van leuk en leerzaam materiaal. Plezier bij het leren zwemmen vinden wij heel belangrijk.

## **ZWEMVEILIGHEID**

Wij vinden het belangrijk dat uw kind zich geheel vrij in het water voelt. Daarvoor leert het op verschillende manieren met water omgaan. Vaardigheden als het onder water gaan, ademhaling, drijven, wenden en keren, springen, voortbewegen en het gekleed zwemmen worden uw kind op speelse wijze vroegtijdig aangeleerd.

Als uw kind bovenstaande vaardigheden in verschillende waterdieptes beheerst, kan het veilig en vrij in het water bewegen. Uw kind krijgt hierdoor een veilig gevoel en kan zonder angst lekker van het zwemmen, het water en de daarbij behorende attracties genieten.

## 2. Hoe lang duurt de opleiding?

De ontwikkeling van kinderen verloopt stapsgewijs. Hoe lang een kind doet over het behalen van het Zwem ABC is vooraf daarom niet te bepalen. Het leren zwemmen is een intensieve bezigheid.

Kinderen hebben wel eens momenten van angst waardoor ze een terugval kunnen hebben. Het lukt het snelst voor uw kind als de opleiding zonder onderbrekingen verloopt. Daarom gaan de lessen in de korte schoolvakanties zoveel als mogelijk door. In de zomervakantie bieden wij de mogelijkheid tot het volgen van extra lessen in de ochtenduren.

Belangrijk is ook dat u de communicatie openhoudt, met uw kind en het zwembadpersoneel. Geef uw kind de tijd om met plezier een vaardige zwemmer te worden en kom regelmatig samen oefenen.

Er zijn drie verschillende mogelijkheden om de opleiding voor het A-diploma te volgen: de reguliere wekelijkse lessen, privélessen of een turbocursus.

### **Reguliere les**

De reguliere lessen zijn 1 of 2 maal per week 50 minuten (op zondag 45 minuten). Deze lessen geven wij van maandag tot en met zondag. Op de donderdag zijn er lessen in kleine groepjes van maximaal 7 kinderen.

### **Privé-les**

Dit is een individuele zwemles, voor de hele opleiding of als extra naast de reguliere les om speciale vaardigheden te oefenen. Door de persoonlijke aandacht en begeleiding zijn snellere vorderingen mogelijk. Privé-les kan ook aan twee kinderen gelijktijdig worden gegeven.

### **Turbocursus voor A en B**

Wij bieden van maandag t/m zaterdag turbocursussen aan voor kinderen vanaf 4,5 jaar. Uw kind kan dan in 14 weken zijn of haar A diploma behalen. Bij voldoende aanwezigheid geven wij diploma A garantie.

Voor de zaterdagcursus van 3 uur dient uw kind minimaal 5 jaar te zijn.

### **3. Wat leren de kinderen in welke groep?**

De lessen voor de A opleiding bestaan uit de 4 niveaugroepen: badje 1, 2, 3 en 4. In principe wordt er zonder drijfmiddelen les gegeven. Er wordt wel gebruik gemaakt van eventuele hulpmiddelen.

#### **Opleiding A**

**Badje 1** De kinderen wennen spelenderwijs aan het water. Ze leren drijven, onder water gaan en het begin van de schoolbeenslag en de beenslag van de borst- en rugcrawl.

**Badje 2** In deze groep verbeteren ze de beenslag en starten we met het aanleren van de armslag en combinatie van de schoolslag. Ook maken we een start met het aanleren van de armslag van de borst- en rugcrawl. De kinderen worden voorbereid op het diepe bad.

**Badje 3** In het diepe bad is het weer even wennen. De kinderen leren watertrappelen en onder water zwemmen en ze verbeteren de verschillende zwemslagen. Ook worden de kinderen erop voorbereid om met een t-shirt te zwemmen.

**Badje 4** Dit is de voorbereiding op het afzwemmen. Dus alle onderdelen van het examen komen aan bod, waaronder het zwemmen in kleding.

Bij het doorzetten naar een volgend niveau krijgt uw kind een briefje. Op vertoon van dit briefje bij de receptie krijgt uw kind het bijbehorende polsbandje.

#### **Opleiding B**

Pas na het volledige zwem ABC is uw kind vaardig genoeg om zich te redden in verschillende situaties in het water. Het is dus belangrijk om niet te stoppen na het A diploma.

#### **Opleiding C**

Bij het afzwemmen voor het C diploma ontvangt u hierover informatie.

## 4. Het proef- en diplomazwemmen

Als de opleiding zover is dat uw zoon of dochter aan de eisen voldoet voor het ABC-diploma, zullen zij eerst gaan oefenzwemmen.

Heeft uw zoon of dochter tijdens het oefenzwemmen bewezen dat het heeft voldaan aan de eisen van de NRZ om deel te nemen aan het diplomazwemmen dan ontvangt u hiervoor een afzwebriefje.

Dit afzwebriefje dient met de examenkosten direct na afloop van het oefenzwemmen ingeleverd te worden bij de receptie. U kunt hierop ook aangeven dat u Jip's cd "Hoera! Ik heb mijn zwemdiploma!" of een tegeldiploma wilt bestellen.

Het diplomazwemmen vindt altijd plaats op een zaterdag.

### Kledingeisen diplomazwemmen:

#### Diploma A

Kleding:

- Badkleding
- T-shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek tot aan de enkels
- Schoenen (met harde zool, geen surfschoenen)

#### Diploma B

Kleding:

- Badkleding
- T-shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek tot aan de enkels
- Schoenen (met harde zool, geen surfschoenen)

#### Diploma C

Kleding:

- Badkleding
- T-shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek tot aan de enkels
- Regen-/windjack
- Schoenen (met harde zool, geen surfschoenen)

## **5. Wat kunt u zelf doen?**

### **Extra zwembadbezoek**

Op vertoon van een geldige leskaart heeft uw kind de mogelijkheid om extra te zwemmen tijdens de recreatieve uren. Dit geldt voor alle leerlingen die oefenen voor het A en B diploma. Uw kind betaalt dan geen entree. Wel is het verplicht dat er een betalende volwassene meezwemt.

Extra oefening is voor uw kind heel belangrijk. Op deze wijze heeft uw kind meer mogelijkheden om het zwembad te verkennen. Ons advies is dan ook van deze gelegenheid gebruik te maken. Het maakt het zwemmen voor uw kind tot een nog groter plezier. Voor de openingstijden van het recreatief zwemmen zijn folders verkrijgbaar bij de receptie.

### **Kijkdagen**

Regelmatig houden wij zogenoemde kijkdagen, hierbij kunnen ouders en andere belangstellenden de laatste 30 minuten van de les, in de zwemzaal aanwezig zijn om hun kind(eren) van dichtbij te volgen. U dient er rekening mee te houden dat de prestaties van de kinderen iets minder zijn dan normaal, Kinderen hebben dan meestal meer aandacht voor hun vader, moeder of verzorgers dan voor de les en de zwemonderwijzer.

## 6. Hoe werkt de leskaart?

### Introductieles

U en uw kind worden uitgenodigd voor een introductieles, tijdens deze les krijgt u meer informatie over de zwemlessen. Na de introductieles wordt uw kind geplaatst in een lesgroep.

### Maand-, kwartaalkaart of diplomapakket

Bij de eerste les koopt u een maand- of kwartaalleskaart. Deze wordt geregistreerd op een Jip-pasje. Toon dit pasje voor elke les bij de receptie. Uw kind ontvangt dan een bonnetje dat hij/zij afgeeft aan de zwemonderwijzer. Tevens is het mogelijk om een diplomapakket aan te schaffen. U betaald eenmaal en dit pakket is vervolgens geldig tot aan het behalen van het desbetreffende diploma.

### Vakantie en feestdagen

In de korte schoolvakanties gaan de lessen door, tenzij anders aangegeven. In de zomervakantie bieden wij de mogelijkheid tot het volgen van extra lessen. Informatie hierover ontvangt u voor de zomervakantie.

Op alle officieel erkende feestdagen zijn er GEEN zwemlessen. Bij het vaststellen van de tarieven van een maand- of kwartaalkaart is al rekening gehouden met deze uitval. U betaalt bijvoorbeeld per kwartaal (een kwartaal is 13 weken) voor 12 zwemlessen. De dertiende les is ter compensatie voor de lessen die uitvallen.

### Houdt u rekening met de volgende zaken:

- Zorg dat u altijd een geldige kaart heeft.
- Zorg dat u die kaart altijd bij u heeft.
- Voor iedere zwemles bij de receptie de leskaart tonen.
- Bij verlenging van de leskaart sluit deze altijd aan op de einddatum van de laatste kaart.

## **7. Hoe blijft u op de hoogte:**

### **Persoonlijk**

In verband met de veiligheid en omdat wij graag de volledige lestijd willen benutten, is het niet mogelijk om tijdens de les vragen te stellen aan de zwemonderwijzer.

De vorderingen zijn te volgen via het leerlingvolgsysteem wat op het internet wordt aangeboden. Vragen over bijvoorbeeld de vorderingen van uw kind kunt u stellen via een vragenbriefje of per email: [zwemzaken.ijselstein@sportfondsen.nl](mailto:zwemzaken.ijselstein@sportfondsen.nl). In de email of op het vragenbriefje noteert u de naam, lesdag, lestijd, telefoonnummer en de tijd waarop u bereikbaar bent. De desbetreffende instructeur neemt dan zo spoedig mogelijk contact met u op. De vragenbriefjes zijn verkrijgbaar bij de receptie.

Houdt ons ook op de hoogte van voor de zwemles relevante omstandigheden zoals bepaalde ziektes of handicaps, fysieke en/of mentale beperkingen of eventuele ingrijpende gebeurtenissen. U kunt dit doorgeven via het briefje; "Ik heb een mededeling." Deze hangen naast de receptie en kunt u meegeven aan de zwemonderwijzer die de kinderen voor het begin van de les komt halen.

### **Waar kunt u terecht met uw overige vragen?**

Voor meer informatie kunt u altijd terecht bij ons receptiepersoneel, o.a. over;

- De procedure bij langdurige ziekte
- De tarieven van de zwemlessen en het diplomazwemmen
- Data proef- en diplomazwemmen
- Kijkdagen
- Jip-artikelen



## **8. Enkele aandachtspunten**

### **Hygiëne**

In verband met de hygiëne in het zwembad is het betreden van de zwemzaal met schoeisel niet toegestaan. Wij hebben deze maatregel moeten nemen, omdat de zorg voor een hygiënisch bad voor ons allemaal van groot belang is. U kunt uw kind zelf omkleden in de kleedruimten en u kunt eventueel uw spullen veilig opbergen in een kluisje. Laat uw kind voor de zekerheid voor de les ook nog even naar het toilet gaan.

### **Brengen en halen kinderen bij de zwemlessen**

Bij de eerste zwemles loopt u even met uw kind mee naar de tribune, waar de zwemonderwijzer uw kind ophaalt. Bij de tweede zwemles en het vervolg worden de kinderen opgehaald bij de kleedkamers door één van de zwemonderwijzers. De zwemonderwijzer loopt 5 minuten voor aanvang van de les alle grote kleedruimten langs om de kinderen op te halen en begeleidt de kinderen naar de douche. Zorg ervoor dat u op tijd bent en dat uw kind 5 minuten voor de aanvang van de les omgekleed klaarstaat. Na het douchen lopen de kinderen met de zwemonderwijzer naar de tribune waar zij zullen plaatsnemen onder hun eigen genummerd bordje. De zwemonderwijzer van uw kind zal de kinderen hier ophalen. Na de les zal de zwemonderwijzer de kinderen persoonlijk naar de douche brengen. Als de kinderen klaar zijn met douchen lopen zij zelf terug naar hun kleedruimte waar u op uw kind wacht. Mocht u uw kind toch willen ophalen bij de douche, let u dan op het gebruik van de blauwe hoesjes om uw schoenen. Wij zullen hier vanwege de hygiëne streng op controleren.

### **De zwemles**

Probeer de zwemles voor het kind zo aangenaam mogelijk te maken. U kunt op de volgende manieren hieraan bijdragen; Uw kind positief benaderen bij elke vordering of tegenslag en op tijd aanwezig zijn.

### **Inhalen**

In principe is het niet mogelijk om zwemlessen in te halen. Wel kunt u wanneer u een les gemist heeft maximaal eenmaal per kwartaal uw kind overzetten naar een andere dag/tijd. Na de les kunt u uw kind vervolgens weer terugzetten naar de oude dag/tijd. Bedenk wel, we geven hierbij geen terugkeergarantie! Mocht het plekje van uw kind na deze les bezet zijn dan kunnen we hem of haar dus niet direct terug plaatsen.

## **9. Wat te doen bij ziekte of verzuim:**

Bij ziekte van uw kind meldt u dit (telefonisch) bij de receptie. Bij langdurige ziekte (meer dan vier weken) wordt er een regeling getroffen, mits dit van tevoren aangegeven is.

## **Examenprogramma**

### **Diploma A**

#### **GEKLEED ZWEMMEN**

##### **A1**

- Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 12,5 meter zwemmen, proef afronden met
- zelfstandig uit het water klimmen

#### **IN BADKLEDING**

##### **A2**

- Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen)
- onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de startkant bevindt

##### **A3**

- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag

##### **A4**

- 5 meter borstcrawl
- 5 meter rugcrawl

##### **A5**

- Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend
- 5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door
- halve draai naar rugligging, gevolgd door
- 10 seconden drijven op de rug

##### **A6**

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
- 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengteas gemaakt wordt

## **Examenprogramma**

### **Diploma B**

#### **GEKLEED ZWEMMEN**

##### **B1**

- Achterwaarts te water gaan, aansluitend
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met
- zelfstandig uit het water op de kant klimmen

#### **IN BADKLEDING**

##### **B2**

- Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
- onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de startkant bevindt

##### **B3**

- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 25 meter schoolslag, gevolgd door
- 25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengteas (van rug naar buik en van buik naar rug)

##### **B4**

- 10 meter borstcrawl
- 10 meter rugcrawl

##### **B5**

- In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend
- 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door
- 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door
- 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven

##### **B6**

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
- 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met
- 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken

## Examenprogramma

### Diploma C

#### GEKLEED ZWEMMEN

##### C1

- Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
- 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
- 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
- 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door te zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen te klimmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen
- Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend
- 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en door het gat in het zeil zwemmen

#### IN BADKLEDING

##### C2

- Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen)
- onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de startkant bevindt, proef afronden met
- naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak

##### C3

- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem te gaan, gevolgd door
- 75 meter enkelvoudige rugslag

##### C4

- 15 meter borstcrawl
- 15 meter rugcrawl

##### C5

- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
- 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
- 15 seconden drijven op de rug, proef afronden met
- 30 seconden watertrappen met de benen

## Tot slot

Nu u dit informatieboekje heeft gelezen hopen wij dat u een duidelijk beeld heeft gekregen van hetgeen wij voor ogen hebben om uw kind zo plezierig mogelijk zwemveilig en zwemvaardig te maken. Wij rekenen dan ook graag op uw medewerking tijdens de lesperiode, zodat we na afloop echt kunnen zeggen:

**“Water, het leukste speelgoed dat er is!”**

Wij zullen trachten bij eventuele problemen altijd rechtstreeks contact met u op te nemen en verzoeken u dringend ook hetzelfde te doen naar ons toe.

Mochten er nog vragen en/of suggesties bij u bestaan, dan horen wij dit graag van u. Voor vragen kunt u contact opnemen via het mail adres [zwemzaken.ijselstein@sportfondsen.nl](mailto:zwemzaken.ijselstein@sportfondsen.nl) of via het telefoonnummer 030-6881739.

Tot ziens in Sportfondsenbad De Hooghe Waerd!