

Zwemles informatie

Januari 2019



Beste ouder/verzorger,

Hartelijk dank voor uw vertrouwen in de zwemlessen bij Zwembad de Wellen.

U heeft uw kind ingeschreven voor de zwemlessen bij Zwembad de Wellen. Om u zo goed mogelijk te informeren over de gang van zaken betreffende de zwemlessen, hebben wij alle belangrijke informatie voor u in dit informatieboekje op een rijtje gezet.

Op vertoon van de zwempas, die u bij inschrijving heeft ontvangen, heeft uw kind gratis toegang tot het recreatief zwemmen. Dit geldt zowel voor kinderen die op de wachtlijst staan, als de kinderen die reeds de zwemlessen volgen voor het diploma A, B, C of zwemvaardigheid. Uw kind betaalt dan geen entree. Wél moet uw kind begeleid worden door een betalende, meezwemmende, volwassene. Raadpleeg voor onze openingstijden onze website www.zwembaddewellen.nl of de openstellingfolder.

Wanneer uw kind mag starten met de zwemles krijgt u van ons telefonisch of via het door u opgegeven e-mailadres bericht. Vóór aanvang van de eerste zwemles dient u een maandabonnement aan te schaffen. Dit abonnement wordt op de zwempas geplaatst, zodat er iedere les een registratie kan plaatsvinden.

Wij wensen u en uw kind alvast veel plezier bij het volgen van de zwemlessen.

Voor vragen en/of mededelingen met betrekking tot de wachtlijst of de zwemles kunt u terecht bij onze Hoofd Zwemzaken via zwemzaken@zwembaddewellen.nl of telefonisch op 078-6733064.

Leren zwemmen

Leren zwemmen is in ons waterrijke land heel belangrijk. Wij wonen in de buurt van water, maar we zoeken het water ook graag op in een van de vele zwembaden of recreatieplassen. Daarom is het belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd leren zwemmen.

Zwem-ABC

Zwembad de Wellen werkt met de zwemdiploma's van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ), het Zwem-ABC. Het Zwem-ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem-ABC is inhoudelijk gericht op het jonge kind. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstappen om te komen tot het diploma C. Wie het zwemdiploma C op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Die kan zich dan goed redden in zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

De eerste reeks zwemlessen

Bij het Zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren drijven op de borst en rug, te water gaan en er uit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen.

Veel oefeningen worden in spelvorm aangeboden, omdat dat voor jonge kinderen de beste manier is om iets te leren. Denk dus niet dat het kind alleen maar speelt in het water. Ieder spel heeft een bedoeling. Na deze periode van watervrij maken is het tijd voor de volgende fase: de zwemslagen.

Zwemslagen en nog meer vaardigheden

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Deze laatste twee zijn kennismakingslagen en worden bij ieder diploma moeilijker. Behalve aan de zwemslagen blijft ook aandacht besteed worden aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan.

Zwemveiligheid

Bij het Zwem-ABC ligt een belangrijk accent op het veilig zijn in het water. Al vanaf de eerste zwemlessen wordt hieraan aandacht besteed. Er wordt geoefend met vallen en opstaan, in het water springen en uit het water klimmen. Ook met kleren aan in het water zijn komt regelmatig tijdens de lessen aan de orde.

Eisen voor het Zwem-ABC

Het Zwem-ABC staat voor een kindvriendelijke manier van leren zwemmen, waarbij zwemveiligheid een prominente rol inneemt en biedt alle vaardigheden die iedereen tegenwoordig nodig heeft bij het zwemmen in subtropische zwemparadijzen, waterparken en bij activiteiten op, in en aan het buitenwater. Het Zwem-ABC kent een logische opbouw, waardoor leerlingen bij het behalen van ieder diploma vaardiger en veiliger worden. Niet de zwemslagen staan centraal, maar het veilig en vrij bewegen in het water onder alle omstandigheden.

Blijven zwemmen

Een kind dat zwemdiploma C heeft gehaald, heeft een paspoort voor een leven lang zwem- en waterplezier. Maar het is raadzaam om regelmatig te blijven zwemmen na het halen van het Zwem-ABC. Kinderen in de groei die hun geoefendheid niet op peil houden, lopen gevaar dat de opgedane vaardigheden in het water verminderen of zelfs verloren gaan. Het spreekt vanzelf dat

daarmee de veiligheid van het kind niet langer gewaarborgd is. Om de vaardigheid te onderhouden en te verbeteren worden er bij Zwembad de Wellen Zwemvaardigheidslessen verzorgd. Deze lessen sluiten aan op het zwemdiploma C.

De zwempas

Bij de eerste zwemles dient er een maandabonnement te worden aangeschaft dat op de zwempas wordt geplaatst. Vóór iedere zwemles dient de zwempas te worden aangeboden aan de kassa of aan de afwaardeer unit (zelfscan). Middels het aanbieden van de zwempas wordt de zwemles geregistreerd. De zwemonderwijzer zal middels het leerlingvolgsysteem via de tablet de aanwezigheid en het aanbieden van de zwempas controleren.

Het maandabonnement is 1 maand geldig en geeft hierdoor toegang tot 4 of 5 lessen per maand (dit kan per maand verschillen). Niet gevolgde zwemlessen komen te vervallen. Enkel bij langdurige ziekte, zoals een botbreuk, ziekenhuisopname of het plaatsen van buisjes bestaat er de mogelijkheid om de geldigheid van de leskaart te verlengen.

Voor de algemene voorwaarden van de zwemlessen verwijzen wij u naar onze website www.zwembaddewellen.nl.

Ter bevorderingen van de zwemlessen raden wij echter wel aan om zo min mogelijk te missen.

De zwemles

U kunt uw kind 10 minuten voor de zwemles gaan omkleden. Alle omgeklede leskinderen verzamelen in de “natte” gang totdat de zwemonderwijzer(ster) de kinderen komt ophalen. De kinderen mogen op aanwijzing van de zwemonderwijzer doorlopen naar het betreffende niveau, waar de kinderen op aanwezigheid en betaling worden gecontroleerd.

De zwemlessen tot het diploma A zijn verdeeld in 3 verschillende niveaus. Om de kinderen te stimuleren krijgen de leerlingen bij de overgang naar een volgend niveau een polsbandje. Bij de eerste les

krijgen de kinderen hun eerste polsbandje. Uiteindelijk kunnen de kinderen 6 verschillende polsbandje verdienen. Wanneer de kinderen met het behalen van het diploma C het Zwem-ABC compleet maken krijgen ze het 6^e en laatste polsbandje.

Lesduur tot het Zwem-ABC

De gemiddelde lesduur voor het behalen van het volledige zwem-ABC bedraagt 90 lessen van 45 minuten. Het grootste deel van de lestijd gaat naar het behalen van het diploma A, gemiddeld duurt dit 60 lessen van 45 minuten. Diploma B duurt gemiddeld 15 lessen evenals het diploma C.

Proef- en diplomazwemmen

5 keer per jaar organiseert Zwembad de Wellen diplomazwemmen voor de kinderen uit de zwemlesgroepen voor het Zwem-ABC.

Tijdens de zwemlessen wordt er een selectie gemaakt van de kinderen die alle betreffende examenonderdelen beheersen. Deze kinderen krijgen in de les een uitnodiging om deel te nemen aan het proefzwemmen.

Het proefzwemmen wordt een week voor het diplomazwemmen afgenomen en dient er voor om de kinderen aan de structuur en organisatie van het diplomazwemmen te laten wennen. Hierdoor zijn ze goed voorbereid en kan het diplomazwemmen echt een feestje worden.

De uitnodigingen voor het diplomazwemmen worden na het afronden van het proefzwemmen uitgedeeld.



Exameneisen:

Exameneisen A

Gekleed zwemmen 12,5 m.:

- Voetsprong voorwaarts van het startblok (helemaal onder water gaan)
- 15 seconden watertrappen
- 12,5 meter zwemmen
- Zelfstandig uit het water klimmen

In zwemkleding:

- Te water gaan met een sprong (een duik heeft de voorkeur)
- Onderwater zwemmen door het scherm dat op 3 meter afstand van de kant verticaal in het water hangt
- 50 meter schoolslag
- Onderbroken door 1 maal voetwaarts naar de bodem laten zakken
- 50 meter enkelvoudige rugslag
- 5 meter borstcrawl
- 5 meter rugcrawl
- 5 seconden drijven op de buik, gevolgd door een halve draai
- 10 seconden drijven op de rug
- 60 seconden watertrappen met een draai om de lengte-as

Exameneisen B

Gekleed zwemmen 50 m.:

- Achterwaarts te water gaan
- 15 seconden watertrappen
- 50 meter zwemmen
- 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- Zelfstandig uit het water klimmen

In zwemkleding:

- Te water gaan met een duik,



Zwembad de Wellen

- Onderwater zwemmen door het scherm dat op 6 meter afstand van de kant verticaal in het water hangt
- 75 meter schoolslag,
- 75 meter enkelvoudige rugslag, waarbij in de laatste 25 meter 2 keer onderbroken door een draai om de lengte-as
- 10 meter borstcrawl
- 10 meter rugcrawl
- Te water gaan met een sprong
- 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door
- 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van de armen
- 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven
- 60 sec. watertrappen met armen en benen, waarbij er wordt verplaatst in verschillende richtingen
- 1 keer voetwaarts naar de bodem laten zakken

Exameneisen C

Gekleed zwemmen 100 meter:

- Te water gaan met een rol voorover
- 15 seconden watertrappen
- 30 seconden verticaal blijven drijven met behulp van een drijvend voorwerp
- 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van de armen
- Te water gaan met een sprong, waarbij het hoofd boven water blijft, gevolgd door
- 100 meter zwemmen, waarbij 1 keer onderbroken door onder een drijvend voorwerp door te zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen te klimmen
- Zelfstandig uit het water klimmen
- Te water gaan met een sprong
- Zwemmen tot één meter voor een verticaal hangend zeil, onder water gaan en onderwater zwemmen door het gat in het zeil.



Zwembad de Wellen

In zwemkleding:

- Met een kopsprong te water gaan, onderwater zwemmen door het scherm dat op 6 meter afstand van de kant verticaal in het water hangt, boven komen in een gat dat horizontaal op het wateroppervlak ligt.
- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1x hoofdwaarts richting de bodem zwemmen
- 75 meter enkelvoudige rugslag
- 15 meter borstcrawl met een start vanuit het water
- 15 meter rugcrawl
- Te water gaan met een sprong,
- 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarbij verplaatst wordt in verschillende richtingen,
- 15 seconden drijven op de rug,
- 30 seconden drijven met armen passief

Kleding eisen

Diploma A:

Shirt met lange mouwen

Lange broek

Waterschoenen

Diploma B:

Shirt met lange mouwen

Lange broek

Waterschoenen

Diploma C:

Shirt met lange mouwen

Lange broek

Jas

Waterschoenen

Zwemvaardigheid:

Shirt met lange mouwen

Lange broek

Waterschoenen

Plastic tas (deze wordt gebruikt voor het zwemmend redden)

Kijklessen

Het is mogelijk om iedere zwemles vanuit de horeca te volgen. Daarnaast organiseren wij vijf keer per jaar speciale kijklessen waarbij u uw kind een deel van de zwemles van dichtbij kunt volgen.

Tijdens de kijklessen vragen wij u om vooral te kijken. Andere zaken, zoals bellen of spelende broertjes/zusjes langs de kant kan de aandacht van de leskinderen erg storen, waardoor het werkelijke niveau niet wordt gehaald.

Hygiëne

Om de hygiëne te waarborgen vragen wij u om de (blauwe) overschoentjes te dragen wanneer u met uw kind meeloopt vanaf de kleedkamer richting de zwemzaal. U krijgt het eerste paar bij de eerste les, daarna zijn de overschoentjes te koop aan de receptie. Uiteraard is het ook toegestaan om op blote voeten of eigen meegebrachte slippers de “blotevoetengang” en de zwemzaal te betreden.

Vragen over de zwemlessen

Heeft u tijdens het traject tot het Zwem-ABC vragen betreffende de zwemlessen, dan kunt u telefonisch en/of via de email contact opnemen met onze Hoofd Zwemzaken via 078-6733064 of zwemzaken@zwembaddewellen.nl.

KLEURPLAAT



REBUS



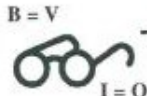
BR = L



BE = ZO



- EP



ZOEK DE 7 VERSCHILLEN



KLEURPLAAT





Zwembad de Wellen

Zwembad de Wellen

Schenkeltje 7b
3295 KK 's-Gravendeel

telefoon

(078) 673 30 64

e-mail

info@zwembaddewellen.nl

website

www.zwembaddewellen.nl