

Zwem-ABC Informatie zwemopleidingen

Inleiding

Gouwebad De Sniep is al tientallen jaren een begrip in Waddinxveen en omgeving en heeft inmiddels duizenden kinderen blij kunnen maken met een zwemdiploma.

Het Gouwebad De Sniep neemt deel aan de diplomalijn Zwem-ABC van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Het Gouwebad De Sniep is in het bezit van de Licentie Nationale Zwemdiploma's. Als licentiehouder voldoen we aan de landelijke kwaliteitscriteria.

Een belangrijk uitgangspunt van het Zwem-ABC is dat vanaf het begin van de opleidingsweg wordt gewerkt aan zwemveiligheid. Daarom zijn de oefeningen om jezelf te redden in alle drie de diploma's terug te vinden.

Mocht u na het lezen van alle onderstaande informatie nog vragen hebben, kunt u zich wenden tot de receptionistes van het zwembad. Ook kunt u naar de website www.allesoverzwemles.nl voor meer informatie over zwemles in het algemeen.

Inschrijving

U kunt uw kind inschrijven vanaf de dag dat uw kind 4 jaar is geworden. Als u uw kind heeft ingeschreven ontvangt u van ons een inschrijfkaart. Op vertoon van deze inschrijfkaart mag uw kind één keer gratis komen zwemmen. Dit onder begeleiding van een betalende volwassene in badkleding met voldoende zwemervaring. Deze actie is geldig tot de eerste zwemles.

WachtlIJst

Na inschrijving komen de kinderen op een wachtlIJst. Aan het einde van elke zwemlesperiode worden er nieuwe kinderen opgeroepen. Het is moeilijk te voorspellen wanneer uw kind kan beginnen. Dit hangt af van een aantal factoren.

Gaan er kinderen afzwemmen op uw voorkeurstijd waardoor wij nieuwe kinderen kunnen oproepen en/of is de voorkeurstijd een populaire tijd waardoor de wachtlIJst langer kan zijn. Indien uw kind aan de beurt is ontvangt u een oproep met daarin opgenomen de dag en tijd waarop uw kind kan deelnemen aan de lessen.

Lesgeld betalen

De betaling van de lessen is vooraf en per 4 weken.
Voor de betaling van de lesperiodes werken wij met pasjes.
Zonder pasje kunt u geen nieuwe periode afrekenen!
Bij verlies moet u een nieuw pasje kopen.



De eerste zwemles

Als uw kind geplaatst is voor de lessen wordt u de eerste keer samen opgevangen bij de ingang. U krijgt beiden uitleg en wordt naar de zwemonderwijzer gebracht. Ouders mogen de eerste zwemles langs de badrand zitten op de daarvoor bestemde stoelen (neem eventueel slippers mee voor uzelf). Na de eerste zwemles ontvangt uw kind een stickerplaat.

Huisregels

U mag uw kind begeleiden naar de zwemzaal, maar denk hierbij aan de hygiëne. De kinderen lopen op blote voeten. Het is daarom niet toegestaan om met straatschoeisel uit de kleedkamer te lopen richting de zwemzaal. U kunt eventueel slippers voor uzelf meenemen of bij de receptie overschoentjes lenen.

Kinderwagens mogen niet in de zwemzaal komen, deze kunt u parkeren in de hal/horeca. Gelieve de kinderwagen niet voor de deur van de tribune te plaatsen, deze doorgang moet namelijk vrijgehouden worden voor eventuele calamiteiten.

Wij zijn ervan overtuigd dat uw kind na een aantal lessen de weg van de zwemzaal naar de douche weet te vinden, om de lessen vlot en ongestoord te laten verlopen verzoeken wij u dan ook dringend om niet meer door de zwemzaal te lopen.

Als u overleg wenst aangaande de zwemlessen of informatie wilt hebben over de vorderingen van uw kind, kunt u dit kenbaar maken bij de receptie. Daar zal een notitie worden gemaakt voor de desbetreffende zwemonderwijzer. Deze zal dan zo spoedig mogelijk contact met u opnemen.

Let op: overleg tussen de lessen door of tijdens de lessen is niet mogelijk i.v.m. de doorgang en veiligheid van de lessen!



Het zwem-ABC

Het Zwem-ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. bij het Zwem-ABC ligt het accent erop dat het kind zich in het water onder alle omstandigheden moet kunnen

redden. Een kind dat het Zwem-ABC heeft behaald, is dan zwemveilig en in staat om veilig deel te nemen aan allerlei activiteiten op, in en aan het water.

Leren zwemmen bij ons is niet alleen leuk, maar afwisselend en spannend.

Aan onze zwemlessen liggen de volgende principes ten grondslag: motivatie, zwemplezier en zwemveiligheid.

Onze opleiding heeft een planmatige aanpak. Wij streven ernaar om de kinderen in dezelfde groep te houden. Wanneer een kind een te groot niveauverschil met de groep vertoont, wordt er altijd in overleg naar een passende oplossing gezocht.

Wij proberen ieder kind zoveel mogelijk te stimuleren binnen zijn mogelijkheden.

De NPZ-NRZ is de instantie die de nationale zwemdiploma's uitdeeft. De NPZ-NRZ houdt ook toezicht op de examens en is verantwoordelijk voor de inhoud van de zwemdiploma's.



U kunt algemene informatie over het Zwem-ABC vinden op www.allesoverzwemles.nl

A-diploma

Bij het Zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Later gaan we over tot het aanleren van de andere vaardigheden.

Onze A-zwemlessen zijn onderverdeeld in 8 niveaugroepen. Elk niveau heeft zijn eigen kleur. Uw kind krijgt van de zwemonderwijzer een sticker met de kleur van zijn niveau.

A

□ Rood

Niveau betekenissen van de stickers

Kinderen springen en verplaatsen zelfstandig in het water en verdragen spetters en water in hun gezicht.

□ Bruin

Kinderen gaan bewust onder water en weten waar ze zijn. Zelfstandig drijven met en zonder hulpmiddelen. Aantal meters voortbewegingsvormen met hulpmiddelen.

□ Blauw

Kinderen zwemmen een beenslag buik/rug met hulpmiddelen in ondiep en diep water en maken een dolfijnduik door een ondiep gat. Zelfstandig drijven ondiep water.

Geel	Kinderen zwemmen schoolslag/enkelvoudige rugslag in ondiep en diep water met en zonder hulpmiddel. Drijfvormen met hulpmiddel in diep water en 5 meter borst/rugcrawl met hulpmiddel.
Paars	Kinderen zwemmen schoolslag/enkelvoudige rugslag in diep water met en zonder hulpmiddelen zwemmen 5 meter borst/rugcrawl met hulpmiddel. Kinderen maken een rechtstandige sprong en kunnen watertrappen
Groen	Kinderen zwemmen 2 banen schoolslag/enkelvoudige rugslag in diep water en zwemmen 1 baan met kleding. Kinderen gaan met een kopsprong te water en zwemmen door een gat in een zeil. Kinderen kunnen zelfstandig drijven zonder hulpmiddel
Wit	Kinderen zwemmen 3 banen school/enkelvoudige rugslag in diep water en zwemmen 3 meter borst/rugcrawl. Rechtstandige sprong en watertrappen.
Regenboog	Kinderen zwemmen schoolslag/enkelvoudige rugslag en borst/rugcrawl, gekleed zwemmen en watertrappen op afzweumniveau.

Gekleed zwemmen bij A-diploma

Uw kind moet wennen aan het gekleed zwemmen (een eis voor het A-diploma). De kinderen zwemmen 1 keer per lesperiode (de derde week van de periode) na het behalen van de paarse sticker.

Kledingeisen A: Badkleding, shirt, hemd of blouse met lange mouwen. Lange broek, jurk of rok tot de enkels. Schoenen, plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan.

Zwemmen na het behalen van de witte stip

Na het behalen van de witte stip gaan de kinderen oefenen voor het proefzwemmen voor het A-diploma.

Het is niet vanzelfsprekend dat kinderen de eerstvolgende keer hieraan kunnen deelnemen!

Naast het behalen van de diploma-afstand is het ook belangrijk dat de kinderen zelfstandig de afstand zwemmen. De zwemonderwijzer zal dan ook steeds meer afstand gaan nemen van de groep en zo de gelegenheid bieden zelfstandig opdrachten uit te voeren.

Proefzwemmen voor het A-diploma

Als dit alles is bereikt zal uw kind worden uitgenodigd voor het proefzwemmen. Dit is elke laatste zaterdag van de zwemlesperiode en begint om 12.45 uur. Bij een groot aantal

deelnemers voor het proefzwemmen zal de groep gesplitst worden, een groep om 12.45 en een groep om 14.15 uur. Dit zal vroegtijdig bekend worden gemaakt.

Doel van het proefzwemmen is tweeledig. Ten eerste om te toetsen of uw kind daadwerkelijk voldoet aan de eisen van het Zwem-ABC. Ten tweede om uw kind te laten wennen aan de situatie en organisatie van het diplomazwemmen. Het hele bad zal dan diep zijn, er zitten veel andere mensen op de tribune en er zijn veel ander kinderen.

B-diploma

Met het A-diploma is de basis gelegd, maar het vervolg naar het B-diploma is minstens zo belangrijk. Zonder verdere oefening blijkt de behaalde zwemtechniek niet altijd te blijven hangen, het B-diploma zorgt voor meer vaardigheden, een betere conditie en meer zelfredzaamheid in het water.

Gekleed zwemmen gebeurt iedere 3^e week van de lesperiode.

Kledingeisen B: Badkleding, shirt, hemd of blouse met lange mouwen. Langebroek, jurk, rok tot de enkels. Schoenen, plastic, leren en sportschoenen; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan.



C-diploma

Na het behalen van het C-diploma is het zwem-ABC pas compleet. Kinderen zijn na het behalen van dit diploma zelfredzaam in het water. Zo wordt er in zware kleding (regenjas, lange broek) survivalzwemmen geoefend. Daarnaast wordt ook in zwemkleding conditioneel heel wat van de kinderen gevraagd. Er moet een nog grotere afstand worden gezwommen. Daarnaast speelt het onder water weten waar je bent een belangrijke rol.

Gekleed zwemmen gebeurt iedere 2^e en 3^e week van de lesperiode.

Kledingeisen C: badkleding, shirt, blouse of hemd met lange mouwen. Lange broek, jurk of rok tot de enkels. Jas met lange mouwen. Schoenen plastic, leren en sportschoenen: schoenen zonder echte zolen zijn niet toegestaan.

Gratis vrijzwemmen

Het is leuk om naast de zwemlessen ook op een andere manier met het zwembad in aanraking te komen door lekker een paar uurtjes te komen spelen in het water. Daarom wordt u de mogelijkheid geboden om met uw kind te komen vrijzwemmen.

Een kind dat in het bezit is van een geldige of nieuwe lesperiode op de lespas kan gratis komen zwemmen op alle dagen. Het kind mag niet alleen komen hij moet onder begeleiding zijn, van een ouder/verzorger met een goede zwemvaardigheid, die mee zwemt. Het pasje moet u hiervoor meenemen.

Blijven zwemmen

Een kind dat het C-diploma heeft gehaald, heeft een paspoort voor het leven lang zwem -en waterplezier. Maar het is raadzaam om regelmatig te blijven zwemmen na het behalen 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.



- Overal waar hij staat wordt hij/zij bedoeld.

opmerking:

In verband met Covid-19 gelden er extra maatregelen voor de zwemlessen, lees meer info op de site bij nieuws