

# Leren zwemmen voor het Zwem ABC



**Recreatiebad "De Blenk"**  
**Debbeshoek 11**  
**7071 XK Uft**  
**telefoon (0315) 685 292**

Zwemwijzer voor ouders/ verzorgers

# Inhoudsopgave

<u>Onderwerp</u>	<u>blz.</u>
1. Het leren zwemmen voor het zwem A B C	2
2. Opleidingsweg en niveaugroepen zwem A B C.	3
3. Dit zijn de zweminstructeurs.	4
4. Informatie omtrent de zwemlessen.	5
5. Betaling zwemlessen.	6
6. Kleding eisen bij zwemexamens.	7
7. Examenprogramma diploma A.	8
8. Examenprogramma diploma B	9
9. Examenprogramma diploma C	10



# **1. Het leren zwemmen voor het zwem A B C**

## **Leren zwemmen:**

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

Iedereen die in "De Blenk" leert zwemmen wordt opgeleid voor het Zwem-ABC.

## **Het zwem-ABC:**

Het Zwem-ABC bestaat uit een drietal Nationale Zwemdiploma's: A, B en C en is inhoudelijk gericht op het jonge kind.

De Zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstapjes, maar wie het zwemdiploma C heeft, kan zich goed redden in de moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

## **De eerste zwemlessen:**

Bij het zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van de kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen.

Kinderen leren lopen in het water, spetteren, 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 de 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! Als het kind kan drijven op borst en rug, is het tijd voor de volgende fase: de zwemslagen.

## **Zwemslagen en nog meer vaardigheden:**

Bij het Zwem-ABC leren de kinderen vier zwemslagen:

- \* Enkelvoudige rugslag;

- \* Schoolslag;

- \* Borstcrawl:

- \* Rugcrawl.

Behalve aan de zwemslagen wordt ook aandacht besteed aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van het in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op vlot en 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 er weer uit klimmen.

Ook met kleren aan in het water zijn komt regelmatig tijdens de lessen aan de orde. Eerst wordt alleen met een T-shirt aan gezwommen.

Bij het A-diploma wordt afgezwommen in korte broek en T-shirt, bij het B-diploma in lange broek en shirt met lange mouwen en bij het C-diploma in een lange broek en een windjack.

## **Tot slot:**

Een kind dat zwemdiploma C heeft gehaald, heeft een paspoort voor een leven lang zwem- en watersportplezier.

Het kind is vaardig en veilig om deel te nemen aan zwemsporten, zeilen, surfen, snorkelen etc.

## **Kortom, wie A zegt, moet ook B en C zeggen!**

**Informatie over de zwemlessen kunt u verkrijgen aan de balie van recreatiebad "De Blenk" of via telefoonnummer (0315) 685 292**

## **2. Opleidingsweg en niveaugroepen zwem A B C.**

1. **Watergewenning:**  
Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag Tussen 15.30 en 18.30 uur.
2. **Beenslag aanleren:**  
Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag Tussen 15.30 en 18.30 uur.
3. **Beenslag oefenen:**  
Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag Tussen 15.30 en 18.30 uur.
4. **Combinatie aanleren:**  
Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag Tussen 15.30 en 18.30 uur.
5. **Combinatie oefenen:**  
Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag Tussen 15.30 en 18.30 uur.
6. **Diepzwemmers:**  
Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag Tussen 15.30 en 18.30 uur.
7. **Diploma A:**  
Zaterdag Tussen 12.00 en 14.00 uur.
8. **Diploma B:**  
Woensdag Tussen 12.30 en 14.30 uur.
9. **Diploma C:**  
Woensdag Tussen 12.30 en 14.30 uur.

### **3. Dit zijn onze zweminstructeurs:**



Frank



Lidy



Yvonne



Mona



Dinie



Ilse



Robin



Olaf

**Wij als zwembadpersoneel wensen de kinderen veel plezier tijdens de zwemlessen!!!**

**Indien u vragen heeft over de zwemlessen kunt u ons bereiken onder telefoonnummer (0315) 685 292.**

## **4. Informatie omtrent de zwemlessen.**

### **De lesduur:**

- De lessen duren 1 uur en de kinderen krijgen 1 keer per week les.

### **Voor de les:**

- Voor aanvang van de les moeten de kinderen wachten in de kleedkamers. Ze worden opgehaald door de zweminstructeur.
- De kinderen dienen, indien mogelijk, voor de les gebruik te maken van de douche en het toilet.
- Vanaf de groep beenslag aanleren wordt er geoefend met behulp van een kurk. Wilt u voor aanvang van de les de kurk om doen en ervoor zorgen dat deze na de les weer wordt opgehangen op de kurkenkar.

### **De kijkles:**

- De eerste les na het diploma zwemmen mogen de ouders, het laatste half uur van de zwemles, kijken naar de vorderingen van hun kind.
- De ouders worden na een half uur opgehaald uit de kantine door 1 van de zweminstructeurs.
- Tijdens de kijkles mag u, op blote voeten of met overschoenen aan, bij de les aanwezig zijn.
- De bedoeling van de kijkles is om een indruk te krijgen van de vorderingen van de kinderen en om, de laatste 10 minuten van de kijkles, eventuele vragen omtrent de zwemles te stellen.
- U wordt vriendelijk verzocht, tijdens deze les, geen etens- en/of drinkwaren te nuttigen rondom de bassins.

### **De kledingles:**

- De eerste les na de kijkles wordt er geoefend met kleren aan. De kinderen moeten tijdens deze les een korte broek en een T-shirt dragen.
- Dit geldt niet voor de afzwemgroepen Diploma A, Diploma B en Diploma C. Deze kinderen krijgen van de zweminstructeur te horen wanneer ze met kleren moeten oefenen en welke kleren ze dan aan moeten.
- Het eerste half uur van deze les zwemmen de kinderen met kleren aan en wordt er een survival les gegeven.

### **Doorsturen naar een volgende groep:**

- Uw kind wordt op basis van zijn/haar vorderingen doorgestuurd naar een volgende groep.
- Hiervoor hanteren wij doorstuurbriefjes. Op het doorstuurbriefje staat de dag en tijd van de nieuwe groep.
- Dit doorstuurbriefje kunt u het best bewaren bij de leskaart van uw kind.

### **Het diplomazwemmen:**

- Elke laatste zaterdag van de maand (m.u.v. feestdagen), van 12.00 tot 14.00 uur, wordt er afgezwommen voor de diploma's A, B en C.
- De kinderen dienen gekleed (zie kleding eisen) aan het diplomazwemmen te beginnen.
- Kinderen doen niet zo maar mee aan het diplomazwemmen. Kinderen die in de afzwemgroepen voor A, B of C zitten worden doorlopend beoordeeld om eventueel in aanmerking te komen voor het diplomazwemmen. Er wordt gekeken of een kind echt alle onderdelen beheerst. Kinderen zwemmen dan ook het complete examenprogramma, zowel in badkleding als met kleren aan. Kinderen die alle onderdelen voor het betreffende diploma onder de knie hebben, mogen aan het echte diplomazwemmen deelnemen. De andere kinderen moeten nog even door oefenen.
- De kinderen die diploma mogen zwemmen ontvangen een inschrijfformulier die, (samen met het diploma geld) uiterlijk 2 dagen voor de afzwemdatum, geheel ingevuld weer ingeleverd moet worden bij de kassa.
- Voor de kinderen die in de groep van diploma B of C zitten en nog niet mogen deelnemen aan het diplomazwemmen, vervalt de les. Deze les wordt via de leskaart vergoed.

### **De examendag:**

- Het diplomazwemmen is altijd een feestelijk gebeuren. De kinderen met hun vaders, moeders, broertjes, zusjes, opa's, oma's en overige belangstellenden verzamelen zich rondom het zwembad.
- Bij ieder examen is er een beoordelingscommissie. Deze bestaat uit personeel van het zwembad. Zij kijken of de kinderen alle onderdelen goed uitvoeren.
- Soms is er ook een rapporteur van de Nationale Raad Zwemdiploma's aanwezig. De rapporteur kijkt of de kinderen allemaal voldoen aan het vastgestelde niveau, maar kijkt ook of de beoordelingscommissie zijn werk goed doet en of het examen goed verloopt. De rapporteur brengt hierover verslag uit aan de Nationale Raad Zwemdiploma's.

### **Geslaagd:**

- Na afloop van het diplomazwemmen maakt de beoordelingscommissie de uitslag bekend en worden de diploma's uitgereikt.

## **Gratis recreatief zwemmen!!!**

De kinderen die deelnemen aan de zwemlessen mogen op vertoon van de zwemleskaart gratis zwemmen tijdens de recreatieve uren in zwembad De Blenk, zwembad Van Pallandt in Varsseveld en zwembad De Paasberg in Silvolde/Terborg op vertoon van de geldige leskaart.

Een goede mogelijkheid om samen met de ouders te komen oefenen of spelen is de:

Woensdagmiddag van: 14.30 tot en met 16.30 uur en op zondag van: 10.00 tot en met 12.00 uur

## **5. BETALING ZWEMLESSEN.**

### **Lesknipkaarten**

De zwemlessen kunnen betaald worden met:

- 1 kaartje zwemles kind;
- 6 lessenknipkaart;
- 12 lessenknipkaart.

U kunt bij de kassa van het zwembad informeren naar de tarieven. De tarieven kunnen gewijzigd worden per 1 januari van volgend jaar.

Voor aanvang van elke les moet u de lesknipkaart laten zien aan de kassier. Zij/ hij zal de kaart knippen en de geldigheidsdatum controleren.

### **Geldigheidstermijn**

Als maatregel om de wachttijden te beperken krijgen de lesknipkaarten een geldigheidsdatum.

Een 6 lessenknipkaart wordt met 1 les verlengd en is 7 weken geldig.

Een 12 lessenknipkaart wordt met 2 lessen verlengd en is dus 14 weken geldig.

Indien de geldigheidsdatum verlopen is en er staan nog lessen c.q. knipjes op de leskaart is de kaart **we!** verlopen. U dient dan een nieuwe kaart te kopen.

Indien u een nieuwe kaart nodig heeft en minder dan 6 lessen nodig zijn kunt u per les één zwemleskaartje kopen bij de kassa.

### **Verzuim**

In geval van langdurig ziekte of ander verzuim (langer dan 3 weken) dient u dit schriftelijk te melden t.a.v. de bedrijfsleider. Hij beslist of dat de geldigheidsdatum verlengd kan worden. De kassier beslist hierin niet.

### **Ziekmelding**

Indien uw kind één les niet aanwezig kan zijn i.v.m. ziekte kunt u uw kind een half uur voor aanvang van de zwemles telefonisch ziek melden bij de kassier. Hij/ zij zal dan de zwemonderwijzer informeren.

## 6. Kleding eisen bij zwemexamens.

Bij proeven die gekleed moeten worden uitgevoerd dient de kleding tot het einde van de proef te worden gedragen.

**De kleding moet bestaan uit:**

### Zwemdiploma A:

- Zwemkleding.
- T-shirt, hemd of blouse met korte mouwen.
- Korte broek. D.w.z. broekje met pijpen. Broekjes die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan.
- Schoenen. Plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

Opmerking: Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

### Zwemdiploma B:

- Zwemkleding.
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek. Lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan.
- Schoenen. Plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

Opmerking: Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De rok/jurk moet tot over de knie reiken.

### Zwemdiploma C:

- Zwemkleding
- Shirt of blouse of hemd met lange mouwen.
- Lange broek. Lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan.
- Regen/windjack. Bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon.
- Schoenen. Plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

Opmerking: Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De rok/jurk moet tot over de knie reiken



## 7. Examenprogramma diploma A.

### Gekleed zwemmen:

1. Van een startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan) na het boven komen aansluitend
2. 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, gevolgd door
3. 12½ meter schoolslag, onder een lijn door zwemmen, ½ draai om de lengte-as en
4. 12½ meter rugslag (armen mogen actief worden gebruikt), proef afronden met
5. Zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.

### In badkleding:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)
2. onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil, dat zich op 3 meter van de (start-) kant bevindt; na het boven komen, aansluitend
3. 50 meter schoolslag, en de proef afmaken met
4. 50 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

### Drijven:

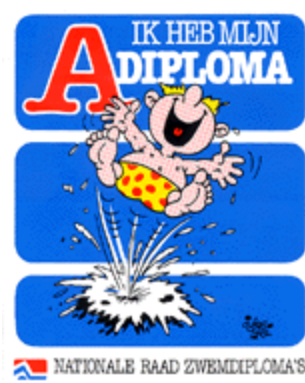
1. Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
2. 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
3. 5 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.
4. Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna
5. enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 10 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

### Borst- en rugcrawl:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), aansluitend 8 meter beginners borstcrawl.
2. In het water, afzetten van de wand, aansluitend 8 meter beginners rugcrawl.

### Watertrappen:

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



## **Kleding eisen.**

### Zwemdiploma A:

- Zwemkleding.
- T-shirt, hemd of blouse met korte mouwen.
- Korte broek. D.w.z. broekje met pijpen. Broekjes die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan.
- Schoenen. Plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

Opmerking: Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

## 8. Examenprogramma diploma B

### Gekleed zwemmen:

1. Van een startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts, helemaal onder water gaan en onder water een ½ draai om de lengte-as maken en, na het boven komen aansluitend,
2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, gevolgd door
3. 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en een hele draai om de lengte-as en
4. 25 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt), en
5. Zelfstandig (niet via trapje) uit het water op de kant klimmen.

### In badkleding:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
2. onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil, dat zich op 6 meter van de (start-) kant bevindt, na het boven komen, aansluitend
3. 75 meter schoolslag, onderbroken door 3 keer een bodemsteek (tot de vingers helemaal onder water zijn) en de proef afmaken met
4. 75 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

### Drijven:

1. Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
2. 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
3. 7 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.
4. Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna
5. enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 15 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

### Borst- en rugcrawl:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, aansluitend 10 meter borstcrawl.
2. In het water, afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.

### Watertrappen:

1. Van de kant te water gaan met sprong naar keuze, gevolgd door
2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, en aansluitend
3. 30 seconden watertrappen met de benen, armen passief in de zij.



## Kleding eisen.

### Zwemdiploma B:

- Zwemkleding.
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen.
- Lange broek. Lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan.
- Schoenen. Plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

Opmerking: Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De rok/jurk moet tot over de knie reiken.

## 9. Examenprogramma diploma C

### Gekleed zwemmen:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een rol voorover (uitgangshouding vrij), aansluitend,
2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, en 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van hulpmiddel (bal of lesplank), gevolgd door
3. 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en
4. 50 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt), en
5. zelfstandig (niet via trapje) uit het water op de kant klimmen.

### In badkleding:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil, dat zich op 9 meter van de (start-) kant bevindt, na het boven komen, aansluitend
2. 125 meter schoolslag, onderbroken door
3. 2 keer een koprol voorover en 2 keer een hoekduik met de benen gestrekt naar boven tot de benen helemaal onder water zijn en de proef afmaken met
4. 100 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

### Drijven:

1. Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
2. 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
3. 10 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.
4. Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 20 seconden drijven op de rug, aansluitend
5. enkele meters enkelvoudige rugslag, gevolgd door
6. 5 meter wrikken in de richting van het hoofd, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

### Borst- en rugcrawl:

1. Van de kant of startblok te water gaan met een startsprong, aansluitend 15 meter borstcrawl met een goede ademhaling.
2. In het water, afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.

### Watertrappen:

1. Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door
2. 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en aansluitend
3. 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen



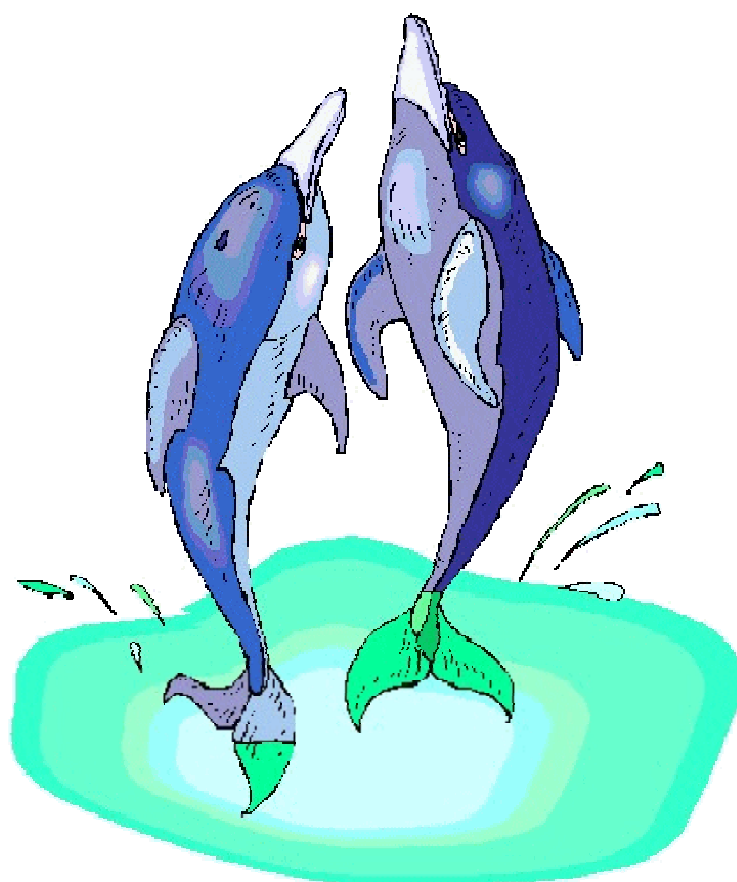
NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

## Kleding eisen.

### Zwemdiploma C:

- Zwemkleding
- Shirt of blouse of hemd met lange mouwen.
- Lange broek. Lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan.
- Regen/windjack. Bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon.
- Schoenen. Plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan (schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

Opmerking: Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De rok/jurk moet tot over de knie reiken



Wij wensen jullie veel plezier tijdens  
de zwemlessen

Het zwembadpersoneel.