



Wat wordt er besproken
tijdens de informatie
bijeenkomst?

Inhoud

Kennismaken	4
Zwem ABC	4
Eisen zwemdiploma A, B en C zie de site www.allesoverzwemles.nl	5
Doorgaan voor C.....	5
Poster	5
Lesfolder	6
Zwemles in het Golfbad	6
Email adressen zwemlessen.	7
Lesperiodes	7
Examendata	8
Lesschema.....	8
Tarieven.....	9
Zwemles.....	9
Watervrij maken	9
Verplaatsen	9
Het aanleren van de zwemtechniek	10
Te water gaan en onder water blijven	11
Links zwemmen youtube.....	12
Visie zwemles:	12
Wat is de beste leeftijd om met zwemles te beginnen?	12
Kind centraal	12
Wanneer ben je zwemveilig?.....	14
Leren zwemmen doe je samen.	14
Kwaliteit.	15
Zwemles Algemeen	15
Organisatie	15
Reglement	16
Zwempas.....	16
Ziekte	16
Bijzonderheden.....	16
Ouders wel/niet in de zwemzaal	17
Garderobemedewerker	17
Duur opleiding A	17
Duur opleiding B.....	18

Duur opleiding C.....	18
Fotograferen en filmen	18
Communicatie	18
Veiligheid.....	19
Begeleider	19
Ontruimen.....	19
Rondleiding.....	19
Horeca	19
Zwemles kijken vanaf het balkon.....	19
Entree.....	20
Informatiebord, poster en foto van het personeel	20
Instructiebad	20
Lesbad	21
Golfbad.....	21
Wedstrijdbad.....	21
Bijzonderheden	21

Kennismaken

We werken met een team van ongeveer 18 instructeurs/instructrices. De meeste instructeurs hebben een vaste groep en andere zorgen voor vervanging tijdens ziekte of verlof. De instructeur is verantwoordelijk voor de eigen groep, houdt de vorderingen bij via een leerlingvolgsysteem en is de contactpersoon naar de ouders toe (tijdens de kijkles). Een foto van alle lesgevers hangt in de gang.

Tijdens de zwemlessen is er altijd een coördinator aanwezig: Dirk-Jan Smolders is coördinator voor de zwemlessen op dinsdag, donderdag en vrijdag en Peter-Paul Janssen voor de lessen op maandag en woensdag. De coördinatoren hebben de verantwoording over de groep instructeurs. Op woensdag van 14.00 - 15.00 uur is Diana de coördinator.

Taken coördinatoren:

- zorgen voor de goede gang van zaken tijdens de zwemles;
- bijspringen, meehelpen daar waar nodig;
- eindverantwoordelijk voor het niveau van zwemmen;
- bepalen (in overleg met instructeur) wie er mag diplomazwemmen;
- contactpersoon ouders buiten de kijkles om.

Peter-Paul Janssen is eindverantwoordelijk voor het product zwemles.

Zwem ABC

De kinderen leren over het algemeen op een andere manier zwemmen dan hun ouders vroeger. De eisen van het diploma zijn ook anders. Deze zijn in januari 2018 aangepast. Wat zijn dan de belangrijkste verschillen tussen de diploma's van toen en nu?

Vroeger.

A diploma → kon je behalen zonder met je hoofd onderwater te komen. Alleen schoolslag, enkelvoudige rugslag en watertrappen waren onderdeel van het diploma.

B diploma → het onderwaterzwemmen (7 meter) kwam erbij.

Na het behalen van het B diploma werden de andere onderdelen zoals borst- en rugcrawl pas aangeboden.

Nu.

- Kinderen leren via een ongedeelde leerweg. De kinderen leren vanaf het begin, alle vaardigheden die nodig zijn voor het behalen van het zwem ABC. Schoolslag en enkelvoudige rugslag blijven belangrijk maar kinderen leren ook de borstcrawl, rugcrawl, duiken en onderwaterzwemmen, drijven buik en rug en allerlei andere vaardigheden. Bij elk hoger diploma worden vooral de afstanden vergroot en de techniek verfijnd. Dus ook bij een A-diploma moeten de kinderen alle onderdelen laten zien.
- Kinderen leren zwemmen op een manier die bij hun past.
Wat past er bij kinderen van 4, 5 jaar? In ieder geval veel afwisseling. Jonge kinderen kunnen maar kort hun concentratie en focus bij een bepaald onderdeel houden. Veel afwisseling en gebruik maken van korte leerblokken is belangrijk.
Jonge kinderen leren in totalen. Niet de beweging in stukjes aanbieden maar zoveel mogelijk in z'n geheel.
De zwemles moet zoveel mogelijk uitdagend en aangepast zijn aan het jonge kind.

Eisen zwemdiploma A, B en C zie de site www.allesoverzwemles.nl

Op deze site kunt u nog veel meer nuttige informatie vinden over zwemles.

Doorgaan voor C

Het advies is om het gehele Zwem ABC te doorlopen. Waarom?

- De Nationale norm zwemveiligheid (januari 2018) staat gelijk aan het C-diploma. Met je C diploma beheers je de vaardigheden voor een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag zoals recreatieplassen en bredere sloten en vaarten.
- Kinderen gaan vaak maar één keer beginnen met zwemles. Als ze eenmaal gestopt zijn na het behalen van een diploma gaan ze op een latere leeftijd niet nog eens beginnen. Geef de kinderen zoveel mogelijk zwemvaardigheid mee. Zwemmen is iets wat je het hele leven blijft doen. Een goede basis is belangrijk!
- De opleiding voor A duurt het langst. De stap naar een B en C diploma is relatief kort. Dus met iets meer geduld veel resultaat.
- Er is geen schoolzwemmen meer. Waar in het verleden de kinderen na een aantal jaar weer zwemles kregen is dat nu niet meer zo. Het schoolzwemmen zorgde ervoor dat alle kinderen de vaardigheden weer konden verbeteren. Daarom is een goede basis nog belangrijker.

Poster

De zwemles poster met uitleg hangt in de gang waar de kleedkamers zijn en is te bekijken op onze site: [poster \(pdf\)](#)

Doelstelling van de poster:

- Kinderen motiveren en belonen.
Kinderen beginnen in een vaste groep met een vaste instructeur. Het niveau in de groep zal verschillend zijn. Daar is bewust voor gekozen. Stickers worden aan de gehele groep (onafhankelijk van het individuele niveau) meegegeven. En wel de volgende lessen:
les 1, 5 en 10
Les 15 en 20
Les 30 en 40
- Met behulp van de stickers kunt je zien wat de streefdoelen zijn.
Achter iedere sticker staat de oefenstof beschreven waar de kinderen ongeveer mee bezig zijn. Ongeveer, omdat ieder kind anders is en een ander leertempo en niveau heeft. Er is een opbouw (lijn) waarmee we werken. Sommige kinderen zullen misschien aan het begin onder of boven die lijn zitten. Maar in het vervolg van de opleiding kan dat goed veranderen. Ik vergelijk het leren zwemmen met de groeicurve van een kind die bij het consultatie bureau wordt aangehouden. Niet ieder kind groeit even snel of zal precies volgens de curve groeien.
Het is belangrijk dat een kind de tijd krijgt om op zijn of haar niveau te leren!
- De sticker die de kinderen als laatste hebben gehad correspondeert met de plaats waar ze gaan zitten bij binnenkomst in het zwembad. In het zwembad hangen borden met daarop de afbeeldingen. In het lesbad (bad met de duikplanken) hangen de afbeelding: octopus, schelp en vis. In het instructiebad hangen de afbeeldingen: duikbril, schepnet, krokodil en ster.

- Op de poster wordt aangegeven welke les de kinderen naar het diepe gaan. Leren zwemmen is niet alleen een techniek aanleren. Leren zwemmen is alle eigenschappen van het water leren kennen. Wat doet het water met je? Wat doe ik als ik moe wordt etc. Eén van de doelstellingen die we hebben is om kinderen zo snel mogelijk kennis te laten maken met diep water. Niet alleen in ervaring opdoen in het ondiep maar ook in dieper water. Daarom gaan de kinderen die in het instructiebad les krijgen regelmatig naar het lesbad (bad met de duikplanken). Aan de andere kant is het voor de kinderen die in het diepe bad zwemmen ook goed om terug te gaan naar ondiep water. Vooral voor het verbeteren van de techniek. Op de poster staat wanneer die wisselingen plaatsvinden. Dit is over het algemeen dan de laatste 20 minuten van de les.
- Niveau bepaling.
U kunt op verschillende dagen en tijden met uw kind komen oefenen. Voor de kinderen zijn er speciale oefentijden waarop zij niet hoeven te betalen. Met behulp van de stickers weet een andere instructeur op welk niveau uw zoon/dochter ongeveer zit.
- Doorgaan voor C.
Graag willen wij, en misschien u zoon/dochter ook, dat alle stickers verzameld worden en de poster vol komt. Het einddoel HET C DIPLOMA, is dan gehaald.

Lesfolder

De lesfolder is een belangrijke folder. Hier staat in het kort de belangrijkste informatie in over de zwemles.

www.golfbad.nl

onder de kop zwemlessen kunt u veel informatie vinden over de zwemles. Zwemlesagenda, de poster, oefentijden etc.

[Golfbad App](#)

speciaal voor de smartphone. De wekelijkse informatie staat erop. Wanneer is er kijkles, gekleed zwemmen etc.

Voorafgaand aan de lessen is er de mogelijkheid om een informatieavond bij te wonen. Hiervoor krijgt u een uitnodiging via de oproep brief. Tijdens de eerste zwemles mag u de eerste 20 minuten kijken. Daarna is er voor diegene die niet in de gelegenheid zijn geweest om een informatieavond te bezoeken een korte bijeenkomst.

Zwemles in het Golfbad

Inhoudelijk gezien:

- Kinderen leren eerst goed drijven op buik en rug zonder hulpmiddelen. Eerst de kinderen laten kennismaken met de eigenschappen van het water.
- Dan leren zwemmen op de rug. De rugslag is een gemakkelijkere zwemslag. Dat komt omdat tijdens het drijven op de rug de ademhaling vrij is en dat de rugslag een enkelvoudige (redelijk gemakkelijke) beweging is.
- Leren in totalen. De beweging niet in stukjes hakken en dan weer samenvoegen maar zoveel mogelijk de gehele zwemslag aanleren. Kinderen leren in totalen. Het is voor de kinderen over het algemeen een efficiëntere manier om te leren.
- Zelfstandig en in groepjes werken. Waarom?
 - Om op de uitvoering van een zwemslag een betere controle te kunnen uitvoeren.
 - Om het tempo in de les te verhogen.
 - Om de kinderen ook de ruimte te geven om zelf ervaringen op te doen.

- Ervaringsgericht onderwijs. We willen graag uitgaan van het kind. Het kind bepaalt voor een grote mate wat het durft en kan. De taak van een instructeur bestaat erin om de kinderen zo veel mogelijk uit te dagen. Durft een kind in het diepe te springen en weet hij wat dat betekent? → doen. Durft een kind niet, dan niet dwingen.
- Goede communicatie met de ouders. Onder andere door twee keer per 10 lessen een moment van overleg te hebben met de instructeur.
- Leren zwemmen doe je samen. Daarom geven we de kinderen die op de wachtlijst staan en kinderen die een geldige leskaart hebben de mogelijkheid om op verschillende dagen en tijden gratis te komen oefenen (zie oefentijden zwemles).

Email adressen zwemlessen.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over de zwemles, dan kunt u contact opnemen per mail:

Lessen maandag en woensdag	Peter-Paul Janssen	pp.janssen@golfbad.nl
Lessen dinsdag, donderdag en vrijdag	Dirk Jan Smolders	d.smolders@golfbad.nl

Lesperiodes

- We werken met periodes van 10 weken. In zo'n periode werken we met een vaste indeling.

Week 1	opwaarderen leskaart
Week 2	opwaarderen leskaart, controle leskaart en kijkles
Week 3	controle leskaart
Week 4	geen bijzonderheden
Week 5	geen bijzonderheden
Week 6	geen bijzonderheden
Week 7	kijkles
Week 8	geen bijzonderheden
Week 9	kleding zwemmen
Week 10	kleding zwemmen, opwaarderen leskaart mogelijk

- Controle leskaart. Bij inschrijving ontvangt u een kaart. Deze graag, elke keer als u het zwembad bezoekt, meenemen. Week 2 en week 3 van elke periode wordt de leskaart bij de kassa gescand. Voor de start van les 3 wordt er verwacht dat de leskaart is verlengd. Anders kan het zo zijn dat uw zoon/dochter niet wordt toegelaten tot de zwemles.

U kunt met de caissière, indien nodig, een andere afspraak maken omtrent de betalingen.

- Kijkles. Om de 5 weken is er kijkles. U mag dan het laatste kwartier in de zwemzaal komen om naar uw zoon/dochter te kijken en te overleggen met de instructeur.

Zit uw kind in niveau "schelp" dan is de kijkles (les 7 van die periode) het eerste ½ uur van de zwemles.

- Kleding zwemmen. Op het informatiebord komt te staan welke kleren de kinderen mogen meenemen. De kinderen die in het laatste niveau zwemmen krijgen een brief met de kleding eisen.

- De duur van de periodes staan omschreven in de lesfolder. Zo kunt u zien wanneer er wel / geen zwemlessen zijn en achter elke periode staat de datum van hoe de periode loopt. Bij de wijzingen staat wanneer er uitzonderingen zijn. In principe zijn er tijdens de schoolvakanties van de kinderen geen zwemlessen gepland. Alleen in de meivakantie

komen we daar vaak niet onderuit. Als er een feestdag niet in een schoolvakantie valt dan halen we deze les in.

Bijvoorbeeld: Tweede Pinksterdag valt niet in een vakantie dus wordt deze les in dezelfde periode ingehaald. Vaak is dat dan in de meivakantie.

Examendata

Aan het einde van elke periode, bestaande uit 10 lesweken, is er diplomazwemmen.

Achter elke periode staan verschillende kolommen.

- Voor het A-diploma is het diplomazwemmen op vrijdag. U kunt er ook voor kiezen om samen met uw zoon/dochter diploma te zwemmen. Dit noemen we het Samen op Examen. Dit diploma vindt plaats op zondag. Over het algemeen is het dan wat rustiger. Het kan de druk bij sommige kinderen ook wat wegnemen als er een ouder of begeleider mee zwemt. Als uw kind richting het laatste niveau gaat kunt u alvast kijken wanneer er eventueel diploma zwemmen is.
- Op vrijdag en zaterdag kunnen de kinderen diplomazwemmen voor B.
- Het diploma C wordt gehouden op zaterdag.
De tijden zullen t.z.t. bekend worden gemaakt. Bij veel deelnemers aan het diplomazwemmen kunnen er één of meerdere examens extra worden georganiseerd.

Lesschema

Hier staan alle lesgroepen beschreven. Kinderen die bezig zijn met zwemles voor het A-diploma blijven op dezelfde dag en tijd zwemmen tot ze het diploma gehaald hebben. Mocht u van tijd willen wisselen dan is dat mogelijk als er voldoende ruimte is.

Lessen voor het A diploma

A1	maandag	16.00-17.00 uur
A2	maandag	17.00-18.00 uur
A3	dinsdag	16.00-17.00 uur
A4	dinsdag	17.00-18.00 uur
A5	woensdag	14.00-15.00 uur
A6	woensdag	15.00-16.00 uur
A7	donderdag	16.30-17.30 uur
A8	donderdag	17.30-18.30 uur
A9	vrijdag	15.00-16.00 uur

Lessen voor het B-diploma

B1	maandag	18.00-19.00 uur
B2	woensdag	16.00-17.00 uur
B3	donderdag	15.30-16.30 uur
B4	dinsdag	18.00-19.00 uur

Lessen voor het C-diploma

C1	maandag	18.00-19.00 uur
C2	woensdag	16.00-17.00 uur
C3	donderdag	15.30-16.00 uur

Na het behalen van een diploma ontvangt uw kind een formulier waarop u de gewenste vervolgopleiding kunt aangeven.

Tarieven

Op deze pagina staan de verschillende prijzen. In januari van elk jaar moet u rekening houden met een lichte prijsstijging.

Zwemles

Wat is de methodiek en waarom werkt het Golfbad zo?

-Hoe leer je kinderen zwemmen?

Er zijn verschillende manieren. Er zijn zwembaden die meteen met de techniek van het zwemmen beginnen. Kurkjes om en techniek van de beenslag oefenen.

Golfbad → Wij willen dat de kinderen eerst de eigenschappen van het water leert kennen en op allerlei manieren het water beleefd.

-Techniek belangrijker dan watervrij zijn?

Beide zijn belangrijk. Alleen waar begin je mee? In eerste instantie maakt het niet uit hoe een kind (dat onverwacht het water is geraakt) aan de kant komt. Een kind moet zich veilig voelen in het water en in een onverwachte situatie weten wat het moet doen.

Golfbad → Daarom beginnen wij eerst met de kinderen zich thuis te laten voelen in het water. Daarna komt het aanleren van een goede techniek aan de beurt. De techniek is het kunstje, het truckje.

-Wat is de doelstelling van het leren zwemmen?

We zijn een diploma maatschappij. Diploma's halen is belangrijk. Hoe een diploma gehaald wordt en wat het diploma inhoudt is dan minder belangrijk?

Golfbad → een diploma is een mooie afsluiting, maar de weg er naar toe is zeker zo belangrijk. Wat heb je aan een diploma als je niet weet wat het water met je doet? Wat heb je aan een zwemdiploma als je zwemmen niet (meer) leuk vindt?

De stappen van het leren zwemmen op een rij.

Watervrij maken

Wat is nu precies watervrij zijn? Wanneer ben je watervrij?

Watervrij is niet hetzelfde als niet bang zijn voor water. Belangrijk is dat de kinderen weten wat water doet. Een mooie term is "vriendje worden van het water". Controle hebben over het water, maak gebruik van de eigenschappen. Wat zijn die eigenschappen dan? Een belangrijke eigenschap is de opwaartse druk van water. Je blijft drijven in water! Het gevaar van water is dat je kunt verdrinken. Daar voeden we onze kinderen bewust of onbewust mee op. Daarmee komt soms ook de angst voor het zinken. We maken kinderen en volwassenen bewust van het feit dat zinken juist erg moeilijk is. Voordat je onder water gaat neem je adem. Dit zorgt ervoor dat je blijft drijven. Als kinderen het besef hebben dat ze eigenlijk niet kunnen zinken zijn ze veel minder bang. Dit besef brengen we ze bij door veel te drijven op buik en rug en onderwater te zijn. Hoe je ook te water gaat, als je niets doet merk je dat je weer naar boven komt. Dit is heel goed zelf te oefenen.

Verplaatsen

Als je dan goed kunt drijven is de volgende stap het leren verplaatsen. Tijdens de eerste lessen zijn we daar ook mee bezig. In dieper water de kinderen laten lopen, spetteren,

rondjes maken met de benen. Maar ook water wegduwen met de armen. Het flipperen op de rug en loopvormen op de buik vinden de kinderen vaak de gemakkelijkste manier om zich te verplaatsen. Voorkeur ligt vooral bij het flipperen op de rug. Omdat dan het ademen wat gemakkelijker gaat.

Een oefening voor gevorderden: (zonder hulpmiddelen) in het diepe springen – boven komen – op de rug drijven – en dan flipperen naar de kant.

Belangrijk hierbij is weer dat de buik omhoog blijft tijdens het flipperen. Benen onder water, buik omhoog en rustig naar boven kijken.

Als kinderen dan ontspannen op de buik en rug kunnen drijven en al een paar meter op de rug kunnen flipperen zijn ze toe aan de volgende stap. Het leren van de zwemtechniek.

Dus wanneer is iemand goed watervrij?

- ontspannen kunnen drijven op buiken en rug.
- kunnen draaien van buik naar rug, rug naar buik.
- vanuit rug- en buikligging kunnen gaan staan.
- onderwater kunnen gaan en onderwater kunnen kijken.
- iets van de bodem kunnen pakken en ergens doorheen zwemmen onderwater.
- te water kunnen gaan, springen of glijdend op de buik met het hoofd eerst.
- jezelf kunnen redden in dieper water. Springen in het diepe water en naar de kant kunnen komen.

Als einddoel van niveau 1 houden wij aan dat de kinderen moeten kunnen:

- drijven op buik en rug (zonder hulpmiddelen)
- flipperen op de rug zonder hulpmiddelen.
- met hulpmiddelen in dieper water kunnen springen en zich kunnen verplaatsen naar de kant en er zelfstandig uit kunnen klimmen.

Kinderen die nog wat angstig zijn krijgen de mogelijkheid om extra te komen oefenen. Een ouder en of begeleider kan dan samen met het kind oefenen op speciale tijden, onder begeleiding van een instructeur.

Het aanleren van de zwemtechniek

Ontspannen op de rug drijven is een belangrijke voorwaarde om te kunnen beginnen met de zwemtechniek. De kinderen kunnen al een stukje flipperen op de rug. De kinderen leren dan om de goede horizontale houding aan te houden tijdens het zwemmen. Dit is ook belangrijk bij het aanleren van de enkelvoudige rugslag. Zoals de naam zegt het is een enkelvoudige beweging. Alleen de benen zwemmen.

We kiezen er vaak voor om de kinderen “spierballen” (extra drijfmiddelen om de armen) aan te trekken zodat ze wat rustiger in het water liggen en beter kunnen nadenken over de techniek van het zwemmen. Daarbij houden we in de gaten hoe de hulpmiddelen (kurkje, plakjes etc.) de houding/ligging van de kinderen beïnvloedt.

We leren de kinderen de zwemslag als volgt aan:

Eerst goed drijven op de rug dan,

Hakken zakken → de kinderen laten de onderbenen zakken. Daarbij mogen de knieën gerust uit elkaar. De heup en buik blijven omhoog. Anders gaan de kinderen draaien en krijgen ze water over hun gezicht.

Zwemvoeten → de stuwingskracht komt vanuit de binnenkant van de benen. Daarom is het van belang dat de voeten in een bepaalde positie komen bij het dichtmaken van de benen.

Open-Dicht → door de benen rustig te buigen en sneller te sluiten kom je vooruit. De beweging is eigenlijk doorlopend. Het uitdrijfmoment als de benen dicht zijn.

Buiten het aanleren van de enkelvoudige rugslag leren we de kinderen ook de borstcrawl en rugcrawl aan. We bieden de kinderen een oefening, zwemslag zoveel mogelijk aan in een totaal beweging. Uit de praktijk blijkt dat jonge kinderen vooral leren in totalen. Niet de oefening/beweging in stukjes hakken en dan weer aan elkaar lijmen. Dus de borst- en rugcrawl met de armen en benen tegelijk. In het begin zal het nog lijken op een hondjesslag maar in verloop van de tijd zal de beweging steeds meer verfijnd worden. De enige uitzondering die we hier op maken is het aanbieden van de rugcrawl benen, het flipperen op de rug. Deze wordt aangeboden voor een stuk survival.

Als de rugslag dan goed gezwommen wordt, een aantal meter zonder hulpmiddelen, kunnen we beginnen met de schoolslag. De techniek van de enkelvoudige rugslag lijkt heel veel op de techniek van de schoolslag. We kunnen dan ook deze slag aanbieden in z'n geheel. Dat kan op verschillende manieren: zonder hulpmiddelen met het hoofd onder water, of met spierballen, kurk of een buis. Ook nu weer beginnen met korte stukje en dan langzamerhand de hulpmiddelen afbouwen en de afstand vergroten. De schoolslag beheersen de meeste kinderen pas als laatste.

Hoe ziet de schoolslag eruit?

Tijdens de trekfase van de armen blijven de benen gestrekt en zo goed als aaneengesloten; er is dus armstuwning waarbij de benen niet remmen.

Tijdens de duwfase van de armen worden de benen gebogen.

Tijdens de strekfase van de armen vindt de stuwactie van de benen plaats.

De armen worden gestrekt voor gehouden om zo optimaal mogelijk van de beenstuwning te profiteren.

Te water gaan en onder water blijven

Tijdens de opleiding zijn we niet alleen bezig met drijven buik en rug, de enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Ook het te water gaan en onder water blijven worden elke les geoefend. Springen, duiken en rollen. Maar ook ogen open onder water, naar beneden zwemmen en onder water zwemmen zijn belangrijke onderdelen.

Voor het A diploma moeten kinderen kunnen springen van de kant en geheel onder water gaan. Duiken is nog niet verplicht alleen leren we dit wel zo goed mogelijk aan. Einddoel is om met een duik of sprong geheel onder water te gaan en dan door een gat te zwemmen dat 0.75 meter diep is en op een afstand van 3 meter van de kant ligt. Waarom door een gat zwemmen? De doelstelling is dat kinderen zich kunnen oriënteren onder water. Kijken waar het gat is en daar op een redelijke diepte door heen zwemmen.

Links zwemmen youtube

Voetenstand	https://www.youtube.com/watch?v=t_3kZka8DDQ
Schoolslag met buis	https://www.youtube.com/watch?v=SEn1MEmVAZs
Schoolslag	https://www.youtube.com/watch?v=Z1ht9Ur7938
Rugslag	https://www.youtube.com/watch?v=QEWiXIWPVo0
Borstcrawl	https://www.youtube.com/watch?v=gOSNlgWYUIM
Rugcrawl	https://www.youtube.com/watch?v=ktalApPq-TA
Opleidingsweg easyswim	https://www.youtube.com/watch?v=uTwB1uMdhOI
Op tijdstip 2.14 duidelijke zwemvoeten en ook de opbouw is goed te zien.	
Rugdrijven met hulp	https://www.youtube.com/watch?v=x5jeA2K3BLQ
1 minuut 16 – 1 minuut 25	
Survival	https://www.youtube.com/watch?v=gRoDcNa4VPo
Drijven, watervrij zijn.	
Door gat zwemmen	https://www.youtube.com/watch?v=uQvrwJsyW4Y

Visie zwemles:

Wat is de beste leeftijd om met zwemles te beginnen?

Per zwembad is dat anders. Er zijn zwembaden waar ze met 5 jaar beginnen maar ook zwembaden waar kinderen al vanaf 3 jaar met zwemles mogen beginnen.

In het Golfbad is er de mogelijkheid om met 4 jaar te beginnen met zwemles. Wil je graag dat je kind zo snel mogelijk in aanraking komt met water omdat je bijvoorbeeld zelf in de buurt van het water woont, dan is vroeg beginnen misschien wel aan te raden. Houdt er wel rekening mee dat een kind van 4 jaar op veel gebieden nog volop in ontwikkeling is.

Motorisch (armen en benen coördinatie bijvoorbeeld), lichamelijk (soms nog klein van stuk of soms erg groot voor de leeftijd), maar ook op gebied van concentratie en zelfstandig werken. Als kinderen op een wat oudere leeftijd starten zijn ze beter ontwikkeld op deze gebieden en zullen ze sneller leren. Ons advies is daarom om ongeveer met 5 jaar te beginnen met zwemles.

Kind centraal

Dat klink logisch, maar wat betekent dat dan? Je kunt met termen komen zoals:

- de kinderen moeten zich veilig en vertrouwd voelen tijdens het leren zwemmen.
- de kinderen moeten plezier hebben tijdens het zwemmen.

Maar hoe zorg je daar nu voor? Als Golfbad staan we er als volgt in:

Veilig en vertrouwd

-De kinderen krijgen les van een vaste instructeur. Deze instructeur kan dan een band opbouwen met het kind. Het kind leren kennen en rekening houden met het kind. Voor het kind is de instructeur een herkenningspunt binnen het zwembad. De instructeur moet het kind vertrouwen geven om opdrachten, die soms moeilijk zijn, uit te voeren. In de zwembadbranche is een aantal jaar geleden een [GEDRAGSCODE \(PDF\)](#) opgesteld. In het Golfbad werken we volgens deze gedragscode.

-De kinderen zwemmen in een vaste groep. Zo leren ze de andere kinderen kennen en ook dat geeft hen vertrouwen.

-De eerste lessen vinden plaats in een ondiep instructiebad. In kleine stappen worden de kinderen voorbereid op dieper water.

-Een kind voelt zich ook veilig en vertrouwd als er rekening met hem/haar wordt gehouden. Dat het keuzes mag maken.

-Uitgaan van de ervaringen van kinderen. Een term die tegenwoordig wel vaker voorbij komt is “ervaringsgericht onderwijs”. Tijdens de zwemles komt het erop neer dat de organisatie zo moet worden ingericht dat alle kinderen mee kunnen doen, uitgedaagd worden en ondertussen ook leren. Een instructeur/ouder zal soms moeten accepteren dat kinderen niet altijd doen wat zij willen. Een lastig dilemma.

Voorbeeld: een kind wil niet mee doen met de eerste zwemlessen. Tijdens het zwemmen met de ouders is er geen vuiltje aan de lucht. Het ouder herkent het kind helemaal niet. Nu kun je verschillende dingen doen:

- het kind onder dwang mee laten doen. “niet aanstellen, je kunt het”.
- stoppen met zwemles. “hij heeft geen zin meer”.
- het kind haar/zijn eigen gang laten gaan tijdens de les.

Belangrijk is om naar het kind te kijken. Waarom doet het zo? Voelt het zich veilig en vertrouwd? Waarschijnlijk niet. Hoe kun je daar nu wel voor zorgen?

Geef het kind vertrouwen. Geef aan dat ze zelf mag weten wat ze wel/niet wil doen. Pas de oefeningen zo aan dat hij/zij mee kan doen. Betrek het kind zoveel mogelijk bij de les, maar ga niet over zijn/haar grens.

Een ander voorbeeld dat we vaker tegenkomen.

We willen dat de kinderen zoveel mogelijk zwemmen. Alleen sommige kinderen hebben een veel lager tempo. Ze hangen wat langer aan de kant, zijn snel afgeleid, denken eerst na voordat ze iets doen etc. Hoe ga je hier nu mee om? Als ouder kun je je ergeren als je kind niet luistert, weinig zwemt en alweer niet diploma mag zwemmen.

Belangrijk is dat je als ouder je eigen kind het best kunt inschatten. Vraag niet te veel van het kind. We zullen er samen voor moeten zorgen dat het kind veel zwemt, uitgedaagd wordt en daardoor op zijn manier, tempo het zwemmen onder de knie zal krijgen. Zelfvertrouwen en plezier is hierin heel belangrijk.

Plezier in zwemles

Ik ben van mening dat als het kind zich veilig en vertrouwd voelt het ook plezier zal hebben in het zwemmen. Er zijn nog wel meer factoren die invloed hebben op het plezier tijdens de zwemles.

- veel bewegen en uitgedaagd worden;
- het gevoel hebben het goed te doen;
- vooruitgang boeken;

- vrije keuzes hebben tijdens de zwemles;
 - veel afwisseling tijdens de les;
 - geen druk voelen;
 - gebruik van veel materialen;
 - buiten de zwemles regelmatig komen zwemmen;
- Etc.

Wanneer ben je zwemveilig?

-Binnen ons team zijn we van mening dat een kind zwemveilig is, als het gehele zwem ABC is afgerond. Daarnaast is het van belang om te blijven zwemmen en de vaardigheden te herhalen. Door regelmatig te gaan zwemmen worden de kinderen alleen maar beter. Vergelijk het met het halen van een rijbewijs. De basis moet goed zijn maar echt goed rijden leer je pas door het geleerde regelmatig in de praktijk te brengen. De techniek zal je niet zo snel verleren, maar misschien wel het vertrouwen dat je het kunt.

Waarom moeten de kinderen op zwemles? Waarom vinden we het als ouders belangrijk? Toch niet alleen maar voor een diploma toch? Want wat is een diploma waard als je kind zich niet zelfstandig kan redden in een zwembad? Dat je er continu bij moet blijven? Als ouder wil je dat je kind goed kan zwemmen en zijn/haar hele leven vooruit kan met hetgeen zij/hij geleerd heeft. Je hebt je hele leven plezier van hetgeen dat je op jonge leeftijd geleerd hebt. Hoe breder de basis hoe beter!
Als Golfbad staan we daarom achter het "Zwem ABC".

Wij bieden het enige echte Zwem ABC!

- We willen dan ook graag aan het einde van de opleiding zien dat het niveau voldoet aan de eisen die het NRZ stelt. (<https://www.nrz-nl.nl/>)

Stichting NRZ (Nationale Raad Zwemveiligheid) is gevestigd in Ede en ziet als landelijk opererende organisatie toe op de kwaliteit van het zwemonderwijs, de zwemveiligheid en zwemvaardigheid. In 1985 heeft het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ de uitgifte van het Nationale Zwemdiploma van de overheid overgenomen. Sindsdien zijn al zo'n 15 miljoen zwemdiploma's (Zwem-ABC en Zwemvaardigheidsdiploma's) uitgereikt aan kinderen en volwassenen. Wij werken met passie voor het maatschappelijk doel 'Iedereen in Nederland zwemveilig en zwemvaardig' en zijn trots op het unieke Nederlandse systeem van zwemonderwijs waarin zwemplezier en kwaliteit centraal staan.

Leren zwemmen doe je samen.

Binnen onze organisatie gaan we uit van gemiddeld 50 uur zwemles voor een A opleiding. Hoe lang de kinderen er over doen hangt van veel factoren af. Eén van de factoren is natuurlijk hoe vaak een kind gaat zwemmen. Iets aanleren kost tijd en moet veel herhaalt worden. Hoe meer je zwemt des te eerder haalt een kind het diploma.

Elke 5 lesweken is er kijkles. Hierbij is mondeling overleg tussen instructeur en ouder mogelijk. Overleggen over bijvoorbeeld de aanpak tijdens de zwemles kan hier goed besproken worden. Als ouder kent u uw zoon/dochter natuurlijk als beste. Deze kennis is van toegevoegde waarde voor een instructeur.

Kwaliteit.

Wat is kwaliteit en waaruit blijkt dat we als Golfbad kwaliteit bieden?

We zien kwaliteit binnen de zwemles als volgt.

-We gaan mee met de tijd, vaak lopen we zelfs vooruit op de ontwikkelingen binnen het zwemonderwijs.

Vanaf 2018 worden alle zwembaden die het Zwem ABC uitgeven verplicht om een zwemlicentie (een keurmerk voor de zwemlessen) te hebben. Als Golfbad hebben we meegedaan met de pilot en waren we samen met 19 andere zwembaden de eerste in Nederland met deze licentie. Meer informatie over de [licentie \(website\)](#).

- Buiten de vaste instructeur van een lesgroep is er een extra coördinator aanwezig. Deze geeft extra ondersteuning aan de instructeurs en aan kinderen die het nodig hebben.

- De instructeurs zijn allemaal bevoegd en worden regelmatig intern en extern bijgeschoold.

- Indien kinderen moeite hebben met het leren zwemmen hebben we de mogelijkheid tot het bieden van extra oefen- en lesmogelijkheden.

- De lesgroepen voor het A-diploma bestaan gemiddeld uit 8 leerlingen. Per lesgroep is er een vaste instructeur die lesgeeft.

- De zwemlessen worden gegeven in het zwembad waar ook het diplomazwemmen plaatsvindt. Kinderen leren meteen zwemmen in een groter zwembad. Bouwen daarmee ook het zelfvertrouwen op om zich overal veilig te voelen.

- We staan open voor kritiek.

- In overleg en binnen onze mogelijkheden zoeken we altijd de beste opleidingsweg voor uw zoon/dochter.

Zwemles Algemeen

Organisatie

Per lestijd werken we met 5 lesgroepen.

De eerste twee lesgroepen (les 1 t/m 20) krijgen les in het ondiepe instructiebad.

De eerste 10 lessen gaan de kinderen aan het begin van de les vooraan zitten (bij de sticker zeester). De eerste lessen bestaan vooral uit het watervrij maken van de kinderen.

Drijven buik en rug, springen, blazen in het water, ringen op duiken, dor hoepels zwemmen, survival in het diepe etc.

Na 5 lessen krijgen de kinderen de sticker krokodil.

Na 10 lessen krijgen de kinderen sticker Schepnet en verschuiven ze van plaats. Nu niet vooraan op de bank van het instructiebad maar een bank verder. Na 15 lessen ontvangen de kinderen de sticker Duikbril.

De tweede periode (les 11 t/m 20) zal veel meer in het teken staan van de techniek van het zwemmen. Flipperen op buik en rug en de enkelvoudige rugslag.

Hakken zakken – zwemvoeten – open – dicht.

Tijdens de eerste 20 lessen is het ook belangrijk dat de kinderen zich steeds meer kunnen redden in dieper water. Springen van de kant, drijven en weer naar de kant komen en eruit klimmen. Daarom gaan we regelmatig met de kinderen naar het diepe. Omgekeerd

betekend dat we met de groepen die in het diepe zwemmen ook regelmatig naar het ondiepe gaan.

Na 20 lessen krijgen de kinderen de sticker “vis” en krijgen nu vooral les in het lesbad (het bad met de duikplanken). Kinderen zwemmen in dieper water, ze kunnen over het algemeen niet meer staan. De kinderen zullen veel enkelvoudige rugslag oefenen.

Na 30 lessen krijgen de kinderen de sticker “schelp”. Ze schuiven dan door naar het diepe gedeelte van het bad. De kinderen zullen veel in de breedte van het bad zwemmen en de schoolslag zal een steeds belangrijkere rol spelen.

Na 40 lessen de sticker “octopus”. De kinderen gaan aan de kant van de duikplanken zitten. Doelstelling is om hier de afstanden langzaam te vergroten en naar de eisen van het A-diploma te werken.

De kinderen blijven zo lang mogelijk in dezelfde groep bij dezelfde instructeur. Het niveau van zwemmen zal dan ook steeds verder uit elkaar liggen. Hier kiezen we bewust voor. Een stuk vertrouwen in de groep en instructeur vinden wij belangrijker dan de kinderen elke periode weer op niveau in te delen.

Verder is het heel moeilijk om te bepalen of een kind op niveau ligt. Het leren zwemen kun je misschien wel vergelijken met een groei curve. De lengte van een kind wordt langs een groeicurve gelegd. Ontwikkelen alle kinderen zich volgens deze lijn? Sommige zullen onder de lijn beginnen en hebben dan opeens een groeisprint. Andere zitten boven de lijn en groeien dan steeds meer naar de lijn toe. Zo geldt dat ook voor leren in het algemeen en het leren zwemmen specifiek. Zo kan een kind al heel watervrij zijn maar veel moeite hebben met de techniek en vice versa, heel bang zijn aan het begin maar de techniek gemakkelijk oppakken. Belangrijk is om iedere zwemles kleine stapje vooruit te zien.

Reglement

Zwempas

Altijd de zwempas meenemen. Deze heeft u nodig bij het betalen van de leskaart, het scannen van de pas (les 2 en 3) en als u gebruik wilt maken van de gratis oefentijden.

Ziekte

Het inhalen van een zwemles is niet mogelijk Over het algemeen zitten de groepen vol. Inhalen zou de groepen dan nog meer belasten. Verder komt in kind dan in een vreemde groep met vaak een andere instructeur. Bij het langdurig missen van lessen zijn er wel regelingen. Bij 2 lessen achter elkaar missen worden deze gecompenseerd d.m.v. vrijkaartjes. Bij 3 lessen of meer achter elkaar missen kunnen de lessen worden vergoed. Mocht u in aanmerking willen komen voor restitutie dan een formulier bij de kassa invullen en achterlaten. Aan het einde van de periode worden alle formulieren in behandeling genomen en eventueel verrekend in de nieuwe periode.

Bijzonderheden

Mochten er bijzonderheden zijn die van invloed zouden kunnen zijn op het zwemmen dan deze graag doorgeven aan de coördinator en/of instructeur. Dan kunt u denken aan: oorklachten, astma, motorische problemen etc.

Ouders wel/niet in de zwemzaal

Ouders mogen niet in de zwemzaal blijven tijdens de zwemles. Dit doen we omdat we denken dat dit ten goede komt aan de zwemles. Concentratie van de kinderen, instructeurs kunnen zich meer focussen op de les. Uitzonderingen zijn natuurlijk de kijklessen.

Maar we maken zeker ook uitzonderingen:

- Als we merken dat kinderen juist veel beter meedoen met de les
- Als de instructeur iets wil bespreken
- Als u vragen heeft

Dit zal dan wel eerst via de coördinator of garderobemedewerker moeten worden kortgesloten.

Garderobemedewerker

Tijdens de zwemles is er een garderobemedewerker (ster) aanwezig. Hij/zij zorgt ervoor dat de kleedkamers op tijd open en dicht gaan. Komt de kinderen ophalen voor de zwemles. Zorgt ervoor dat ze gaan douchen en bij de instructeur komen en dat de kinderen aan het einde van de les weer terug komen bij de ouders. Hij/zij is een belangrijke schakel voor de kinderen en ouder.

Duur opleiding A

Onze organisatie is er op gericht om kinderen in 50 lesweken op te leiden voor het A-diploma. Er zijn 5 niveaus en elke periode duurt 10 weken. Er zijn veel factoren die bepalend zijn voor de duur van de opleiding:

- Manier van lesgeven.
 - Alleen gericht op de eisen van het diploma of is leren zwemmen meer?
 - Uitgaande van het kind of alleen maar oog voor het einddoel?
 - Veel beweging in de les of staan de kinderen veel op de kant?
 - Veel en goede aanwijzingen of krijgen de kinderen geen feedback?
- Etc.
- Eindniveau. Wanneer zwemt een kind goed? Dat is erg subjectief. We willen graag een goede techniek zien en houden daarbij de eisen die gesteld worden door het NRZ aan. Het niveau van zwemmen wordt met regelmaat gecontroleerd door deze onafhankelijke organisatie. Bij controles in het verleden kunnen we spreken over een goed niveau.
- Het kind is natuurlijk ook een belangrijke schakel. Zo speelt de leeftijd en de motorische ontwikkeling van het kind een belangrijke rol. De motorische vaardigheden ontwikkelen zich naarmate een kind ouder wordt en ervaringen opdoet. Hoeveel ervaring heeft een kind met het water? Durft het al onderwater of is hij/zij nog bang voor water. Ook belangrijk is natuurlijk hoe een kind de instructie oppakt en of hij/zij er geconcentreerd mee aan de slag kan.
- Ook de ouder kan een belangrijke rol spelen in het sneller leren zwemmen. Ben je als ouder betrokken en stimulerend met je zoon/dochter bezig en kom je wat vaker extra zwemmen dan zal het leren zwemmen sneller gaan.

De opleiding voor A is een opleiding die lang kan duren. Hier wordt de basis gelegd van het zwemmen. Hier worden alle onderdelen aangeleerd. Hoe beter de basis hoe sneller de vervolgoopleidingen zullen gaan. Hoe veiliger zich een kind voelt in het water.

Duur opleiding B

Gemiddeld doen de kinderen er hier 10 uur (1 periode) over. Zoals boven genoemd, als de basis goed is de stap naar B nog maar relatief klein. De afstanden worden groter en vooral het onderwater zwemmen en de borstcrawl kunnen voor sommige kinderen een struikelblok zijn.

Duur opleiding C

Ook voor dit diploma houden we een gemiddeld aantal uur van 10 (1 periode) aan. Ik vindt het een hele prestatie als de kinderen dit diploma halen. Kinderen zien het vaak als een drempel en veel ouders vinden het niet noodzakelijk om dit diploma te halen. Maar als je eenmaal het eindresultaat bij het diplomazwemmen ziet dan pas denk je als ouder: “hiervoor heb ik het gedaan, nu kan hij/zij pas echt zwemmen”.

Fotograferen en filmen

We leven in een tijd van de mobiele telefoon. Alles kan op beeld worden gezet en gedeeld worden met iedereen. Dat kan soms erg gevoelig liggen. In een zwembad ligt dit nog iets gecompliceerder. Daarom is fotograferen en filmen in de omkleedruimtes verboden. Het fotograferen en filmen tijdens de zwemles is toegestaan. Natuurlijk is het als kind leuk om aan iedereen te laten zien als je voor de eerste keer in het diepe hebt gezwommen of van de duikplank bent gesprongen. We willen u wel vragen om alleen beelden te maken van uw eigen zoon/dochter en rekening te houden met de instructeurs en kinderen van andere ouders.

Communicatie

Goede communicatie is belangrijk. We merken dat ouders steeds meer willen weten over de vorderingen van hun kind.

Binnen de zwemles communiceren we:

- via onze uitgebreide informatieavond voorafgaand aan de zwemlessen of onze ingekorte uitleg tijdens de eerste zwemles.
- via onze lesfolder die u de eerste zwemles ontvangt of kunt aanvragen bij de kassa.
- via onze [website](#)
- via onze Golfbad app. Hier kunt u de specifieke informatie per week terug vinden.
- via onze informatieborden, die u kunt vinden in de hal naar de kleedkamers.
- via een briefje op te halen bij de kassa, waarbij u kunt vragen om een telefonisch gesprek.
- tijdens de kijkles die elke 5 lesweken met de instructeur in de zwemzaal plaatsvindt.

Belangrijk is dat de communicatie van twee kanten moet komen. Laat je niet verassen!

Veiligheid

Begeleider

- De ouder/begeleider is verantwoordelijk voor het ordelijk verloop van:
- de aankomst, het omkleden en het vertrek van het kind(eren);
 - het overdragen van het kind aan de begeleider van het zwembad voor de zwemles; De verantwoordelijkheid over de kinderen berust bij de ouders tot het moment dat de kinderen worden opgehaald door de garderobe medewerker (ster) of worden afgegeven aan de instructeur.
 - het overnemen van het kind van de begeleider van het zwembad na de zwemles; De ouders nemen de verantwoordelijkheid over als de kinderen gedoucht zijn en naar de kleedkamers zijn begeleid. Indien de ouders bij het douchen aanwezig zijn nemen ze de verantwoordelijkheid over hun zoon/dochter op dat moment over.
- Ook van kinderen, die wat ouder zijn en toestemming hebben om in de kleine hokjes van het Golfbad om te kleden, zijn de ouders verantwoordelijk voor het overdragen van hun zoon/dochter aan de garderobe medewerker (ster), of instructeur. Ze zijn ook weer verantwoordelijk voor het opvangen van de kinderen direct na de zwemles.**

Ontruimen

Veiligheid is belangrijk. Daarom beschikken alle instructeurs over een EHBO diploma, een BHV diploma en een AED diploma. Regelmatig worden alle onderdelen geoefend.

Het zwembad beschikt over een Brandmeldinstallatie.

Mocht een calamiteit zich onverhoopt een keer voordoen dan zijn onze collega's voldoende geoefend. Zij zijn dan ook in eerste instantie verantwoordelijk voor het welzijn van uw zoon/dochter. Zij weten wat ze moeten doen.

In het zwembad hangen diverse plattegronden waarop u kunt zien waar de dichtstbijzijnde nooduitgang zich bevindt. Ik raad u aan om toch eens op deze plattegronden te kijken zodat u voorbereid bent mocht het alarm een keer afgaan.

Rondleiding

Aan het einde van de informatieavond is er een rondleiding langs verschillende zwembaden en krijgt u extra uitleg.

Horeca

De horeca "De Uitkijk" is een apart onderdeel binnen dit zwembad. Het wordt geëxploiteerd door de Lorijn en is dus een zelfstandig bedrijf binnen het Golfbad.

Tijdens de zwemles een mooie plek om met een kop koffie of thee te wachten tot uw zoon/dochter klaar is met de zwemles.

Zwemles kijken vanaf het balkon

Als u vanaf de entree links langs de kassa doorloopt komt u uit bij een deur die u naar het balkon van het Golfbad brengt. Als u de trap oploopt en daarna rechts af gaat komt u terecht op het balkon van het lesbad (het bad met de duikplanken). Kinderen die over het algemeen 20 lessen hebben gehad krijgen hier zwemles. U kunt dan ook de gehele les volgen vanaf dit balkon.

Entree

Vanuit de entree loopt u tegen de kassa aan. Hier zijn twee richtingen te volgen:

-links langs de kassa → hier kunt u naar binnen tijdens het recreatief zwemmen en eventueel uw leskaart verlengen

-rechts langs de kassa → *hier kunt u les 2 en 3 de leskaart laten scannen
*richting de kleedlokalen lopen

U komt dan langs het eerste informatiebord dat rechts (naast de gele deur) tegen de muur hangt, vervolgens komt u in een gang waar zich 6 kleedkamers bevinden. Elk uur zijn er een aantal kleedkamers (2 of 3) open voor gebruik. Een aantal zijn gereserveerd voor het volgende uur.

Voor het A-diploma zijn er normaal gesproken 3 kleedkamers open. U kunt uit één van deze drie kiezen. In principe kleden de jongens en de meisjes zich gezamenlijk om. Mocht dit lastig zijn dan geldt de regel: het geslacht van de ouder bepaald in welke kleedkamer hij/zij moet zitten. Een vader met een dochter gaat naar de kleedkamer van de jongens.

De garderobemedewerker komt de kinderen dan uit deze kleedkamers halen en brengt ze naar de douche. Vanuit de douche lopen de kinderen naar de instructeur. Deze houdt een presentielijst bij. Dan kan de zwemles beginnen.

De indeling van de kleedkamer hangt op het informatiebord in de gang van de kleedkamers.

Informatiebord, poster en foto van het personeel

Als u de gang van de kleedkamer helemaal doorloopt komt u langs een informatiebord (links). Hier kunt u de actuele informatie over de zwemlessen vinden (waaronder een lijst met de presentie/absentie van de instructeurs van die dag) en hangt ook de kleedkamer indeling. Aan het einde van de gang ziet u de poster met daarop de leerdoelen en hier kunt u ook zien wanneer er gewisseld gaat worden van ondiep naar diep.

Naast de poster hangt een lijst met daarin alle instructeurs die lesgeven. In de gang vindt u ook: -een automaat waar u schoenhoesjes kunt kopen. Deze kunt u dan over uw schoenen doen als u in het zwembad wilt zijn.

-WC's voor als de kinderen voor de zwemles naar de WC moeten

-Föhn. Oorklachten komen vaak voor bij kinderen. Na de les de oren droog föhnen of de oren goed bedekken zal zeker helpen om de klachten te beperken.

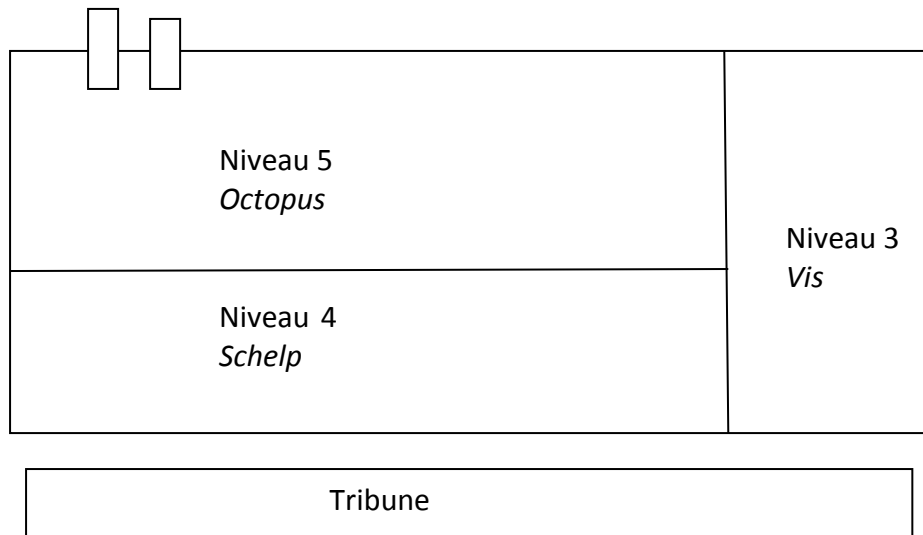
Instructiebad

Hier vinden de eerste lessen plaats. Het bad loopt wat schuin af van 0 cm naar 100 cm. Het water is lekker warm (31 graden). Een veilig bad voor de kinderen om te beginnen met zwemmen. In dit bad kun je als ouder niet kijken. Dit met uitzondering van de eerste les en de kijklessen die er elke periode zijn.

De eerste 10 lessen zitten ze op het bankje vooraan. Hier hangen de afbeeldingen van de "Ster" en "Krokodil". Na 10 lessen schuiven de kinderen een stukje door naar het andere bankje. Hier hangen de afbeeldingen van de "Duikbril" en "SchepNet".

Lesbad

Dit bad wordt onderverdeeld in 3 gedeeltes met de volgende afbeelding: “Vis”, “Schelp” en “Octopus”.



De zwemlessen die in het lesbad worden gegeven kunnen vanaf de tribune gevolgd worden. Het lesbad wordt ook gebruikt voor het diplomazwemmen. In de weekenden en tijdens de schoolvakantie is dit bad een klein gedeelte van de dag geopend.

Golfbad

Als ouders met hun kinderen komen zwemmen is het vaak in dit bad. Oefenen is in dit bad ook goed mogelijk. U kunt altijd een medewerker van het Golfbad aanspreken om te kijken wat er mogelijk is voor wat betreft het oefenen. Een kurk, het duikscherm etc. Vaak staat er ook een zweminstructeur aan de rand die graag tips geeft.

Wedstrijdbad

Een bad dat als laatste is toegevoegd aan het “Golfbad”. Sinds 2010 zwemmen hier vooral de verenigingen. Een modern bad met een beweegbare bodem. Zwemmen is er niet alleen voor de veiligheid van de kinderen maar zeker ook een hele mooie en uitdagende sport: wedstrijdzwemmen, waterpolo en zwemmend redden worden hier beoefend.

Bijzonderheden

Zijn er bijzonderheden te melden over uw zoon/dochter dan vragen wij u dit te melden bij de instructeur of coördinator.

Einde informatie bijeenkomst.