

Informatieboekje

Zwem-ABC



Zwembad De Zijl
Vijf Meibad
www.leidswater.nl

september 2019



Beste ouder/verzorger,

Welkom!

Wij zijn blij dat jullie hebben gekozen voor een van de zwembaden van Leids water. In dit boekje vind je alle informatie omtrent de zwemlessen van je zoon of dochter.

Organisatie

Leids water:	Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66 2315 VK Leiden Tel: 071-5220780 sportcomplexdezijl@leiden.nl	Vijf Meibad Boshuizerlaan 1 2321 SG Leiden Tel: 071-5312827 vijfmeibad@leiden.nl
--------------	--	--

De opleidingsweg

In de eerste essentiële fase van het zwemtraject leert je kind alle eigenschappen van het water kennen. Wanneer hij of zij hiermee vertrouwd is en dus watervrij is, komen de zwemslagen en de andere vaardigheden aan bod, onder andere: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borst- en rugcrawl, allerlei vormen van te water gaan, drijfvormen, onder water vormen, uithoudingsvermogen en watertrappen.

Deze vormen komen gedurende het hele traject wekelijks terug. Oefeningen worden geleidelijk moeilijker en de afstanden worden groter. Tijdens onze lessen staat het vermogen van de kinderen om spelenderwijs te leren centraal.

Gekleed zwemmen is ook een onderdeel van het lesprogramma. Na zeven lessen gaan kinderen gekleed zwemmen. Dit is voor alle kinderen ongeacht het bad waar ze zwemmen. De kleding-eisen vind je bij de eisen.

Bij de zwembaden van Leids water wordt gewerkt met een 12-lessen programma. Dit houdt in dat na elke 12 lessen de groepen, na alle onderdelen/vaardigheden met een voldoende te hebben afgesloten, doorstromen naar het volgende zwemniveau.

Doel

Bij de zwembaden van Leids water geven we les volgens het Zwem-ABC. Dit zijn de Nationale Zwemdiploma's uitgegeven door stichting Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Kinderen met het volledige Zwem-ABC op zak voldoen aan de Nationale Norm Zwemveiligheid. Pas met het complete ABC is je kind echt zwemveilig en zwemvaardig.

Met A beheerst je kind vaardigheden voor een zwembad zonder attracties.

Met B beheerst je kind vaardigheden voor een zwembad met attracties, zoals een glijbaan, een golfslagbad en een stroomversnelling.

Met C beheerst je kind vaardigheden voor een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten.

De eerste les

Voor de eerste zwemles van je kind worden jullie uitgenodigd via de mail. Jullie worden verwacht op de aangegeven datum en tijd bij het bad. Voor de les wordt er kennis gemaakt met de zwemonderwijzer en krijg je een korte uitleg over de gang van zaken. De eerste keer mag je bij de les aanwezig zijn. De keren daarna komt de zweminstructeur je kind ophalen bij de douches en kun je de vorderingen van je kind volgen vanuit het restaurant.

Duur

De zwemlessen duren 45 minuten en vinden 1 keer in de week plaats.

Lesopbouw

De lesopbouw bestaat uit een inleiding, kern en een slot. Hierbij geldt dat alle basisvaardigheden van die les aan bod zullen komen. De laatste drie minuten van de les mogen de kinderen spelen in het eigen bad. Tijdens het spelen oefenen de kinderen hun survival vaardigheden. De maximale groepsgrootte is twaalf kinderen per zwemonderwijzer.

De zwemles

De kinderen mogen 15 minuten voor de les naar binnen om zich om te kleden. Bij aanvang van de les brengen ouders hun kinderen naar de douches waar ze door een zwemonderwijzer opgehaald worden. Na afloop van de les dienen ouders te wachten bij de douches op hun kind. Als een ouder vragen heeft over de zwemles kunnen zij deze stellen aan de aanvoerder. Ouders moeten tijdens de zwemlessen aanwezig zijn in het gebouw zodat ze bij calamiteiten bereikbaar zijn. In het restaurant is een consumptie verplicht.

Leslijsten

Voor elke groep zijn er leslijsten aanwezig tijdens de zwemlessen. Op deze lijsten worden de scores en aanwezigheid van de kinderen wekelijks bijgehouden. Mocht het voorkomen dat er een zweminstructeur afwezig is, kan de les altijd overgenomen worden door een vervanger. Aan de hand van de lijsten kan de vervanger zien op welk niveau de kinderen zwemmen.

Leerlingvolgsysteem

In ons leerlingvolgsysteem kun je de ontwikkelingen van je kind volgen. Deze kun je raadplegen via de website (www.leidswater.nl/zwemles) of de zwemapp. Inloggen doe je met het wachtwoord dat je aangemaakt hebt tijdens het inschrijven van je kind. Heb je je ingeschreven bij de receptie? Loop dan even langs om een wachtwoord aan te maken.

De eerste vier weken van een periode worden er geen scores ingevoerd. Kinderen krijgen dan de tijd om nieuwe vaardigheden aan te leren. Daarna worden de scores wekelijks ingevoerd. Zie je geen veranderingen? Dan zijn er geen verbeteringen. Met vragen over de ontwikkeling van je kind kun je je altijd wenden tot de aanvoerder (bij het Vijf Meibad kun je een terugbelverzoek invullen).

Examens

Drie keer per jaar is er een afzwemmoment.

Voor het ondiepe bad (eerste en tweede bad) zal er in de week van het diplomazwemmen toetszwemmen plaatsvinden. Voor het toetszwemmen ontvangen de kinderen een persoonlijke uitnodiging.

Voor het derde bad (rode groep) kun je via de zwemscore zien of je kind door is naar het vierde bad.

Hiervoor wordt niet toets gezwommen.

De leerlingen die voldoen aan de eisen die de NRZ gesteld heeft, zullen persoonlijk uitgenodigd worden om mee te doen aan het diplomazwemmen.

De kosten voor het afzwemmen kun je terugvinden in onze tarievenlijst. Deze kosten moeten minimaal een week voor het diplomazwemmen worden voldaan bij de receptie van het zwembad.

Zwemonderwijzers

Alle zweminstructeurs hebben de opleiding die opleidt tot erkend zweminstructeur afgerond. Hieronder vallen ook het CIOS en de ALO. Tevens hebben zij de Licentie Nationale Zwemdiploma's.

Deelnemers

Kinderen die in aanmerking komen voor de zwemlessen zijn minimaal 4,5 jaar oud en staan ingeschreven op de wachtlijst van onze zwemlessen. Alle leerlingen die staan ingeschreven, komen in aanmerking voor onze zwemlessen.

Verzuimde lessen

Deze kunnen niet worden ingehaald. Ook als het gemiste lessen zijn wegens vakantie of ziekte.

Ziekte

Indien een zwemles door bepaalde omstandigheden niet door kan gaan, wordt verzocht dit minimaal 3 uur van te voren te melden bij de receptie van het zwembad. Bij ziekte moet het lesgeld ten alle tijden worden voldaan. Bij een ziekenhuisopname, langdurig niet kunnen zwemmen i.v.m. breuken e.d. kan, in overleg met de aanvoerder, de leskaart tijdelijk stop gezet worden.

Vakantie

In de zomer- en kerstvakantie zijn er geen zwemlessen. Op alle officiële feestdagen is het zwembad gesloten. Indien dit dagen zijn waarop er zwemles is, wordt de leskaart aangepast.

Zwembadregels:

- Het is niet toegestaan om met straatschoeisel op de witte tegels te lopen. Je kunt bij de kassa blauwe schoenhoesjes kopen of loop op blote voeten.
- Kinderen mogen geen sieraden dragen tijdens de lessen.
- Lang haar moet met een staart of vlecht worden vastgemaakt.
- Het dragen van correcte zwemkleding is verplicht.

Aan- en uitkleden

De kinderen kunnen zich onder begeleiding van een van de ouders omkleden in de wisselcabines of de kleedruimtes.

Vaders met dochters dienen gebruik te maken van de herenkleedruimte en moeders met zonen van de dameskleedruimte. Maak je gebruik van de wisselcabines? Laat dan geen kleding hangen. Hiermee voorkom je dat kleding wordt verplaatst of weggehaald. Laat dus geen kleding achter. Of maak gebruik van de grote kleedruimtes.

Veiligheid

- De zweminstructeur is verantwoordelijk en aansprakelijk binnen zijn/haar vakgebied.
- In de zwemzaal is altijd een aanvoerder zwem-ABC aanwezig die primair verantwoordelijk is voor de

veiligheid. Deze is bij de groepsleerkracht(en) bekend.

- Per zwemonderwijzer mogen niet meer dan 12 kinderen in een groep zwemmen. Is de groep groter, dan dienen twee zwemonderwijzers de groep les te geven.
- Wanneer een leerling naar het toilet moet, moet dit altijd gemeld worden bij de zwemonderwijzer.
- Tijdens het 'spelen' moeten leerlingen die géén diploma bezitten de hulpmiddelen omhouden.
- Tijdens het 'spelen' moeten de leerlingen in het bad spelen waar ze les krijgen.

Leskaart

Neem elke les de leskaart mee. Je bent verplicht elke periode (vier weken) de leskaart op te laten waarderen. Het is niet mogelijk een losse les te betalen. Zonder geldige leskaart is er geen recht tot toegang tot het zwembad/de les.

Gratis vrijzwemmen

Kinderen die bij ons op zwemles zitten, mogen op zondag tijdens het familiezwemmen gratis zwemmen. Dit moet wel samen met een (betalende) volwassene in zwemkleding die zelf kan zwemmen. Met uitzondering van de zomervakantie. Kinderen die in het laatste badje zitten mogen tussen 11.30 en 12.00 uur in zwembad De Zijl oefenen voor het diplomazwemmen (zonder drijfmiddelen) onder begeleiding van een ouder.

Geen diploma? Zwembandjes verplicht!

Buiten de zwemlessen om is het in onze zwembaden verplicht dat alle kinderen die geen zwemdiploma hebben, begeleid worden door een volwassene die zelf kan zwemmen én in zwemkleding is. Zonder diploma mag je ook niet in het diepe bad zwemmen. Buiten de lessen om moeten kinderen zonder zwemdiploma altijd bandjes, kurken of een drijfpakje dragen. We verkopen bandjes voor € 3 bij de kassa, mocht je ze vergeten zijn. Ook met bandjes mag je niet in het diepe.

Meezwemtarief

Tijdens de zwemles van je kind kun je voor slechts € 3 in het recreatiebad zwemmen. Voor kinderen t/m 3 jaar betaal je maar € 1,75. Let op, meezwemmen is alleen mogelijk indien het recreatiebad open is. Op dinsdag vinden de zwemlessen plaats in het recreatiebad. Meezwemmen is dan alleen de eerste les mogelijk in het wedstrijd- en instructiebad (tot 16.15 uur). Kijk voor meer informatie en tijden op: www.leidswater.nl/meezwemtarief

Fotograferen in het zwembad

In onze huisregels is opgenomen dat het niet toegestaan is om (ongewenst) foto's te maken in het zwembad. Het komt erop neer dat als degene die op de foto komt, geen toestemming heeft gegeven, het verboden is. We vragen je met klem deze regel op te volgen. Dus: het fotograferen van je eigen kind is toegestaan, foto's van anderen niet!

Vertrouwenspunt

Wilt u met iemand van buitenaf in vertrouwen praten of advies inwinnen? Dat kan via het Vertrouwenspunt NOC*NSF via 0900 – 202 5590 (€ 0,10 per minuut). De hulplijn met deskundige hulpverleners is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 22.00 uur en op zaterdag van 12.00 tot 16.00 uur. Op zondag is er geen bereikbaarheid.



Eisen Blauwe groep (eerste bad)

(Alle oefeningen voor watergewenning moeten zonder drijfmiddelen gedaan worden.)

- Het kunnen verdragen van spetteren en spatten.
- Zelfstandig kunnen vallen en opstaan (voorwaarts/achterwaarts).
- 5 tellen drijven op de buik met het gezicht in het water (zonder afzet).
- 5 tellen drijven op de rug (zonder afzet).
- Bellen blazen met het gezicht in het water (timing ademhaling).
- Voorwerp van de bodem kunnen oppakken (oriënteren) .
- Zelfstandig door een hoepel/gat kunnen zwemmen (oriënteren).
- Zelfstandig een paar meter voortbewegen (uitvoering is vrij).
- Survival zwemmen: Zelfstandig kunnen springen/klimmen van de kant in borstdiep water * (zonder trapje).

Kleding survival: T-shirt lange mouwen, lange broek, schoenen

* In het achterste gedeelte van de instructiebaden.

Eisen Paarse groep (tweede bad)

(Sommige oefeningen in bad 2 moeten zonder drijfmiddelen gedaan worden en sommige met drijfmiddelen.)

- Correcte schoolslag benen kunnen zwemmen over 1 baantje met een kurk en een drijfmiddel zonder de bodem aan te raken.
- Correcte enkelvoudige rugslag kunnen zwemmen over 1 baantje met een kurk zonder de bodem aan te raken.
- Zelfstandig door het gat kunnen zwemmen in borstdiep water (oriënteren).
- Zelfstandig van buik naar rug kunnen draaien en terug (hoeft niet perfect te zijn).
- Zelfstandig van rug naar buik kunnen draaien en terug (hoeft niet perfect te zijn).
- Borst- en rugcrawl benen (hoeft niet perfect te zijn) met drijfmiddel.
- Watertrappen met hulpmiddel .
- Survival zwemmen: 5 tellen drijven op de buik met kurk met het gezicht in het water.
- Survival zwemmen: 10 tellen drijven op de rug met kurk in horizontale vlak.
- Survival zwemmen: Zelfstandig kunnen springen/zwemmen/klimmen van de kant in het diep(koud)water (diepwater oriëntatie), uitvoering is vrij.

Kleding survival: T-shirt lange mouwen, lange broek, schoenen.

Eisen Rode groep (derde bad)

(Sommige oefeningen in bad 3 moeten zonder drijfmiddelen gedaan worden en sommige met drijfmiddelen.)

- Zelfstandig, vanuit correcte duikhouding, van verhoging in diep/koud water, onder water oriënteren en door gat op 2 meter heen zwemmen
- Survival zwemmen: Vanaf de kant rechtstandige sprong (potloodsprong) kunnen maken

- Een correcte combinatie schoolslag kunnen zwemmen over 1 baantje met een kurk in het diepe bad.
- Een correcte enkelvoudige rugslag kunnen zwemmen over 1 baantje met een kurk in het diepe bad.
- Borst- en rugcrawl hele slag (± 5 meter, ademhaling is niet noodzakelijk).
- Survival zwemmen: Vanuit schoolslag, 5 tellen drijven op borst met gezicht in het water met kurk.
- Survival zwemmen: Vanuit rugslag, 10 tellen drijven op de rug met kurk in horizontale ligging.
- Zelfstandig van buik naar rug kunnen draaien en terug.
- Watertrappen met kurk.

Kleding survival: T-shirt lange mouwen, lange broek, schoenen.

Eisen A-diploma

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien een basisconditie te hebben en de basisvaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties. Je kind kan zich redden als het onverwacht in het water valt.

Zwemdiploma A is de opstap naar Zwemdiploma B en het complete Zwem-ABC.

Bij het behalen van het A-diploma laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een basisafstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- op verschillende manieren het water in kan gaan, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een basisconditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een basisafstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een basisafstand.
- kan drijven op de buik en op de rug. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen, kan draaien en zich kan oriënteren.

Kleding-eisen A-diploma:

- 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)



Eisen B-diploma

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma B laat je kind zien een goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling. Je kind kan zich goed oriënteren boven en onder water. Zwemdiploma B is de tussenstap naar het complete Zwem-ABC.

Vaardigheden:

Bij het behalen van het B-diploma laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een langere afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een langere afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een langere afstand.
- naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en dat je kind zichzelf richting de bodem kan laten zakken.

Kleding-eisen B-diploma:

- 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)



Eisen C-diploma

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien een zeer goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve in de zee). Met het Zwemdiploma C heeft je kind voldaan aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.

Vaardigheden:

Bij het behalen van het C-diploma laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een lange afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren, onder water ergens doorheen kan zwemmen en op een veilige plek kan bovenkomen.
- een zeer goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een lange afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch goed kan uitvoeren over een lange afstand.
- met kleren aan naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en je kind kan omschakelen naar drijven op de rug om uit te rusten.

Kleding-eisen C-diploma:

- 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 zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

