

Inschrijfdatum :.....
Bonnummer :.....
Startdatum :.....

INFORMATIE ZWEMLES OPLEIDING ABC

ALGEMEEN

De zwemcursus voor de opleiding voor het ABC diploma is een logische opleidingsweg tot en met het diploma C. Sinds de invoering van deze nieuwe opleidingstructuur in Nederland vanaf 1998 hebben vele duizenden mensen met veel plezier aan diverse opleidingen deelgenomen. De opleiding gaat uit van een **brede opleidingsweg**, waarbij **vele aspecten van het zwemmen** aan de orde komen. In tegenstelling tot vroeger, toen voor het diploma A werd afgezwommen met lichte eisen (men kon zelfs afzwemmen en een droog hoofd houden), zijn de afzwemeisen fors verhoogd. Zo worden voor het A-diploma de beginselen van het onderwater zwemmen, de borst- en rugcrawl en het (ontspannen) drijven in het diepe gevraagd. Voor de diploma's B en C zijn soortgelijke eisen gesteld, maar dan telkens op een hoger niveau. (beter, langer en meer). Er is op die manier een logische opeenvolging van lesstof en aansluiting gekomen van het A-diploma naar het C-diploma. Natuurlijk blijft het ook mogelijk na het A-, respectievelijk het B-diploma te stoppen met de opleiding. Veranderde opvattingen in Nederland over zwemvaardigheid, zwemveiligheid en een beter toerustingsniveau voor de latere jaren zijn de grondslag geweest voor deze omwenteling. De diploma's worden verstrekt door de Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ). Ook het diplomazwemmen staat onder toezicht van de NRZ.

Omdat enerzijds de opleidingsweg langer is geworden en anderzijds de leeftijd van de kinderen omlaag is gegaan, duurt de opleiding om b.v. een A-diploma te halen wel langer dan vroeger. Rekening moet worden gehouden met een gemiddeld aantal lessen van 60 - 70 om te komen tot een A-diploma voor een 5-6 jarig kind. Tot en met diploma C is de opleidingsduur nagenoeg dezelfde gebleven als vroeger. Omdat voor het A-diploma nu meer wordt gevraagd is de afstand tot de navolgende diploma's verkleind. Daar staat tegenover, dat een kind met het huidige A-diploma eigenlijk meer watervrij, vaardiger en dus zwemveiliger is dan een kind met het oude A-diploma.

HET SYSTEEM COMBIBAD KWEKKELSTIJN

Uw kind is nu ingeschreven voor de opleiding zwem ABC. De startdatum van de les staat vermeld bovenaan deze informatiebrief. Voorafgaand aan de eigenlijke zwemles wordt uw kind telefonisch uitgenodigd om deel te nemen aan de zogenaamde "opstaples". Dit betekent, dat uw kind gedurende een bepaalde tijd leert omgaan met water en leert drijven. Deze lessen vinden plaats op de toekomstige lesdag gedurende 45 minuten, echter het tijdstip is anders, namelijk van 15.45 – 16.30 uur. Indien het kind de basisprincipes van het drijven onder de knie heeft, kan het instromen binnen de reguliere lesgroepen (naar keuze om 16.30 uur of 17.15 uur). Op de woensdag zijn de lestijden tussen 13.45 – 16.00 uur.

Uw kind zwemt in de regel éénmaal per week (exclusief vakantieperiodes) op een van te voren door U aangegeven tijdstip gedurende 45 minuten. Het voordeel van ééns per week zwemmen is natuurlijk, dat u niet meerdere malen per week naar het zwembad hoeft te

komen. De praktische belasting voor het gezin is daarmee minimaal. Mogelijk nadeel is, dat er maar ca. 39 lessen in een jaar gaan, dus het psychologische effect is, dat ouders c.q. verzorgers denken dat het wel erg lang duurt. Via het kopen van een leskaart (feitelijk een toegangspas met een bepaald aantal entree's, welke telkens bij een lesbezoek aan de receptie wordt afgewaardeerd door de computer), kunt u deelnemen. Meestal was uw kind eerst ingeschreven op de wachtlijst en ontvang u enkele weken voorafgaande aan de start van de zwemles (opstaples) in ieder geval telefonisch bericht dat kan worden deelgenomen vanaf een bepaalde datum. Alleen in uitzonderlijke gevallen, bijvoorbeeld bij kinderen die alleen (nog) maar hoeven af te zwemmen voor een diploma of elders op zwemles zaten en in beginsel al kunnen zwemmen, kan men na het maken van een afspraak onmiddellijk deelnemen. In alle andere gevallen komt men eerst op een wachtlijst. Periodiek wordt diplomazwemmen ABC georganiseerd. U ontvangt bij deelname een schema waarop de lesdata en de afzwemdata voor het diplomazwemmen voor het gehele jaar staan vermeld. Het precieze tijdstip van afzwemmen hangt af van het soort diploma en het aantal kinderen. Onmiddellijk na het diplomazwemmen kan worden ingeschreven voor een vervolgdiplooma. In Combibad Kwekelstijn kan men een opleiding volgen voor de achtereenvolgende diploma's : ***A-diploma, B-diploma en C-diploma.***

Wij benadrukken nogmaals, dat het behalen van het A-diploma veel vergt van het jonge kind en tenminste gemiddeld 60-70 lessen vraagt. Praktisch betekent dit veelal 1,5 tot 2 jaar zwemles volgen bij één les per week.

INDELING GROEPEN

In combibad Kwekelstijn wordt in verschillende niveaugroepen gewerkt. Deze vallen als volgt te onderscheiden:

Groep 0	T-shirt wit	instructiebassin	Doel: watergewenning en drijven
Groep A	T-shirt rood	instructiebassin	Doel: aanleren/verbeteren beenslag
Groep B	T-shirt geel	beweegbare bodem	Doel: verbeteren beenslag/aanleren comb.
Groep C	T-shirt groen	beweegbare bodem	Doel: aanleren/verbeteren combinatie
Groep D	Geen T-shirt	diepe bassin	Doel: conditioneren/voorbereiding A-diploma

Het aantal te volgen lessen per groep c.q. niveau wisselt per kind nogal. Uitgangspunt voor overgang naar een volgende groep is de vaardigheid van uw kind. Daarbij moet worden bedacht dat kinderen altijd geweldig hun best doen om te leren, maar ze zijn nog erg jong en de beweging van de schoolslag is gecompliceerd.

Kinderen worden individueel overgezet naar de navolgende groep, indien hij of zij het vereiste niveau heeft bereikt. Daarbij wordt ook rekening gehouden met het aantal kinderen in de andere niveau's. Vaak gaat het bij een overgang dus om meerdere factoren dan alleen de vaardigheid van uw kind. Overigens gaat het proces van ontwikkeling van uw kind toch gewoon door, ook indien er bij de volgende groep nog even geen plaats is. Vaak gaan na het diplomazwemmen een aantal kinderen tegelijk over naar de volgende groep. Iedere 8 lesweken worden 7 nieuwe kinderen opgeroepen om aan de eerste zwemles deel te nemen. Een gemiddelde groep voor de A-opleiding bestaat uit maximaal 12 kinderen. Omdat meestal

enkele kinderen afwezig zijn, bestaat de gemiddelde groepsgrootte uit 10 – 11 leerlingen. Voor het B- en C-diploma kunnen de groepen soms uit meer dan 15/20 kinderen bestaan. Voor kinderen, die tijdens het leerproces een (meestal tijdelijk) probleem tegenkomen, hebben we het systeem van bijles (15.45- 16.30 uur), waarbij U in dat geval door de zwemonderwijzer(es) wordt benaderd om (tijdelijk) aan deel te nemen. Tijdens de bijles wordt op bijna individuele basis met uw kind gewerkt om op die manier snel iets onder de knie te krijgen. De opstaplessen en bijlessen duren 0.45 minuten.

VEILIGHEIDSHIRTS

De kinderen in de eerste vier groepen dragen tijdens de zwemles T-shirts. Deze shirts hebben de kleur **Wit, Rood, Geel of Groen**. De kinderen van de opstaples dragen een wit T-shirt. Door het dragen van dit shirt zien de medewerkers in de zwemzaal onmiddellijk in welke groep kinderen thuishoren en dus welk zwemniveau de kinderen hebben. Dit is uit **veiligheidsoverwegingen** gedaan. De eerste van de vier T-shirts wordt bij de eerste zwemles aan u overhandigd aan de receptie. De volgende T-shirts worden uitgereikt indien uw kind een groep opschuift. Hieraan zijn geen extra kosten verbonden.

DE ZWEMONDERWIJZER(ES)

Iedere groep heeft een **vaste** zwemonderwijzer(es). Bij overgang naar een volgende groep krijgt het kind dus een andere leerkracht. Bij ziekte of (studie)verlof van een leerkracht wordt door het zwembad voor een vervanger gezorgd. Bij langdurige afwezigheid van een leerkracht wordt getracht steeds dezelfde vervanger in te zetten bij die les. Soms zal dit echter niet geheel lukken. In alle gevallen zal, indien het ook maar even kan, de vervanger vooraf op de hoogte worden gebracht van de bijzonderheden van de groep door de eigen leerkracht. Daartoe houden de leerkrachten tevens een logboek bij met persoonlijke aantekeningen.

DE ZWEMLESPAS

U wordt telefonisch op de hoogte gesteld van de startdatum van de zwemles. Tot dat moment was uw kind ingeschreven op de wachtlijst en heeft u inschrijfgeld betaald. Voor de eerste zwemles (meestal 10 minuten voor aanvang van de les) dient u een leskaart te kopen van 15 lessen. Deze leskaart is feitelijk een **zwemlespas**, welke iedere les wordt afgewaardeerd door de computer tot de laatste les is genoten. Indien nodig koopt u vervolgens opnieuw een aantal lessen van 15. **Een zwemlespas voor 15 lessen is 18 lesdata geldig**, zodat u dus 3 maal een les kunt verzuimen, om welke reden dan ook, zonder extra kosten. Als u iedere geplande les aanwezig bent geweest, is de zwempas na 15 lesdata verlopen en dient u een nieuw aantal lessen op de pas aan te schaffen. Bij het vaststellen van de geldigheid van de zwemlespas wordt door ons uiteraard rekening gehouden met de vakantieperiodes, waarin geen lessen zijn gepland. Alleen in **uitzonderlijke** gevallen van dringende aard, b.v. langdurige ziekte, wordt de geldigheidsduur van de zwemlespas aangepast. **Voor de zwemlespas betaalt u € 11,50**

U betaalt nooit te veel. U ontvangt altijd restitutie over niet genoten lessen binnen de geldigheidsduur van de zwemlespas.

OMKLEDEN

Ik verzoek u vriendelijk bij het uit- en aankleden van uw kind **alleen** gebruik te maken van gemeenschappelijke kleedzalen. Er bevinden zich 2 zalen voor de jongens en 2 voor de meisjes in de garderobe. In verband met de hygiëne in de garderobe/doucheruimte verzoek ik u om **niet met straatschoeisel** buiten de kleedzalen te lopen (binnenring garderobe), behoudens uiteraard bij een calamiteit. Gedurende de zwemles kunt U in de kleedzaal of in de hal van het zwembad plaatsnemen om te wachten. Natuurlijk kunt U ook in het horecadeel plaatsnemen. Tijdens het verblijf in het horecadeel kan de pachter U overigens verplichten tot het kopen van een consumptie.

COMMUNICATIE

We kunnen ons voorstellen, dat u zo nu en dan vragen heeft over de vorderingen van uw zoon of dochter. Als dat het geval is, kunt u via de receptie vragen of de betrokken leerkracht contact met u opneemt. Hij of zij belt u dan op een door beide partijen overeengekomen tijdstip. Als u vragen hebt over een specifieke situatie en u komt er met de betrokken leerkracht niet uit, kunt u een gesprek aanvragen met de heer Hans Brugmans. Hij stuurt het team zwemonderwijzers aan en is verantwoordelijk voor de coördinatie van de lessen. **Hij is iedere les beschikbaar en dus ook iedere les aanspreekbaar. Iedere ca. 10^e les is er een zogenaamde kijk- en informatieles.** Dit houdt in, dat u de les bij kunt wonen in de zwemzaal. Praktisch betekent dit voor ouders van kinderen in het instructiebassin, dat deze ouders bij dit bassin plaats kunnen nemen. Voor ouders van kinderen van de groepen in het 25 meterbassin betekent dit, dat zij plaats kunnen nemen op het balkon (de trap bevindt zich in het restaurant). Bij alle groepen betekent het ook, dat de inrichting van deze les zodanig is, dat **gedurende de laatste 10 minuten van de les** gelegenheid bestaat om de zwemonderwijzer rechtstreeks aan te spreken en te bevragen. Daartoe is het wel noodzakelijk om, voorzover u op het balkon had plaatsgenomen, de laatste 10 minuten van deze les naar het zwembassin te komen. Denkt u wel aan aangepast schoeisel in het “schone voeten gebied”? Het is goed te weten dat, indien u **telefonisch contact** opneemt met Combibad Kwekkelstijn, u dit het beste **in de middaguren kunt doen tussen 12.30 – 15.30 uur**, omdat alleen op dat moment zeker een medewerker aan de receptie aanwezig is. De geplande kijk- en informatielessen staan vermeld op het “rooster zwemlessen”. U kunt ieder half jaar een update van dit rooster verkrijgen aan de receptie.

DIPLOMAZWEMMEN

Op een zekere dag is het dan zover. De zwemonderwijzer(es) bepaalt, dat uw kind aan de eisen zou kunnen voldoen voor het diploma. Om dit goed voor te bereiden heeft uw kind wellicht al enkele keren met (boven) kleding aan gezwommen. Nadat het proefzwemmen een succes is geweest, ontvangt het kind een vlag. **Uw kind is dan nog niet ingeschreven voor het diplomazwemmen !** Ik verzoek u vriendelijk uw kind in te schrijven voor het diplomazwemmen aan de receptie van het zwembad.

Tevens is er de mogelijkheid om een medaille te kopen voor het A-B-of C diplomazwemmen de kosten voor het medaille zijn €5.00.

Het tarief voor het diplomazwemmen staan vermeld op de site van het zwembad en in de folder “tarieven”., U kunt dit bij het inschrijven voor het diplomazwemmen voldoen. Op dat moment hoort u van de receptiemedewerker het juiste tijdstip van het afzwemmen. Tussen het proefzwemmen en het diplomazwemmen zitten minimal 4 à 5 dagen. Natuurlijk mag u

iedereen meebrengen tijdens het zwemexamen die belangstelling heeft voor de verrichtingen van uw kind. Iedereen volgt het examen vanaf de perrons in de zwemzaal. (overtrekschoentjes zijn voor € 0,50 verkrijgbaar aan de receptie.) of vanaf het balkon. Voor deze gelegenheid zijn de lamellen tussen de zwemzaal en het restaurant gesloten. Vanuit het horecapunt kunt U dus niets zien. Na het diplomazwemmen kan worden ingeschreven voor een vervolgopleiding. Lessen voor deze vervolgopleiding kunnen op de bestaande zwemlespas gezet worden.

Nog enkele tips voor de zwemles :

- Indien er sprake is van een ernstige medische contra-indicatie, neemt U dan vooral contact op de zwemonderwijzer(es). Zij kunnen daar dan rekening mee houden tijdens de les. Bijvoorbeeld bij kinderen met epileptische aanvallen is het absoluut noodzakelijk, dat de ouder in de zwemzaal aanwezig is en direct toezicht houdt op het kind. Ook in andere gevallen kan het belangrijk zijn de zwemonderwijzer of receptiemedewerker te informeren.
- Komt U vooral niet te vroeg. Indien U ca. 10 minuten voor de les aanwezig bent, heeft uw kind tijd genoeg zich om te kleden.
- Maak gebruik van de gemeenschappelijke kleedzalen. De wisselcabines worden voor andere doeleinden gebruikt.
- Het horecadeel is verpacht. Indien U daar plaats neemt, is het kopen van een consumptie verplicht.
- Houdt U rekening met hoge temperaturen in de zwemzaal. Trek dus luchtige kleding aan tijdens kijklessen of diplomazwemmen.
- De eerste les kunt U aanwezig zijn in de zwemzaal. Tijdens de 2^e zwemles zal de coördinator nog een aantal zaken met U doornemen.
- Wij verzoeken U dringend eventuele wijzigingen met betrekking tot telefoonnummer(s) en NAW gegevens aan ons door te geven.
- **Zodra het kind staat ingeschreven heeft hij/zij op zondag van 12.00-14.00uur**
- **De mogelijkheid om gratis te zwemmen met de zwempas, de pas is geldig zo lang uw kind hier op les zit.**

Het team van Combibad Kwekkelstijn wenst u veel en veilig zwemplezier toe !