



Leren zwemmen met JIP!

1. Welkom bij de JipClub!

Deze brief omvat Informatie voor ouder¹ en kind over het wat en hoe van het leren zwemmen bij Sportfondsen. Als JipVip ben je lid van de JipClub. Dit is hetzelfde als de voetbal- of de judoclub maar dan om te leren zwemmen. Bij de eerste les betaal je lidmaatschapsgeld. Elke 6 weken moet je dit voldoen bij de receptie van het zwembad.

Bij sportcomplex de Estafette leer je zwemmen volgens het Zwem ABC. De diploma-eisen omvatten onder meer schoolslag, rugslag, borstcrawl en rugcrawl. Watersurvival en oriënteren onder water zijn eveneens vaste onderdelen. Wat dat allemaal is en hoe dat moet? Dat gaan we je allemaal leren!

Water is vermaak en plezier. Daarnaast zijn zwemlessen vaak ook de eerste kennismaking met georganiseerd sportief bewegen. Jip is de mascotte voor het zwem ABC bij Sportfondsen. Jip het nijlpaard gaat ook mee op zwemles.

Als JipVip heb je veel voordelen. JipVips mogen gratis recreatief zwemmen in sportcomplex de Estafette, maar ook in sportcomplex de Sporthoeve - Badhoevedorp. Meer informatie kun je vinden op de Jip kalender. Deze kun je vinden op onze website, maar voor meer informatie kun je natuurlijk ook bij de receptie van het zwembad terecht.

2. De uitgangspunten bij het leren zwemmen

De inhoud van onze zwemlessen is gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

Veiligheid

Wij vinden het belangrijk dat je je geheel vrij voelt in het water. Vaardigheden als het onder water gaan, drijven, wenden, keren, springen, voortbewegen en het gekleed zwemmen worden op speelse wijze vroegtijdig aangeleerd. Als je dat in verschillende waterdieptes beheerst, kan je veilig en vrij in het water bewegen en genieten van de waterattracties.

Zwemplezier

Water is leuk! Je wordt er nat van, je kunt er leuke spelletjes in en mee doen! Dat gevoel willen wij je meegeven.

Daarvoor zijn bepaalde vaardigheden nodig. Wij proberen zoveel mogelijk aan te sluiten bij de leef- en denkwereld.

Plezier en spelen staan centraal bij het leren zwemmen dit bespoedigt het leerresultaat.

Motivatie

De uitgangspunten veiligheid en zwemplezier bevorderen de motivatie. Onze opleiding heeft een planmatige aanpak waarin afwisseling, plezier en bewegingsintensiteit centraal staan. Leren zwemmen is vooral leuk!

3. Hoe lang duurt het leren zwemmen?

De ontwikkeling van kinderen verloopt sprongsgewijs. Hoe lang je erover doet om het Zwem ABC te halen is vooraf niet te bepalen. De gemiddelde duur om het A-diploma te halen is 65/70 lessen. Voor het B of C diploma komt er 30 lessen bij. Elk begin is moeilijk. De eerste stappen in de groepen wit/geel/oranje duren verhoudingsgewijs lang. Het leren zwemmen is een intensieve bezigheid. Het is belangrijk dat je de tijd krijgt om alles goed onder de knie te krijgen! Door allerlei redenen kan er terugval ontstaan. Houd contact met de zwemonderwijzer of teamleider als er bijzonderheden zijn die het leren zwemmen kunnen beïnvloeden (denk aan oor- en/of concentratieproblemen).

Het behalen van een diploma lukt het snelst als de opleiding zonder onderbrekingen verloopt.

4. Wat leer je?

Voor de lessen voor het A diploma hebben wij 4 niveaugroepen. Deze groepen worden aangeduid met 1=groen/2=blauw/3=geel/4=oranje. Je begint in 1. Bij iedere vordering naar het volgende niveau krijg je een leuke beloning! De vaardigheidseisen per niveau zijn bij de teamleider zwemzaken verkrijgbaar. Informatie over de lestijden per niveau is bij de receptie verkrijgbaar of zie www.estafette.sportfondsen.nl

Vanaf het begin leer je de volgende vaardigheden:

- Watervrij maken¹ zonder angst met het hoofd en lichaam onder water
- Beenslagen op buik en rug + armslag aanleren
- Oriëntatie onder water, duiken en onder water zwemmen
- Combinatie schoolslag, rugslag aanleren en verbeteren
- Borst- en rugcrawl aanleren en verbeteren
- Gekleed zwemmen

¹ Voor het gemak is gekozen voor ouder. Met ouder wordt ook bedoeld begeleider.

B-diploma en C-diploma

Zie de actuele diploma eisen op de website van de NRZ. In het algemeen gelden de bovenstaande vaardigheden als eis. De normen zijn langer, verder en technisch beter.

Diplomazwemmen

Als je in de lessen aan de eisen voldoet van het A, B, of C-diploma, dan ga je proefzwemmen. Bij een goed verloop van dit proefzwemmen, mag je deelnemen aan het diplomazwemmen. Je krijgt dan een briefje mee van de zwemonderwijzer met een invulstrookje. Direct na afloop van het proefzwemmen, wordt dit ingevuld ingeleverd bij de receptie. De kosten voor het afzwemmen moeten dan direct worden voldaan. Na het afzwemmen kun je je gelijk opgeven voor het vervolg diploma of de snorkellessen.

Kijklessen

Iedere 7 a 8 weken zijn er kijklessen. Aan ouders, opa's en oma's kun je dan laten zien wat je allemaal al kan. Door de drukte in de zwemzaal lukt misschien niet alles, dat is normaal! De eerste 15 minuten van de les worden gebruikt voor de opstart. De zwemonderwijzer en de coördinator geven uitleg over de eisen per niveau, de criteria per onderdeel en de vorderingen per leerling. Aan het eind van de les mogen de kinderen 10 minuten spelen, dan is er gelegenheid om individueel vragen te stellen.

5. Wat kan je zelf doen?

Op vertoon van de JIP pas mag je gratis zwemmen tijdens het vrijzwemmen. Het is verplicht dat je begeleid wordt door een betalende volwassene. Kinderen zonder diploma zijn verplicht zwemvleugels te dragen. Er zijn momenten dat er geoefend mag worden **zonder** zwemvleugels. Informeer hiervoor bij de receptie van het zwembad. Extra oefening is heel belangrijk. Op deze wijze heb je meer mogelijkheden om het zwembad te verkennen. Met name het watervrij maken is iets wat je thuis kunt leren. Kan je in bad met je hoofd onder water? Kan je je ogen open houden onder de douche? Dit zijn dingen die je zelf thuis of in het zwembad met je vader of moeder kunt oefenen dan hoeft dat bij ons niet meer te leren! Dit kan de lestijd aanzienlijk verkorten!

6. Informatie over vorderingen

Vorderingen van uw kind kunt u volgen via Jip-Online. U krijgt inloggegevens zodra uw kind met zwemles aanvangt. Wij willen graag de volledige lestijd benutten. Voor korte vragen of mededelingen kunt u terecht bij de zwemonderwijzer die de kinderen bij de douche opvangt (voor aanvang van de les!).

Indien u niet tot de kijklessen wilt wachten met het stellen van vragen over bijvoorbeeld de vorderingen van uw kind, dan kunt u contact opnemen met de teamleider zwemzaken (zie de Jip kalender). Wij nemen in ieder geval vroegtijdig contact met u op als leerlingen langer dan gemiddeld doen over het leren van bepaalde onderdelen.

7. Enkele aandachtspunten

Omkleden

De ouder verkleedt het kind zelf. Moeders met kinderen verkleeden in de dameskleedkamers, vaders doen dit in de herenkleedkamers. In verband met de hygiëne in het zwembad is het betreden van de douches, toiletten en de zwemzaal met straatschoeisel niet toegestaan. Bij de receptie zijn overschoentjes te koop. Wij doen een beroep op uw medewerking om het ophalen en wisselen zo soepel en snel mogelijk te laten verlopen. U brengt uw kind tot de doucheruimtes. De kinderen worden bij de doucheruimtes opgehaald en teruggebracht door een van de zwemonderwijzers.

De eerste zwemles

- Kom tenminste 15 minuten voor aanvang van de les naar het zwembad.
- Neem de Jip kaart mee, deze is nodig voor het kopen van de leskaart.
- Je kleedt je om in de grote of kleine kleedruimte.
- Kleding wordt opgeborgen in de kledingkluisjes.
- Lange haren altijd in een staartje dragen.
- Geen kettinkjes of sieraden om i.v.m. het verliezen in het water.
- Je gaat onder de douche.
- Je gaat naar de zwemzaal daar meld je je bij een van de zwemonderwijzers.
- De ouder mag de eerste 15 minuten in de zwemzaal blijven.
- De laatste 5 minuten mag de ouder weer de zwemzaal in om je op te halen.

De reguliere zwemles

Probeer de zwemles voor het kind zo aangenaam mogelijk te maken. U kunt hier o.a. aan bijdragen door:

- Uw kind positief te benaderen, leg geen onnodige druk op het kind.
- Op tijd aanwezig te zijn.
- Maximaal 5 minuten voor aanvang van de les te douchen.
- Wij adviseren de ouder gedurende de zwemles de accommodatie niet te verlaten.

Wat te doen bij ziekte en verzuim?

Alleen bij een ziekteperiode langer dan 2 weken, wordt de leskaart verlengd.

Meld dit direct bij de receptie van het zwembad (zie ook de algemene voorwaarden).

Sportcomplex de Estafette biedt de mogelijkheid om gemiste lessen in te halen. Hierbij geldt een maximaal aantal van 4 lessen per jaar. Meer informatie hierover kunt u bij de receptie verkrijgen.

Vakantie

De zwemlessen gaan gedurende de vakanties gewoon door. Uitzondering daarop zijn de Kerst- en de Zomervakantie.

Op alle officiële feestdagen zoals Nieuwjaarsdag, Koninginnedag, Hemelvaartsdag, Kerst, Pasen en Pinksteren zijn er geen zwemlessen. Dit wordt aangegeven op de JIP kalender.

8 Tot slot

Nu u deze informatie heeft gelezen hopen wij dat u een duidelijk beeld hebt gekregen hoe wij uw kind willen leren zwemmen. Wij rekenen op uw medewerking tijdens de lesperiode. Bij eventuele problemen nemen we rechtstreeks contact met u op. Wij verzoeken u dringend hetzelfde te doen. Mochten u nog vragen of suggesties hebben, dan horen wij dit graag. Wij zijn er trots op dat Uw kind bij ons leert zwemmen!

Kledingeisen diplomazwemmen:

Diploma A	Diploma B	Diploma C
-Badkleding	-Badkleding	-Badkleding
-T-shirt/hemd/blouse met lange mouw	-T-shirt/hemd/blouse met lange mouw	-T-shirt/hemd/blouse met lange mouw
-Broek/legging/jurk/rok tot aan enkels	- Broek/legging/jurk/rok tot aan enkels	- Broek/legging/jurk/rok tot aan enkels
-Schoenen*	-Schoenen*	-Schoenen*
		-Jas met lange mouwen

* De schoenen hebben een stevige zool (geen surfschoentjes)