

# Leren zwemmen met Jip!



ZWEMLESINFORMATIE 2021



## **Inleiding**

In het Sportfondsenbad Amsterdam-Oost leren wij u kind volgens de nieuwe regels en eisen van het Nationale zwemleskompas en het zwem ABC zwemmen.

Uw kind is pas echt zwemveilig als hij/zij het C-diploma heeft behaald. De diploma-eisen zijn dat uw kind naast de traditionele zwemslagen zoals schoolslag en rugslag ook de borstcrawl en de rugcrawl moet kunnen tonen tijdens het diplomazwemmen. Tevens is er ook een stuk survival en onderwater oriëntatie extra in verwerkt.

### **Uw kind kan zich onder normale omstandigheden redden (zwemveilig):**

A diploma: voor gewone zwembaden als het Sportfondsenbad-Oost

B diploma: voor zwembaden als De Mirandabad, dus zwembaden met stroomversnellingen en glijbanen.

C diploma: voor niet stromend open water, als kleine meren, sloten en plassen (geen zee).

In deze brochure kunt u meer lezen over het leszwemmen bij Sportfondsenbad Amsterdam-Oost. Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben dan kunt u terecht bij een van onze medewerkers.

### **Inhoud:**

In deze brochure brengen wij u graag op de hoogte van de volgende punten:

Punt 1. De zwemlessen in Sportfondsenbad Amsterdam Oost

Punt 2. Hoe lang duurt de opleiding in Amsterdam oost?

Punt 3. Wat leren kinderen in welke groep?

Punt 4. Het proef- en diplomazwemmen en kledinggeissen

Punt 5. Wat kunt u zelf doen?

Punt 6. Hoe werkt een leskaart?

Punt 7. Hoe blijft ik op de hoogte en ziekte verzuim

Punt 8. Extra aandachtspunten





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

#### **MOTIVATIE / Individueel gerichte planmatige aanpak**

Onze opleiding heeft een planmatige aanpak met een individuele doorstroommogelijkheid naar het volgende niveau. Ons streven is ieder kind zoveel mogelijk te stimuleren en motiveren binnen zijn/haar mogelijkheden.

#### **ZWEMPLEZIER / Water is leuk**

Water is leuk! Je wordt er nat van, je kunt er leuke spelletjes in doen en je kunt er lekker in zwemmen! Dat gevoel willen wij uw kind meegeven. Daarvoor zijn bepaalde vaardigheden nodig. Wij proberen zoveel mogelijk aan te sluiten bij de leef- en denkwereld en houden bij het leren zwemmen rekening met de leeftijd van uw kind. U vindt dat dan ook tijdens de zwemlessen (spelelementen) terug bij het aanbieden van de oefenstof. Hierbij wordt gebruik gemaakt van leuk en leerzaam materiaal. Plezier bij het leren zwemmen vinden wij heel belangrijk.

#### **ZWEMVEILIGHEID / Veilig en vrij in het water bewegen**

U en wij vinden het belangrijk dat uw kind zich geheel vrij in het water voelt. Daarvoor leert het op verschillende manieren met water omgaan. Vaardigheden als het onder water gaan, ademhaling, drijven, wenden en keren, springen, voortbewegen en het gekleed zwemmen worden uw kind op speelse wijze vroegtijdig aangeleerd. Als uw kind bovenstaande vaardigheden in verschillende waterdieptes beheerst, kan het veilig en vrij in het water bewegen. U en uw kind krijgen hierdoor een veilig gevoel, uw kind kan zonder angst lekker zwemmen en van de daarbij behorende attracties genieten.





## Hoe lang duurt de opleiding in Amsterdam-Oost?

### Geef uw kind de tijd en blijf in contact...

De ontwikkeling van kinderen verloopt stapsgewijs. Hoe lang uw kind doet over het behalen van het ZwemABC is vooraf daarom niet te bepalen. Het leren zwemmen is een intensieve bezigheid. Kinderen hebben wel eens momenten van angst waardoor ze een terugval kunnen hebben.

### Het leren zwemmen is een intensieve bezigheid

Het behalen van een diploma lukt het snelst als de opleiding zonder onderbrekingen verloopt. Belangrijk is dat u de communicatie openhoudt, met uw kind en het zwembadpersoneel.

### Wekelijkse zwemlessen van 45 minuten

- Al onze zwemlessen zijn 1 per week, de zwemles duurt 45 minuten.
- Zijn dagelijks van maandag tot en met zaterdag
- In principe blijft uw kind op dezelfde dag en tijd bij ons op de zwemles.

Geef uw kind de tijd om door middel van plezier, ontdekken en experimenteren een vaardige zwemmer te worden.

### Spelend leren zwemmen

In Sportfondsenbad Oost hanteren wij bij onze zwemlesmethode stuurkaarten en veel speelmateriaal. Dit is de rode draad in onze zwemlessen, dus als u kind in de les ziet spelen, bedenk dan dat dit een opdracht is met een bepaald doel.

Elke laatste les van iedere maand is er gekleed zwemmen. Dit is onderdeel van het survival gedeelte. Hier wennen we kinderen om gekleed te kunnen zwemmen. Vier maal per jaar hebben wij de kinderen een week aan die geheel in het teken van survivalzwemmen staat. Geeft dat geen veilig gevoel?



## 2. Hoe lang heeft mijn kind les?



### **5 niveaugroepen**

Voor de lessen hebben wij 5 niveaugroepen waarin de kinderen volgens het zwem ABC onder andere de volgende vaardigheden leren:

#### Opleiding A-diploma

- Watervrij maken, drijven, zweven en onderwater gaan.
- Aanleren van de beenslagen op de rug
- Beenslagen op de rug verbeteren
- Uitbouwen oriëntatie onder water
- Aanleren nieuwe vaardigheden
- Combinatie schoolslag aanleren
- Diepwater oriëntatie
- Overige vaardigheden
- School- en rugslag automatiseren
- Duiken en onder water zwemmen
- Verbeteren aangeleerde vaardigheden
- Oefenen voor de eisen diplomazwemmen

#### Opleiding B-diploma

Conform diploma eisen

#### Opleiding C-diploma

Conform diploma eisen

### **Speelse aanpak in alle niveaugroepen**

Het aanleren van de borst- en rugcrawl is verwerkt in alle niveaugroepen evenals het onder water zwemmen. Ook wordt in alle niveaugroepen op een speelse manier aandacht besteed aan het watervrij maken van uw kind.



## 3. Wat leren kinderen in welke groep?

## Proef- en diplomazwemmen

Als de opleiding zover is dat uw zoon of dochter aan de eisen voldoet voor het ABC-diploma, zullen zij eerst gaan proefzwemmen. Bij een goed verloop van dit proefzwemmen zullen zij gaan deelnemen aan het diplomazwemmen. De kinderen die in aanmerking komen voor het proefzwemmen krijgen een briefje mee van zijn of haar instructeur(trice). Dit aanmeldingsformulier dient met de examenkosten direct na afloop van het proefzwemmen ingeleverd te worden bij de receptie.

## Kledingzwemmen

Alle kinderen, in alle niveaugroepen zwemmen de laatste zwemles van de maand met kleding.

Wij werken met polsbandjes, voor elke niveau ontvangt u zoon of dochter een nieuw leuk stoer Jip bandje.

Bad 1 en 2 : een t-shirt

Bad 3 en 4 : t-shirt met lange mouwen en lange broek

Bad 5 : t-shirt met lange mouwen, lange broek en schoenen

## Kledingeisen diplomazwemmen

### Diploma A en B (brons- en zilverkleurig polsbandje)

Herfst kleding:

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- Lange broek met knoop, rits en zakken tot aan de enkels
- Schoenen

### Diploma C (goudkleurig polsbandje)

Winter Kleding:

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- Lange broek met knoop, rits, zakken en tot aan de enkels
- Jas met lange mouwen
- Schoenen

## Herkenbaarheid en beloning

Tijdens het volgen van zwemlessen bij Sportfondsenbad Amsterdam Oost ontvangt uw kind iedere keer een ander kleur bandje als het kind van bad wisselt. Hieronder ziet u welk bandje bij welk bad hoort. Extra je best doen om naar het volgende bad te gaan en een nieuw bandje te krijgen is een beloning. Zorg ervoor dat uw kind als het gaat zwemmen altijd het bandje draagt ook tijdens het recreatief zwemmen.

Rood Polsbandje	Groep 1	Bronzen Polsbandje	Diploma A
Groen Polsbandje	Groep 2	Zilver Polsbandje	Diploma B
Blauw Polsbandje	Groep 3	Gouden Polsbandje	Diploma C
Geel Polsbandje	Groep 4		
Oranje Polsbandje	Groep 5		





### Extra zwembadbezoek

Op vertoon van een geldige maandkaart heeft uw kind de mogelijkheid om extra te zwemmen tijdens de recreatieve uren op zaterdag. Dit geldt voor alle leerlingen die oefenen voor diploma A, B en C. Uw kind betaalt dan geen entree. Wél is het verplicht dat er een betalende volwassene meekomt. Op het oefenuurtje mogen kinderen die een geldige leskaart hebben van Sportfondsenbad Amsterdam – Oost oefenen zonder drijfmiddelen. Kinderen die les hebben in groep 4 en 5 mogen oefenen in het Wedstrijdbad zonder drijfmiddelen op voorwaarde dat de begeleider binnen handbereik in het water is. **Extra oefening is voor uw kind heel belangrijk.** Op deze wijze heeft uw kind meer mogelijkheden om het zwembad te verkennen. Ons advies is dan ook van deze gelegenheid gebruik te maken tijdens het jip oefenuurtje op zaterdag van 11.30 tot 12.30 uur. Het maakt het zwemmen voor uw kind tot een nog groter plezier. Voor de openingstijden van recreatief zwemmen zijn folders verkrijgbaar bij de receptie.

### Kijklessen

Op de laatste les van de maand houden wij zgn. kijklessen. Hierbij kunnen ouders en andere belangstellenden de laatste 15 minuten in de zwemzaal aanwezig zijn om hun kind(eren) van dichtbij te volgen. U dient er rekening mee te houden dat de prestaties van de kinderen iets minder zijn dan normaal, kinderen hebben dan meestal meer aandacht voor hun vader en moeder dan voor de les en de instructeur(trice).

De lesduur van deze les zal ook wat korter zijn dan normaal, zodat er ruimte is om vragen te beantwoorden. Misschien ten overvloede; de zwemzaal **UITSLUITEND** betreden op badslippers, sportschoenen (waar u niet mee buiten loopt) of blote voeten i.v.m. de hygiëne. Er zijn bij de receptie ook de zgn. overschoentjes te koop.





### **Wanneer gaat een nieuwe leskaart in?**

We werken met een leskaart die 4 weken geldig is. Als de einddatum van de kaart verstreken is, kunt u met de verlopen leskaart naar de receptie gaan om deze te vernieuwen of via de webshop. De kosten van de leskaart zijn gebaseerd op 1 x 45 minuten per week zwemles.

### **Wat kost een leskaart?**

- 1 keer 45 min. € 46,00 (4 weken) bij de receptie
- 1 keer 45 min. € 45,00 (4 weken) via onze webshop met kortingscode: Webkorting
- magneetkaart € 7,95 (persoonlijke kaart en is een éénmalige aanschaf)

### **Houdt u rekening met de volgende zaken:**

- Zorg dat u altijd een geldig pasje heeft
- Zorg dat u het pasje altijd bij u heeft
- Voor iedere zwemles bij de receptie het pasje tonen maar makkelijker en sneller is afwaarderen via onze afwaardeerzuil beneden direct naast de trap.
- Bent u het pasje kwijt, dan betaalt u € 7,95 voor een duplicaat
- De leskaart opgeladen kan worden via de webshop (scheelt u tijd aan de receptie)
- De leskaart/meerbadenkaart 10 minuten voor de les kunt afwaarderen bij de afwaardeerzuil
- De vorderingen van u zoon/dochter kunt u via het leerlingvolgsysteem volgen

Uw leskaart is 4 weken geldig. U dient dus elke 4 weken uw leskaart op te waarderen, dit kan via de webshop of de receptie. LET OP: de kaart wordt altijd de dag na de laatste zwemles opgewaardeerd! Voorbeeld: uw zwemleskaart is geldig tot 9 mei en uw kind zwemt zijn/haar les op 6 mei dan gaat de nieuwe kaart in op 7 mei.

Waardeert u op **via de webshop dan ontvangt u extra korting gebruik hiervoor de juiste code, deze kunt u vragen aan de receptiebalie!**



## **6. Hoe werkt de leskaart?**





### **Hoe stel ik mijn vragen?**

Wij willen graag de volledige lestijd benutten. Het is daarom niet mogelijk om tijdens de les vragen te stellen aan de zwemonderwijzer(es). Wel kunt u de zwemcoördinator (Simone en Joey) vragen stellen.

### **Waar kun u terecht met uw overige vragen?**

Voor meer informatie kunt u altijd terecht bij de receptiemedewerker en onze zwemcoördinatoren.

- de procedure bij langdurige ziekte.
- de tarieven van de zwemlessen en het diplomazwemmen

### **Wat te doen bij ziekte?**

Als u één keer overslaat, hoeft u dit niet te melden aan de receptie (wel prettig). De les moet wel gewoon betaald worden. Als u de zwemonderwijzer(es) spreekt, meldt u het daar.

### **Langdurige ziekte**

De leskaarten worden alleen stopgezet bij langdurige ziekte. U heeft altijd een eigen risico van twee weken, deze zijn dus voor eigenrekening. Als u zoon/dochter ziek is dient u dit wel te melden bij de receptie of via e-mail [amsterdamoost@sportfondsen.nl](mailto:amsterdamoost@sportfondsen.nl)

Met uitzondering van de zomervakantie en officiële feestdagen gaan onze zwemlessen altijd door! Dit betekent dat er in alle overige vakanties gewoon zwemles is. Als er door het Sportfondsenbad geen zwemles wordt gegeven wordt uw leskaart automatisch door ons verlengd. Blijf altijd op de hoogte via onze nieuwsbrief die maandelijks in uw mailbox zal staan.

**Voorbeeld:** zomervakantie is 6 weken x 7 dagen = 42 dagen. Uw leskaart was geldig tot 29 juli, uw leskaart wordt dan verlengd tot 9 september.



## 7. Blijf op de hoogte en ziekte



### Hygiëne

In verband met de hygiëne in het zwembad is het betreden van de zwemzaal met schoeisel niet toegestaan. Wij hebben deze maatregel moeten nemen, omdat de zorg voor een hygiënisch bad voor ons allemaal van groot belang is.

U kunt uw kind zelf omkleden. Wij verzoeken u dringend om niet met straatschoeisel in de gangen naar de douches en het toilet te lopen. Tenslotte doen wij een beroep op uw medewerking om het ophalen en wisselen zo soepel en snel mogelijk te laten verlopen. De kinderen worden bij de kleedruimten opgehaald en teruggebracht door een van de zweminstructeurs(-trices). Het geslacht van de ouder/begeleider is bepalend voor de kleedruimte waar het kind wordt omgekleed. Moeders/vrouwelijke begeleiders met kind(eren) kleden om in de dames kleedruimte en vaders/mannelijke begeleiders met kind(eren) kleden om in de heren kleedruimte.

### De zwemles

Probeer de zwemles voor het kind zo aangenaam mogelijk te maken. U kunt op de volgende manieren hieraan bijdragen:

- uw kind positief benaderen bij elke vordering.
- op tijd aanwezig zijn.

### Tot slot

Nu u dit informatieboekje heeft gelezen hopen wij dat u een duidelijk beeld hebt gekregen van hetgeen wij voor ogen hebben om uw kind zo plezierig mogelijk zwemveilig en zwemvaardig te maken. Wij rekenen dan ook graag op uw medewerking tijdens de lesperiode, zodat we na afloop echt kunnen zeggen:

**“Water; het leukste speelgoed dat er is”**

Wij zullen trachten bij eventuele problemen altijd rechtstreeks contact met u op te nemen en verzoeken u dringend ook hetzelfde te doen naar ons toe. Mochten er nog vragen en/of suggesties bij u bestaan, dan horen wij dit graag van u.

**Tot ziens in Sportfondsenbad Amsterdam-Oost!**



## 8. Enkele aandachtspunten