

KWALITATIEF & VEILIG LEREN ZWEMMEN

Zwemles

bij de Broene 'eugte:

- ✓ Het kind staat centraal
- ✓ Gratis vrijzwemmen tijdens de zwemlessen
- ✓ Gediplomeerde en ervaren zwemonderwijzers
- ✓ Individueel doorstromen
- ✓ Uurslessen
- ✓ EasySwim, kleine groepen

ABC-ZWEMMEN



Leer veilig en vrij te bewegen in het water!

EASYSWIM



Leer sneller en beter het watergevoel ontdekken!

Tel. 0522 - 46 18 95

info@zwembadstaphorst.nl

J.J. Gorterlaan 6, 7951 NA Staphorst

Voorwoord	1
De zwemlessen	2 - 5
Zwemdiploma A	2, 3
EasySwim-methode	4, 5
Zwemdiploma B & C	5, 6
Plasouders	7
Kijkles	7
Proefzwemmen	7
Oefenen	7
Zwemles tijdens vakantie	8
Afmelden / inhalen	8, 9
Bijzonderheden	9
Algemeen	9, 10
Huisregels	10
Passyteam	10
Tot slot	11

Zwembad de Broene 'eugte
J.J. Gorterlaan 6
7951 NA Staphorst

Tel. 0522 - 46 18 95
info@zwembadstaphorst.nl
www.zwembadstaphorst.nl



Beste ouders/verzorgers,

Leuk dat uw kind bij ons komt zwemmen! In dit informatieboekje geven wij u een overzicht van alles wat voor u belangrijk is om te weten. U kunt hier zoal lezen wat de eisen zijn voor een zwemdiploma, wat u moet doen als uw kind ziek is en nog veel meer.

Wij geven de kinderen op een speelse manier zwemles. Zwemmen is namelijk erg leuk, maar soms ook een beetje spannend. Daarom is het voor uw kind belangrijk dat hij plezier heeft en graag naar zwemles komt.

Mocht u na het lezen van dit boekje nog vragen hebben, dan kunt u altijd bij ons terecht.

Wij heten u allen van harte welkom!

Met vriendelijke groet,

Alle medewerkers



In Nederland kennen we verschillende methodes om te leren zwemmen. Bij ons zwembad hanteren we voor het zwemdiploma A twee verschillende methodes, namelijk de reguliere en de EasySwim-methode. Van iedere methode is het uiteindelijke resultaat een zwemdiploma van het NPZ-NRZ. Dit houdt in dat de diploma's uitgegeven zijn door het Nationaal Platform Zwembaden-Nationaal Raad Zwemdiploma's. Voor diploma B en C hanteren wij één methode. Hieronder de uitleg van de verschillende methodes.

ZWEMDIPLOMA A

Reguliere zwemlessen

Bij deze methode begint iedereen in de instroomgroep. Hierbij staat het water-vrij worden centraal. In zijn of haar eigen tempo gaat uw kind stapje voor stapje van het ondiepe bad via het instructie-/recreatiebad naar het diepe wedstrijd-bad. Deze stappen worden aangeduid met gekleurde bandjes. Immers, ieder kind is anders en deze individuele opzet maakt dat er veel persoonlijke aandacht is voor uw kind.

Doorstromen

In het overzicht op de volgende pagina staat aangegeven wat uw kind per bandje moet kunnen om door te stromen.



Instreamgroep (zonder drijf/hulpmiddelen)

- ✓ Springen van de kant
- ✓ Drijven op de rug
- ✓ Drijven op de buik
- ✓ Halve draai
- ✓ Onder water oriëntatie

Bandje rood

- ✓ Springen van de kant
- ✓ Enkelvoudige rugslag
- ✓ Rugcrawl beenslag
- ✓ Schoolslag beenslag
- ✓ Borstcrawl combinatie
- ✓ Door een hoepel zwemmen
- ✓ Drijven op de buik en rug
- ✓ Halve draai

Bandje geel

- ✓ Springen van de kant
- ✓ Enkelvoudige rugslag
- ✓ Rugcrawl combinatie
- ✓ Schoolslag combinatie
- ✓ Borstcrawl combinatie
- ✓ Door een duikscherm zwemmen
- ✓ Drijven op de buik en rug
- ✓ Halve draai
- ✓ Watertrappen

Bandje groen

- ✓ Duiken van de kant
- ✓ Potloodsprong
- ✓ Enkelvoudige rugslag
- ✓ Rugcrawl combinatie
- ✓ Schoolslag combinatie
- ✓ Borstcrawl combinatie
- ✓ Door een duikscherm zwemmen
- ✓ Onder een mat door zwemmen
- ✓ Halve draai
- ✓ 5 sec. drijven op de buik
- ✓ 10 sec. drijven op de rug
- ✓ Watertrappen met hele draai

Bandje blauw

Met kleren aan

- ✓ Potloodsprong
- ✓ 15 sec. watertrappen met armen en benen
- ✓ 12,5 meter schoolslag combinatie
- ✓ Onder een lijn door duiken
- ✓ Halve draai
- ✓ 12,5 meter enkelvoudige rugslag
- ✓ Op de kant klimmen zonder trap

Badkleding

- ✓ Duiken van de kant
- ✓ 3 meter onder water zwemmen door een duikscherm
- ✓ 50 meter schoolslag combinatie
- ✓ 50 meter enkelvoudige rugslag
- ✓ 5 sec. uitdrijven op de borst
- ✓ 5 sec. drijven op de borst
- ✓ 5 sec. uitdrijven op de rug
- ✓ 10 sec. drijven op de rug
- ✓ 5 meter borstcrawl combinatie
- ✓ 5 meter rugcrawl combinatie
- ✓ 60 sec. watertrappen met de benen + 2x een hele draai

Easy Eddy 1

Zonder pakje

- ✓ Springen van de kant
- ✓ Potloodsprong
- ✓ Rugcrawl beenslag
- ✓ Door een duikscherm zwemmen
- ✓ 5 sec. drijven op de buik
- ✓ 5 sec. drijven op de rug
- ✓ Koprol
- ✓ Watertrappen

Easy Eddy 2

Zonder pakje

- ✓ Startsprong
- ✓ Potloodsprong met halve draai
- ✓ Rugcrawl combinatie
- ✓ Borstcrawl combinatie
- ✓ Door een duikscherm zwemmen
- ✓ 2 x 5 sec. drijven op de rug
- ✓ 2 x 5 sec. drijven op de buik
- ✓ Koprol

Met pakje

- ✓ Enkelvoudige rugslag
- ✓ Halve draai
- ✓ Watertrappen

Easy Eddy 3

Zonder pakje

- ✓ Startsprong
- ✓ Potloodsprong met halve draai
- ✓ 5 meter rugcrawl combinatie
- ✓ 5 meter borstcrawl combinatie
- ✓ Door een duikscherm zwemmen
- ✓ 2 x 5 sec. drijven op de rug
- ✓ 2 x 5 sec. drijven op de buik
- ✓ Koprol

Met pakje

- ✓ Enkelvoudige rugslag
- ✓ Schoolslag combinatie
- ✓ Halve draai
- ✓ Watertrappen

Easy Eddy 4

Met kleren aan

- ✓ Potloodsprong
- ✓ 15 sec. watertrappen met armen en benen
- ✓ 12,5 meter schoolslag
- ✓ Onder een lijn door duiken
- ✓ Halve draai
- ✓ 12,5 meter enkelvoudige rugslag
- ✓ Op de kant klimmen zonder trap

Badkleding

- ✓ Duiken van de kant
- ✓ 3 meter onder water zwemmen door een duikscherm
- ✓ 50 meter schoolslag combinatie
- ✓ 50 meter enkelvoudige rugslag
- ✓ 5 sec. uitdrijven op de borst
- ✓ 5 sec. drijven op de borst
- ✓ 5 sec. uitdrijven op de rug
- ✓ 10 sec. drijven op de rug
- ✓ 5 meter borstcrawl combinatie
- ✓ 5 meter rugcrawl combinatie
- ✓ 60 sec. watertrappen met de benen + 2x een hele draai
- ✓ Startsprong
- ✓ Wokkel
- ✓ Halve draai
- ✓ Koprol

EasySwim-methode

Bij deze methode starten de kinderen meteen in dieper water. De zwemonderwijzer kan wel in het water staan, maar de kinderen niet. De kinderen hebben een pakje aan waar drijvers in zitten. Op deze manier leren de kinderen zich zelf te redden en dit is belangrijk voor het zelfvertrouwen. Deze methode is ook ingedeeld in vier niveaus. In één lesgroep zitten kinderen met verschillende niveaus. Op een poster met stickers wordt bijgehouden welke onderdelen uw kind heeft gehaald. Aangezien de kinderen al een pak aan hebben, wordt bij EasySwim pas later met kleren aan gezwommen. Wanneer dat zover is, krijgt u bericht van ons. In de tabel op de vorige pagina ziet u welke eisen uw kind moet beheersen.

ZWEMDIPLOMA B & C

Wanneer zwemdiploma A is gehaald, volgen de reguliere methodes voor de diploma's B en C. Ook de kinderen van EasySwim komen nu in het reguliere traject. In de onderstaande tabel staan de eisen die uw kind moet beheersen voor het afzwemmen.

Zwemdiploma B

Met kleren aan

- ✓ Potloodsprong
- ✓ Wokkel onder water
- ✓ 15 sec. watertrappen
- ✓ 25 meter schoolslag combinatie
- ✓ Onder een mat door zwemmen
- ✓ 25 meter enkelvoudige rugslag
- ✓ Op de kant klimmen zonder trap

Badkleding

- ✓ Duiken van de kant
- ✓ 6 meter onder water zwemmen door een duikscherm
- ✓ 75 meter schoolslag combinatie
- ✓ Voetwaarts richting bodem zakken
- ✓ 75 meter enkelvoudige rugslag
- ✓ 5 sec. uitdrijven op de borst
- ✓ 7 sec. drijven op de borst
- ✓ 5 sec. uitdrijven op de rug
- ✓ 15 sec. drijven op de rug
- ✓ 10 meter borstcrawl combinatie
- ✓ 10 meter rugcrawl combinatie
- ✓ Watertrappen met armen en benen
- ✓ Watertrappen met handen in de zij

Zwemdiploma C

Met kleren aan

- ✓ Koprol van de kant
- ✓ 15 sec. watertrappen met armen en benen
- ✓ 30 sec. drijven (helphouding)
- ✓ 50 meter schoolslag combinatie
- ✓ Onder een mat door zwemmen
- ✓ Over een mat heen klimmen
- ✓ 50 meter enkelvoudige rugslag
- ✓ Op de kant klimmen zonder trap

Badkleding

- ✓ Koprol van de kant
- ✓ 9 meter onder water zwemmen door een duikscherm
- ✓ 100 meter schoolslag combinatie
- ✓ Koprol
- ✓ Hoofdwarts met gestrekte armen naar de bodem
- ✓ 100 meter enkelvoudige rugslag
- ✓ Duiken van de kant
- ✓ 5 sec. uitdrijven op de borst
- ✓ 10 sec. drijven op de borst
- ✓ 5 sec. uitdrijven op de rug
- ✓ 20 sec. drijven op de rug
- ✓ 5 meter wrikken
- ✓ 15 meter rugcrawl combinatie
- ✓ 15 meter borstcrawl combinatie
- ✓ Hurksprong vanaf de kant
- ✓ 30 sec. watertrappen met verplaatsen
- ✓ 30 sec. drijven met gebruik van armen



PLASOUDERS

Wij zouden het fijn vinden als u de zorg wilt nemen over de kinderen die moeten plassen. Wij kunnen namelijk niet weg tijdens de zwemles. Daarom vragen wij per groep een plasouder die aan het bad gaat zitten en de kinderen helpt bij het toiletbezoek. Wilt u een keer plasouder zijn? Bij de kassa liggen bordjes die u dan kunt meenemen. U bent dan verantwoordelijk voor alle kinderen van de groep.

KIJKLES

Één keer per 8 lessen houden wij een kijkles. Tijdens deze les mogen de ouders bij het zwembad zitten. U kunt dan de vorderingen van uw kind zien en u bent in de gelegenheid om vragen te stellen aan de zwemonderwijzer.



PROEFZWEMMEN

Als uw kind in bandje blauw of EasyEddy 4 zwemt, gaat hij/zij op een gegeven moment met kleren aan zwemmen. U krijgt hier vanzelf bericht over. Als dit goed gaat, dan wordt uw kind uitgenodigd om te komen proefzwemmen. Op deze manier kunnen wij de leerlingen voorbereiden voor het diplomazwemmen. Het is een soort generale repetitie, waarbij alle onderdelen van het diploma aan bod komen. Als alle onderdelen voldoende zijn, mag uw kind meedoen aan het diplomazwemmen.

OEFENEN

Wij adviseren u om regelmatig spelenderwijs te komen oefenen met uw kind. Op vertoon van een geldige lespas mag uw kind gratis naar binnen. Kinderen van bandje groen, blauw en EasySwim mogen in overleg oefenen in het wedstrijdbad. De kinderen moeten altijd begeleid worden door iemand van 18 jaar of ouder!

Tijdens de schoolvakanties gaan de zwemlessen niet door. Het pasje met het lidmaatschap wordt automatisch verlengd.

Turbolessen

In de schoolvakanties bieden wij turbolessen aan voor alle diploma's. Uw kind krijgt dan 5 keer in de week een les van 1,5 uur. Kinderen die al ver gevorderd zijn, kunnen soms aan het eind van de week al afzwemmen. Andere kinderen kunnen misschien wel een groep doorschuiven of zijn gewoon een stap vooruitgegaan. De turbolessen worden niet van de leskaart gehaald. Voor deze lessen gelden andere tarieven.

AFMELDEN / INHALEN

Als u een les door omstandigheden moet missen, dan is het mogelijk om de zwemles op onze website via de Zwemscore af te melden. Ook kan uw kind deze les weer inhalen. Dit kan via de persoonlijke pagina van uw kind. Bij het kopje 'lessen' kunt u de les afmelden. Bij het kopje inhaallessen kunt u de les inhalen op het tijdstip dat u wilt. U moet deze dag dan reserveren. Inhalen kan alleen op de groepen die de computer aangeeft. De andere groepen zijn dan waarschijnlijk vol. Voor vakanties (buiten de schoolvakanties) wordt de kaart niet stopgezet.

Let op

Een les inhalen moet wel vóór de einddatum van de geldigheidsduur van de leskaart. De geldigheidsduur van de leskaart is afhankelijk van het aantal lessen dat u koopt. Dit kunt u zien op de kassabon en in het displayscherm van het afwaardeerpunt. Daarbij wordt bij een inhaalles alleen de presentie ingevuld en niet de score, dit doet alleen de eigen zwemonderwijzer.



Bij ziekte

Wanneer uw kind ziek is geworden, verzoeken wij dit door te geven aan de kassa van het zwembad. Bij langdurige ziekte (minimaal 3 weken) wordt de leskaart stopgezet, indien wij hiervan op de hoogte zijn gebracht.

BIJZONDERHEDEN

Mocht uw kind aan een bepaalde ziekte lijden, bijvoorbeeld epilepsie, doofheid, flauwtes, astma e.d. dan verzoeken wij u dit door te geven aan het instructiepersoneel. Zij kunnen hier dan rekening mee houden.

STAGIAIRES

Wij krijgen geregeld hulp van stagiaires. Zij leren de fijne kneepjes van het vak bij ons in de praktijk. Uiteraard zorgen wij voor goede begeleiding.

ALGEMEEN

Kleren opbergen

Bij de wisselcabines is het de bedoeling dat je de kleren in een kluisje opbergt of aan de daarvoor bestemde kledingrekken hangt. Hierdoor raakt u uw kleren niet kwijt en kunnen andere mensen de wisselcabine na u gebruiken.

Kinderen die niet zwemmen

Als broertjes of zusjes willen komen kijken, mag dat natuurlijk. Voor het geval ze uitgekeken zijn, draaien wij leuke kinderfilmpjes, ze kunnen een kleurplaat halen bij de kassa en buiten spelen op het speelterrein. Zorg ervoor dat de kinderen niet bij de wisselcabines komen of de zwemzaal in lopen.

Een schoon zwembad

Achter de kleedruimtes en in de zwemzaal graag alleen op blote voeten of aangepast schoeisel lopen. Zo houden we het zwembad en de omgeving schoon. De kinderen kunnen dan rustig op blote voeten rond lopen.

Een veilig zwembad

Om het zwembad veilig te houden is het belangrijk dat niemand drinken meeneemt in een glas. Als een glas valt kunnen kinderen met hun blote voeten in glasscherven komen. Neem daarom alleen drinken mee in een karton- of kunststofverpakking.

Netjes achterlaten

Als u koffie heeft gedronken en uw kind heeft gespeeld met speelgoed, wilt u dan alles netjes achterlaten als u weggaat? En vergeet natuurlijk uw eigen spullen niet!

HUISREGELS

Om alles in en om het zwembad goed te laten verlopen, hebben we een aantal regels. De huisregels hangen op diverse plaatsen in ons zwembad. Wij willen iedereen vriendelijk verzoeken om deze regels in acht te nemen om het zo een gezellig, schoon en veilig zwembad te houden.

PASSYSTEEM

Op uw pasje staat uw gekozen abonnement. Bij de entree van het zwembad houdt u uw pasje voor het afwaardeerpunt, zodat er telkens één les geregistreerd wordt. Op het scherm kunt u lezen hoeveel lessen er nog op het pasje staan en tot wanneer uw pasje geldig is. Mocht er iets anders in beeld komen dan kunt u dit bij de kassière melden.

Pasje kwijt

Als u uw pasje nergens kunt vinden, is het verstandig om ons zo snel mogelijk te bellen. Wij blokkeren uw pasje dan meteen, zodat niet iemand anders van uw abonnement gebruik kan maken.

Diploma gehaald

Als uw kind het diploma gehaald heeft, kan hij/zij verder naar de B- of C-les. Mocht u nog lessen op uw kaart hebben, dan neemt u ze gewoon mee. Heeft u na het C-diploma toch nog wat lessen over op uw leskaart, dan kunt u deze laten omzetten als toegang tot het recreatief zwemmen (binnen de datum die op het pasje staat aangegeven). Hierna is het pasje verlopen en kunt u het kaartje weer inleveren bij de kassa. Als uw kaart nog in goede staat is, krijgt u uw borg terug.

Publicatiebord

Om u op de hoogte te houden van alle belangrijke informatie hangt er in de hal een publicatiebord. Op dit bord plaatsen wij de data van bijvoorbeeld diploma-zwemmen, dagen dat het zwembad is gesloten en wanneer er kijklessen zijn. Houd daarom het bord goed in de gaten. Daarbij plaatsen wij zo nu en dan informatie op de website of we versturen u een e-mail.

Klachten, opmerkingen en complimenten

Mocht u een klacht of opmerking hebben, dan horen wij dat graag van u! Bij de kassa liggen formulieren die u kunt invullen. Wij bekijken uw klacht of opmerking dan aandachtig, bespreken het met de medewerkers en zo nodig ondernemen wij meteen actie. Bent u juist heel erg tevreden? Complimenten zijn uiteraard van harte welkom!

Wij hopen u met dit informatieboekje een beetje wegwijs te hebben gemaakt. Mochten er nog vragen zijn, dan kunt u altijd bij de medewerkers terecht.

Veel plezier met de zwemlessen!



INLOGGEN ZWEMSCORE: WWW.ZWEMBADSTAPHORST.NL

Gebruikersnaam:

Wachtwoord:

WWW.ZWEMBADSTAPHORST.NL