



**INFORMATIEBOEKJE** over de  
**ZWEMLESSEN**



**Inloggen zwemscore: [www.zwembadstaphorst.nl](http://www.zwembadstaphorst.nl)**

Gebruikersnaam: .....

Wachtwoord: .....

## Inhoudsopgave:

Inhoudsopgave	1
Voorwoord	2
Mogen wij ons even voorstellen?	2
Uitleg zwemles	3
Wat te doen voor-, tijdens en na de zwemlessen	4
Afmelden/Inhalen	5
Kijkles	5
Met kleren aan zwemmen	5
Doorstroom andere groep	6
Stagiaires	6
Internet Zwemscore	6
Turbolessen	6
Publicatiebord	6
Kleurplaat	7
Huisregels	8
Opmerkingen/ziek zijn	8
Wanneer geen zwemlessen?	8
Oefenen met uw kind	8
Proefzwemmen	9
Een schoon en veilig zwembad	9
Klachten/complimenten	9
Tot slot	9
Uitleg normale zwemles	10
Uitleg EasySwim zwemles	11
Uitleg diploma's Zwem ABC	12



## Voorwoord:

In dit boekje geven wij u zoveel mogelijk informatie over de zwemlessen in ons zwembad en over de inhoud van de zwemdiploma's A, B en C van de NPZ-NRZ.

Wij geven zwemles op een speelse manier, waarbij plezier van het kind een belangrijk element is.

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

Telefonisch, aan de kassa of via email; [kassa@zwembadstaphorst.nl](mailto:kassa@zwembadstaphorst.nl)

De medewerkers van zwembad de Broene 'eugte.

### *Mogen wij ons even voorstellen?*

Han Clardij	manager
Joop Mulder	teamleider
Aaltje Compagner	teamleider
Esther Schuurman	instructrice
Herma Steenbergem	instructrice
Anneke Dunnink	instructrice
Jenny Kooiker	instructrice
Ina Dunnink	instructrice
Chantal Pleiter	instructrice
Marijke Koers	instructrice
Alieda Teunissen	instructrice
Rinske Keizer	instructrice
Marijke Magré	instructrice
Bastiaan Hagendijk	instructeur

*Wij heten u allen van harte welkom!*



## **Uitleg over de manier waarop we zwemles geven:**

U kunt in ons zwembad kiezen uit twee verschillende manieren van leren zwemmen. Het eindresultaat is echter hetzelfde: het zwemdiploma A van de NPZ-NRZ. Voor het B- en C diploma hanteren we één weg!

De keuze voor het A-diploma bestaat uit: de traditionele weg, zoals we die al jaren aan het bewandelen zijn en die ook in de wijde omtrek bekend is! En uit het leren zwemmen met het EasySwim-zwempak aan.

Bij ons huidige systeem, de 'reguliere' zwemles, begint iedereen in de Instroomgroep. Hierin staat het watervrij worden centraal. Van hieruit stroomt men door naar de zwemles en deze is onderverdeeld in 4 bandjes (4 groepen) bandje Rood, Geel, Groen en Blauw. Deze zijn verdeeld over onze twee baden met verschillende dieptes. Bij de EasySwim methode start de zwemles in dieper water.

Water waarin de lesgever kan staan, maar de kinderen niet. De kinderen hebben een zwempakje aan waar drijvers in verwerkt zijn en daardoor blijven ze drijven. Deze drijvers (borst en rug) zijn bij elkaar als 1 opgeblazen blaasje. Kinderen leren zich snel zelf te redden en dit is belangrijk voor het zelfvertrouwen. Bij deze methode gebruiken we geen gekleurde bandjes, maar een poster met hierbij stickers, die men kan plakken als een bepaald onderdeel is behaald.

Het grootste verschil tussen beide zwemmethodes is dat bij de reguliere weg de kinderen wisselen van bandje/zwemplek en van lesgever en bij de EasySwim methode blijven ze in één bad en proberen we dezelfde lesgever zo lang mogelijk dezelfde groep les te laten geven, wellicht tot het A-diploma.

***De keuze is aan u; wij zijn blij met beide methodes!***



## Wat te doen voor, tijdens en na de zwemlessen:

**Passysteem:** 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 graag even bij de kassière melden. **Pasje vergeten; dan bent u verplicht om het te halen of een (duurdere) enkele les te betalen bij de kassa.**

**Pasje kwijt,** belt u dan direct, zodat wij het pasje kunnen blokkeren.



**Voor de zwemles:** De kinderen mogen zich omkleden in de grote kleedruimtes. Hier mag u samen wachten tot de kinderen opgehaald worden door de badjuf of badmeester. Komt u iets later binnen en zijn de kinderen al opgehaald, kunt u er dan zelf voor zorgen dat uw kind wel naar de zwemgroep gaat? Let daarbij wel op uw schoenen!

**Instroomgroepen:** Deze kinderen mogen zich omkleden in de wissel- cabines. **U mag echter geen kleren in de wisselcabine laten hangen.**

### Tijdens de zwemles:

**Plasouders:** Omdat wij onder de zwemles geen kinderen met het naar de toilet gaan kunnen helpen, vragen wij uw hulp hierbij.

Het is de bedoeling dat u de kinderen helpt die het niet zelf kunnen en er op toeziet dat de toiletten netjes blijven.

Bij de kassa hangen gekleurde bordjes die meegenomen mogen worden, per kleur, per diploma of per easyswim groep hangt er een bordje.

**Andere kinderen mee:** Als u nog andere kinderen bij u heeft tijdens de zwemles, wilt u deze dan in de gaten houden. Wij draaien leuke kinderfilmpjes of ze kunnen een kleurplaat bij de kassa halen. Ook hebben we buiten een speeltoestel. **Onze kledingrekken zijn geen klimrekken,** dat willen wij graag zo houden.

Ook mogen ze niet bij de wisselcabines rondlopen. Wilt u er voor zorgen dat ze niet de zwemzaal in lopen, dit is nogal storend voor de zwemles. U mag tijdens de zwemles ook het zwembad verlaten, zorgt u er alleen voor dat de kassière het weet!



**Na de zwemles:** Na de zwemles wordt van u verwacht dat u al het speelgoed, koffiekopjes enz. weer teruglegt of opruimt. Dit is wel zo fijn voor de mensen die na u komen. Neem a.u.b. uw eigen spullen weer mee naar huis.



**Wilt u na de zwemles uw kind de haren met shampoo wassen, laat dan de mensen a.u.b voorgaan die dit niet willen, zodat die sneller door kunnen lopen.**

### **Afmelden/Inhalen**

Als u een les moet missen door omstandigheden, dan is het mogelijk om de zwemles via Zwemscore af te melden. Ook is er dan de mogelijkheid om deze les weer in te halen. Dit kunt u doen 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. In verband met de groepsgrootte kunt u niet onbeperkt kiezen in al onze lesgroepen.

**Let op:** een les inhalen moet wel voor 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. Bij een inhaalles wordt alleen de presentie ingevuld en niet de score, dit doet alleen de eigen lesgever. Als uw kind het diploma gehaald heeft, kan hij/zij verder naar de B, C les. Dus mocht u nog lessen op u kaart hebben, dan neemt u ze gewoon mee. Heeft u na het C-diploma toch nog wat lessen over op uw leskaart, dan kun 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, dan krijgt u uw borg terug (mits in goede staat).



### **Kijkles:**

Ongeveer eens in de maand houden wij een kijkles. Tijdens deze les mag u in de zwemzad zitten. U kunt er de vorderingen zien van uw kind. Als u vragen heeft kunt u ze dan stellen, bij meerdere vragen, aarzel dan niet om een afspraak met de lesgever te maken.

### **Met kleren aan zwemmen tijdens normale zwemles:**

Tijdens de woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag les wordt er met kleren aangezwommen, dat is om de kinderen alvast te laten wennen hoe het voelt om met kleren aan in het water te zijn.

Bandje rood; T-shirt

Bandje geel; T-shirt

Bandje groen; T-shirt met korte broek of rok

Bandje blauw; T-shirt met korte broek of rok met waterschoenen

### **Bij bandje blauw en de B- en C zwemlessen zwemmen we elke les met kleren aan.**

### **Met kleren aan zwemmen tijdens EasySwim lessen:**

Bij deze lessen gaan we later met kleren aan zwemmen omdat de kinderen al een pak aan hebben, daar krijgt u bericht van als ze er aan toe zijn.



### **Doorstromen naar andere groep bij normale zwemles:**

We kijken per kind of het door kan naar een volgende groep. Mocht die groep vol zitten dan proberen wij samen met u een (eventuele tijdelijke) oplossing te zoeken.

### **Doorstromen naar andere groep bij EasySwim lessen:**

We kijken per kind of het door kan naar een volgende niveau. We proberen dat uw kind tot aan het A-diploma dezelfde badmeester/badjuif houdt.

### **Stagiaires:**

Net als overal worden er bij ons ook mensen opgeleid om les te kunnen geven. Dus misschien is het wel eens zo dat een stagiaire een deel van de les of een aantal kinderen apart helpt. Zij moeten het vak ook leren en het is voor uw kind misschien wel een grote hulp.

### **Internet Zwemscore.**

U kunt de zwemlessen van uw zoon/dochter volgen via internet. Door in te loggen op [www.staphorst.zwemscore.nl](http://www.staphorst.zwemscore.nl) of via onze website ([www.zwembadstaphorst.nl](http://www.zwembadstaphorst.nl)) met uw *gebruikersnaam en wachtwoord*, wat u van ons gekregen hebt, kunt u zien welke onderdelen uw kind beheerst.

### **Turbolessen in de vakanties.**

In de vakanties bieden wij u turbolessen aan. Dit betekent dat uw kind 5 dagen per week les krijgt van 1,5 uur. **Deze lessen worden niet van de leskaart gehaald.** Als u uw kind opgeeft voor de turbo hoort u wat de kosten zijn. Dit wordt voor aanvang van de eerste les van de turboweek betaald. Kinderen die al ver gevorderd zijn kunnen soms aan het eind van de week hun diploma halen. Dit geldt zowel voor het A als het B en C diploma. Andere kinderen hebben kans dat ze een groep kunnen doorschuiven of zijn in ieder geval meestal een stap vooruit gegaan.



### **Publicatiebord:**

Op het publicatiebord in de hal vermelden wij voor u belangrijke informatie. Zo worden er de data vermeld van bijvoorbeeld het diplomazwemmen, dagen dat het zwembad is gesloten en de kijklessen. Ook wordt hier aangegeven wanneer er weer turbolessen gegeven worden. Via de mededelingen op de startpagina van Zwemscore of via email krijgt u up-to-date mededelingen.

Wilt u dit zelf in de gaten houden, zodat hierover geen vergissingen ontstaan.





### Huisregels:

We hebben op diverse plaatsen de huisregels in ons zwembad hangen zodat u ze overal tegen komt. We hopen dat iedereen zich er ook aan houdt. Dus lees ze goed.

### Opmerkingen, ziek zijn:

Mocht uw kind aan een bepaalde ziekte lijden, bijvoorbeeld epilepsie, doofheid, flauwtes, astmatisch e.d. dan verzoeken wij u dit door te geven aan het instructiepersoneel, zodat hier tijdens de zwemles rekening mee kan worden gehouden. 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. Mocht uw kind 1 keer niet kunnen komen dan hoeft u dit niet door te geven, alleen als u denkt dat het langer gaat duren, dan horen wij dit graag van u. Voor vakanties (buiten de schoolvakanties) wordt de kaart niet stopgezet.

### Wanneer geen zwemlessen?

Tijdens de schoolvakanties is uw pasje automatisch langer geldig, zodat u rustig op vakantie kunt gaan zonder nadeel te ondervinden van de geldigheidsperiode. De zwemlessen gaan tijdens de vakanties niet door, mits anders is aangegeven op het publicatiebord in de hal (**dus goed opletten**).



### Oefenen met uw kind:

Wij adviseren u om regelmatig te komen oefenen/spelen met uw kind. Als u dit doet, **mag uw kind op vertoon van de geldige lespas gratis naar binnen en voor uzelf betaalt u een losbad volwassen bij de kassa.** Tijdens het oefenen kunt u gerust advies vragen aan de zwembadmedewerkers. Lees van tevoren nog even de huisregels

**Oefenen met kinderen uit Bandje Groen, Blauw en EasySwim:**

's middags van 13.30 - 14.30 uur in het wedstrijdbad. Op alle andere tijden mogen deze kinderen zwemmen in het instructiebad.

Dit oefenen/spelen mag alleen met een begeleider van minimaal 18 jaar.

Deze regel geldt wanneer er recreatief zwemmen is.

### **Proefzwemmen voor het diplomazwemmen:**

Als uw kind in bandje blauw of EasyEddy 4 zwemt, wordt hij/zij op een gegeven moment uitgenodigd om met kleren aan te zwemmen. U krijgt hierover vanzelf een brief van één van de medewerkers. Gaat dit allemaal goed, dan wordt uw kind uitgenodigd om te komen **proefzwemmen**. Omdat we onze leerlingen zo goed mogelijk willen voorbereiden op het diplomazwemmen, doet iedereen altijd eerst mee aan het proefzwemmen. Dit is een soort generale repetitie. Alle onderdelen, die bij het officiële examen moeten worden getoond komen ook hier aan de orde.



**Ons team vindt dat elke leerling eerst tijdens het proefzwemmen op alle onderdelen een voldoende moet hebben, voordat men mag meedoen aan het diplomazwemmen.**

### **Een schoon en veilig zwembad:**

Houd het zwembad zo schoon mogelijk. Let er op dat u niet met schoenen achter de kleedruimtes en vooral niet in de zwemzaal loopt, **(ook de andere kinderen die u bij u heeft)** alleen op blote voeten of aangepast schoeisel geen buitenschoenen. Als uw kind naar het toilet gaat, wilt u er dan op letten dat alles schoon achtergelaten wordt? Neem geen drinken mee in glasverpakking, maar in karton-of kunststofverpakking, dit ter voorkoming van letsel. Mocht er iets zijn waar u zich aan stoort, kom dan gerust naar de kassa of schrijf het aan ons zodat wij er misschien iets aan kunnen doen.

### **Klachten / complimenten:**

Mochten er klachten en/of complimenten zijn, dan kunt u zich melden bij de kassa. Wij hebben klachten/complimenten formulieren die u kunt invullen en weer kunt inleveren. Mocht het echt om iets dringends gaan wendt u zich dan tot de manager dhr. Han Clardij, bij diens afwezigheid kunt u zich wenden tot Joop Mulder (dinsdagmorgen) of Aaltje Compagner (donderdagmorgen). Klachten worden zeker door hen behandeld en besproken met de medewerkers, om zo tot een acceptabele oplossing te komen.

### **Tot slot:**

Wij hopen u met dit infoboekje een klein beetje wegwijs te hebben gemaakt met de gang van zaken in het zwembad. Mochten er nog vragen zijn, dan kunt u zich altijd tot de medewerkers wenden.

Veel plezier met de zwemlessen.  
Lesteam Zwembad De Broene Eugte

**Alle teksten zijn onder voorbehoud van tussentijdse veranderingen.**

### **Uitleg zwemlessen via de normale weg:**

#### **Aanvangsniveau (zonder drijf/hulpmiddelen):**

Uw kind is opgeroepen voor de instroomgroep, in de instroomgroep leren we de kinderen;

- drijven op de rug
- drijven op de buik (gezicht in het water)
- springen van de kant zonder hulp
- kantelen breedte-as en lengte-as
- onderwateroriëntatie (iets van de bodem kunnen pakken)

#### **Bandje rood A:**

- rugslagbeenslag
- rugcrawlbeenslag
- schoolslagbeenslag
- door een hoepel heen zwemmen
- draaien om de lengte-as
- drijven op de buik en rug
- borstcrawlbeenslag (gezicht in het water)
- springen van de kant bij de glijbaan



#### **Bandje geel A:**

- watertrappen
- schoolslagcombinatie
- rugcrawlarm en beenslag
- draai om de lengte-as
- rugslag beenslag
- borstcrawlarm- en beenslag met ademhaling
- door het duikscherm zwemmen vanuit het water
- drijven op de buik en rug

***materiaal gebruik is bij bovenstaande niveau's (plankje, mat, hoepel, halters, flexiebuis).***

#### **Bandje groen A:**

- schoolslag combinatie
- enkelvoudige rugslag
- borstcrawl combinatie
- rugcrawl combinatie
- kopsprong en door duikscherm (3 meter vanaf de kant)
- draai om de lengte-as
- drijven op de buik vijf tellen en vijf tellen
- drijven op de rug vijf tellen en tien tellen
- potloodsprong (helemaal recht in het water springen vanaf startblok)
- onder een mat door zwemmen
- watertrappen hele draai om de lengte-as

***Materiaalgebruik is o.a. duikscherm, plankje, hoepel, flexiebuis en mat.***

## **Uitleg zwemlessen via de EasySwim methode:**

### **Aanvangsniveau met zwempak aan.**

U kind is opgeroepen voor **Easy Eddy 1**, hierin leren we:

Zonder pakje:

- springen
- onder water kijken met zwemmen door een gat in mat
- rugcrawl beenslag
- drijven op buik, 5 tellen
- drijven op rug, 5 tellen
- rechtstandige sprong
- koprol
- beginnend watertrappen



### **Easy Eddy 2:**

Zonder pakje:

- rechtstandige sprong met ½ draai
- onder water kijken met zwemmen door een gat in mat
- startsprong
- rugcrawl
- borstcrawl
- drijven rug 2 x 5 tellen
- drijven buik 2 x 5 tellen
- koprol

Met pakje:

- wokkel
- enkelvoudige rugslag
- watertrappen

### **Easy Eddy 3:**

Zonder pakje:

- rechtstandige sprong met ½ draai
- 3 m. onder water door gat in mat
- startsprong
- 8 m. rugcrawl
- 8 m. borstcrawl
- drijven rug 2 x 5 tellen
- drijven buik 2 x 5 tellen
- koprol

Met pakje:

- enkelvoudige rugslag
- schoolslag
- wokkel
- watertrappen

### **Extra Easy Eddy 4:**

- wokkel
- ½ draai
- koprol
- startsprong



## Eisen voor bandje Blauw en Easy Eddy 4 van het A dipl. van het zwem ABC:

### Gekleed zwemmen:

Van enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onderwater gaan) na het boven komen aansluitend 15 sec. watertrappen met gebruik van armen en benen, gevolgd door 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, ½ draai om de lengte as en 12,5 meter enkelvoudige rugslag op de kant klimmen zonder gebruik van de trap.

### Badkleding:

Van de kant te water gaan met een kopsprong direct gevolgd door 3 meter onderwater zwemmen en door een duikscherm boven komen, 50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag. Afzet van de kant en 5 sec. uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag daarna 5 sec. drijven op de borst en nog enkele meters schoolslag

Afzetten van de kant en 5 sec. uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna nog 10 sec. drijven op de rug en nog enkele meters enkelvoudige rugslag.

Afzet van de kant en 5 meter borstcrawl.

Afzetten van de kant en 5 meter rugcrawl.

60 sec. watertrappen met gebruik van armen en benen, waarbij 2 x een hele draai om de lengte as gemaakt moet worden al watertrappend.

## Eisen voor het B diploma van het zwem ABC:

### Gekleed zwemmen:

Van enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onderwater gaan) onderwater een ½ draai maken om de lengte as; na het boven komen aansluitend 15 sec. watertrappen, gevolgd door 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 x een hele draai om de lengte as en 1 x onder een vlot door zwemmen en 25 meter enkelvoudige rugslag daarna op de kant klimmen zonder hulp van de trap.

### Badkleding:

Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door 6 meter onderwater zwemmen, door duikscherm boven komen, gevolgd door 75 meter schoolslag onderbroken door 1 x voetwaarts richting bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd, tot de vingertoppen onder water zijn, 75 meter enkelvoudige rugslag. Afzet van de kant en 5 sec. uitdrijven op de borst, enkele meters schoolslag, waarna 7 sec. drijven op borst, waarna enkele meters schoolslag. Afzetten van de kant 5 sec. uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 15 sec. drijven op de rug waarna enkele meters enkelvoudige rugslag. Afzet van de kant en 10 meter borstcrawl. Afzetten van de kant en 10 meter rugcrawl. Van de kant te water gaan en 30 sec. watertrappen met armen en benen, daarna 30 sec. alleen met de benen (handen in de zij).



## Eisen voor het C diploma van het zwem ABC:

### Gekleed zwemmen:

Van de kant te water gaan met een rol voorover, 15 sec. watertrappen met armen en benen, 30 sec. blijven drijven (helphouding) gevolgd door 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 x onder een vlot door zwemmen en 1 x over een vlot heen klimmen en 50 meter enkelvoudige rugslag, zelfstandig op de kant klimmen zonder hulp van de trap.

### Badkleding:

Van de kant te water gaan met een kopsprong, gevolgd door 9 meter onderwater zwemmen door duikscherm boven komen, daarna 100 meter schoolslag, onderbroken door 1 x een koprol en 1x hoofdwaarts recht naar beneden richting bodem te duiken, met de benen gestrekt naar boven, tot de tenen helemaal onderwater zijn, 100 meter enkelvoudige rugslag. Te water gaan met kopsprong en 5 sec. uitdrijven op de borst aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 10 sec. drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag. Afzetten van de kant 5 sec. uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 20 sec. drijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, gevolgd door 5 meter horizontaal op rug hoofdwaarts verplaatsen met armen. Afzetten van de kant 15 meter rugcrawl. Afzetten van de kant en 15 meter borstcrawl. Vanaf de kant met een hurksprong gevolgd door 30 sec. watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen en 30 sec. blijven drijven met gebruik van armen.

