



ABC-zwemlessen

*Informatiegids ABC-zwemlessen voor
Zwembad Hoornse Vaart & Zwembad De Hout*



ABC-zwemlessen

Welkom! Fijn dat u heeft gekozen voor zwemlessen in zwembad Hoornse Vaart. In dit boekje vindt u informatie over de lessen en alles wat daarbij komt kijken.

Tijdens de ABC-zwemles leren de kinderen op allerlei manieren te water gaan, zich onder water te oriënteren, te draaien om de lengte- en breedte-as, survivaltechnieken, watertrappen en zwemslagen zoals schoolslag, rugslag, borstcrawl en rugcrawl.

Elk diploma is weer een stap naar zelfredzaamheid. Om de veiligheid zoveel mogelijk te waarborgen, is het aan te bevelen dat kinderen het Zwem-ABC helemaal afmaken.

Het zwem-ABC is ingedeeld op kleur, namelijk oranje, blauw, groen, geel, brons, zilver en goud.



Mocht u na het lezen van dit boekje vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de zwemcoördinatoren. Ze zijn per e-mail bereikbaar via zweminfo@alkmaarsport.nl.



SportPas

Bij betaling van de eerste les heeft uw kind een SportPas, een plastic transponderpas, ontvangen waarmee uw kind zwembad Hoornse Vaart via de tourniquet kan betreden. Zwembad De Hout kunt u betreden door de transponderpas aan te bieden bij de kassa.

Door in te checken krijgt uw kind toegang tot de zwemles én staat uw kind vermeld als aanwezig. Na het inchecken kan de instructeur vorderingen noteren in het leerlingvolgsysteem. Het is daarom uitermate belangrijk dat u deze pas iedere les meeneemt.

Bent u de SportPas verloren of wilt u een duplicaat aanvragen, dan is dit mogelijk. Zie de website voor de kosten.

Plezier

Naast kwaliteit staat plezier in het zwemmen voorop. Met het oog op het gewenste

zwemplezier maken de instructeurs onder andere gebruik van het Experience Center. Een speelattribuut dat kinderen spelenderwijs in staat stelt om zwemvaardigheden aan te leren.

Daarnaast is de mascotte van Alkmaar Sport, Freddy Fit, betrokken bij de zwemlessen. Bij aanvang van de zwemlessen ontvangt uw kind een stickerboekje van Freddy Fit. Na het behalen van bepaalde vaardigheden krijgt uw kind een sticker van de instructeur die hij/ zij in het boekje kan plakken. Ook is van enkele pagina's een kleurplaat gemaakt die door de kinderen kan worden ingekleurd.

Tijdens de zwemlessen is Freddy Fit van de partij d.m.v. zwemstuurkaarten en Freddy zal regelmatig tijdens het diplomazwemmen aanwezig zijn.





De zwemles

U als ouder/begeleider mag mee naar de kleedruimte om uw kind te helpen omkleden. Wij verzoeken u de sieraden bij uw kind af te doen en eventueel lang haar vast te maken. Zorg dat u hiermee op tijd klaar bent. Voorafgaand aan de les worden de kinderen in de Hoornse Vaart opgehaald door een zweminstructeur die ze naar het juiste bad brengt. Na afloop van de zwemles verzamelen alle kinderen zich onder de douches, u kunt uw kind hier ophalen. In zwembad De Hout dienen de kinderen 5 minuten voor aanvang van de les zelf naar binnen te gaan.

Wilt u de leergang van uw kind versnellen, dan kunt u naast de reguliere zwemlessen kiezen voor extra privé- zwemlessen. Deze lessen duren 30 minuten. Hier wordt wel een extra vergoeding voor gevraagd (zie apart kopje).

Kleedkamerindeling

Voor de zwemlessen worden groepskleedkamers gereserveerd. Natuurlijk staat het u vrij om uw kind om te kleden in een privé-cabine. De indeling van de kleedkamers is als volgt:

Kleedkamer 1: deze kleedkamer is gereserveerd voor het recreatief zwemmen en voor de zwemlessen in het golfslagbad, waterfestijn: oranje, blauw en groen.

Kleedkamer 2: deze kleedkamer is gereserveerd voor de zwemlessen in het 25-meterbad: geel (A), B en C, survival, snorkelen en zwemvaardigheid.

Kleedkamer 3: deze kleedkamer is gereserveerd voor de zwemlessen in het instructiebad, waterfestijn: oranje, blauw en groen.

Er zijn dames- en herenkleedkamers. Het geslacht van het kind bepaalt de kleedkamer.

In zwembad De Hout zijn er 4 kleedkamers. Kleedkamer 1 en 3 zijn beschikbaar voor de heren en kleedkamer 2 en 4 zijn beschikbaar voor de dames.

Waterfestijn lessen

Wanneer uw kind start met zwemlessen, begint hij/zij met lessen waterfestijn. Kinderen komen tijdens deze zwemlessen op een speelse manier in aanraking met water zodat ze zich snel veilig en watervrij gaan voelen. Is uw kind 'watervrij' en kan uw kind op de buik en rug drijven, dan stroomt hij/zij door naar het zwem- ABC.

Het varieert per kind hoeveel lessen waterfestijn er nodig zijn, het ene kind kan na 3 lessen al doorstromen naar het zwem-ABC, het andere kind doet er een stuk langer over om aan het water te wennen. Gemiddeld heeft een kind ongeveer 60 zwemlessen nodig voordat het klaar is voor

het diplomazwemmen. Voor het B-diploma staan gemiddeld 12 zwemlessen en voor het C-diploma gemiddeld 20 zwemlessen.

Privés

Privé-zwemles is speciaal geschikt voor kinderen die beter gedijen bij wat meer aandacht. Deze lessen worden één keer per week gegeven en duren een half uur. Er wordt aan twee kinderen tegelijk les gegeven. De ervaring leert dat kinderen beter functioneren met een 'maatje' waar ze zich mee kunnen identificeren en waaraan zij zich op kunnen trekken. Daarnaast is dit voor de kinderen ook leuker.

De lessen worden aangeboden op diverse dagen. Kinderen die nu lessen volgen in zwembad Hoornse Vaart en zwembad De Hout, kunnen privé-zwemles volgen naast hun reguliere les of overstappen op privé-zwemles. Ook kinderen die nog geen zwemles

Kledingzwemmen

Elke eerste les van de maand zwemmen de kinderen met kleding over hun badkleding heen. Het hangt van het niveau af welke kleding de kinderen precies moeten dragen. Per niveau geldt de volgende kleding:

Niveau	Kleding
Waterfestijn	T-shirt met korte mouwen en schoenen
Oranje (diploma A)	T-shirt met lange mouwen en schoenen
Blauw (diploma A)	T-shirt met lange mouwen, lange broek en schoenen
Groen/geel (diploma A)	T-shirt met lange mouwen, lange broek, schoenen
Diploma B	T-shirt met lange mouwen, lange broek, schoenen
Diploma C	T-shirt met lange mouwen, lange broek, schoenen, jas

volgen, kunnen zich hiervoor aanmelden. Inschrijven kan via www.hoornsevaart.nl/zwemlessen/prive-zwemles.

Niveaus

Zodra uw kind doorstroomt van het Waterfestijn naar het zwem- ABC, ontvangt hij/zij een siliconen armbandje. Dit gebeurt bij elk afgerond niveau uw kind. Een leuke stimulans na het behalen van een niveau.

De indeling van de bandjes is als volgt: na het oranje bandje volgt blauw, groen en dan geel. Bij de uitreiking van het A-diploma ontvangt de geslaagde leerling een bronzen bandje. Bij het B-diploma een zilveren en bij het C-diploma een gouden bandje.

De lessen voor het A-diploma vinden 7 dagen per week plaats. Zwemlessen voor het B- en C-diploma worden niet elke dag gegeven. Bij het doorstromen naar het volgende niveau proberen we zoveel mogelijk rekening te houden met uw wensen.

Leerlingvolgsysteem

Voor het A-diploma zijn er verschillende

zwemlesniveaus. Bij ieder niveau wordt uw kind vaardiger. Zwembad Hoornse Vaart maakt gebruik van een leerlingvolgsysteem waarmee u online, via de website of onze zwemapp, de vorderingen van uw kind kunt volgen.

U ziet hierin drie icoontjes in de vorm van smileys. De oranje smiley laat zien dat uw kind een oefening nog niet beheerst. De grijze smiley laat zien dat het al een stuk beter gaat, maar dat uw kind nog even verder moet oefenen. De gele en tevens ook de laatste smiley geeft aan dat een kind de oefening volledig beheerst.

Er wordt regelmatig gekeken naar de vorderingen van uw kind. U kunt echter geen wekelijkse update verwachten. Uw kind heeft veel tijd nodig om de vaardigheden eigen te maken.

Kijklessen in de Hoornse Vaart

De lessen in de Hoornse Vaart zijn openbaar. De lessen in het 25-meterbad kunnen worden gevolgd vanaf de tribune, de lessen in het golfslagbad vanuit de gang naast de horeca, en een led-scherm in de horeca biedt uitzicht



op de lessen in het instructiebad.

Tijdens de kijklessen welke meerdere keren per jaar plaatsvinden, kunt u de lessen in het instructiebad bijwonen. Kijk voor de juiste data op onze website: <http://www.hoornsevaart.nl/over-ons/sportagenda/>

Voor de ouders die de lessen bijwonen is in het gehele sportcomplex gratis WiFi aanwezig.

Kijklessen in zwembad De Hout

Elke les kan vanaf de tribune gevolgd worden.

Recreatief zwemmen voor kinderen die zwemles volgen

Gedurende de periode dat uw kind waterfestijn of het zwem- ABC volgt, mag uw kind op vertoon van de zwemleskaart aan de receptie in zwembad Hoornse Vaart of De Hout gratis komen zwemmen tijdens de recreatie-uren. Kinderen zonder A-diploma zijn verplicht zwemvleugels te dragen en

moeten worden begeleid door een volwassene die in het bezit is van een geldig zwemdiploma. Begeleiders betalen de reguliere entreprijs. U kunt het voor uw kind gemakkelijker maken door veel met uw kind te gaan zwemmen. Het advies is dan geen oefeningen te doen, maar het zwemmen vooral leuk te maken. Ga samen van de glijbaan of doe spelletjes. Uw aanwezigheid zorgt ervoor dat uw kind zich op zijn/haar gemak gaat voelen in het water. Dat geeft zelfvertrouwen!

In zwembad Hoornse Vaart kunnen kinderen die een geel bandje hebben, zonder zwemvleugels oefenen in het 25-meterbad op zondagochtend van 09.00 tot tot 12.00 uur. Hier ligt ook een duikzeil klaar om voor het A-, B- of C-diploma het onder water zwemmen te oefenen. In zwembad De Hout kunnen kinderen die een geel bandje hebben op zondagmiddag tussen 12.00 - 16.00 uur zonder zwemvleugels oefenen in de speciale





'oefenbaan'. Ook hier is een duikzeil aanwezig om het onder water zwemmen te oefenen. Al onze leskinderen mogen gebruik maken van beide baden, ongeacht waar uw kind zwemles volgt.

Snelcursussen

Naast de reguliere lessen worden er in alle schoolvakanties snelcursussen aangeboden voor het B- en C-diploma. Deze cursussen vinden plaats in zwembad De Hout. Voor het A-diploma bieden wij geen versnelde cursus aan. De kinderen hebben écht de tijd nodig om voldoende spierkracht te ontwikkelen om de zwemslag goed onder de knie te krijgen. Die tijd gunnen we ze graag!

Vakantielessen

In de schoolvakanties vervallen de reguliere zwemlessen. Tijdens deze vakanties bieden wij extra zwemlessen aan. Deze lessen zijn bedoeld om kinderen nét even dat extra

zetje te geven. Deze lessen vinden plaats in het zwembad van de Hoornse Vaart. U kunt uw kind hiervoor apart aanmelden. Meer informatie hierover ontvangt u enkele weken voor de start van een schoolvakantie via een informatiebulletin.

Medische indicatie

Mocht uw kind een medische indicatie hebben, dan verzoeken wij u dit te melden bij de zwemlescoördinatoren of de zweminstructeur. Hier wordt dan rekening mee gehouden tijdens de zwemles.

Informatiebulletin

Een aantal keer per jaar ontvangt u van ons per e-mail een informatiebulletin. Hierin vindt u informatie betreffende de zwemles die uw kind volgt. Informatie over zwembad Hoornse Vaart en de diverse activiteiten die in het bad worden georganiseerd vindt u op onze website www.hoornsevaart.nl en via onze social media,

www.facebook.com/hoornsevaart.

Zwemles betalen

U heeft de zwemlessen, of de eerste termijn, betaald voor aanvang van de eerste zwemles. Mocht u het lespakket in termijnen betalen, dan dient u er rekening mee te houden dat de termijnen aflopen. Bij het aanbieden van de pas op de tourniquet kunt u in het scherm de verlooptdatum zien. De termijnen lopen ook door in de vakanties. In geval van verhuizing of ernstige ziekte, wordt het geld terug betaald. Met uitzondering van budget betaling.

Diplomagarantie

De lespakketten zijn inclusief diplomagarantie. Om aanspraak te houden op de diplomagarantie mag uw kind gemiddeld één keer per kwartaal een zwemles missen. Kortdurend ziekteverzuim (minder dan drie weken) valt hier ook onder. Bij langdurig ziekteverzuim kan in overleg met de zwemcoördinator de diplomagarantie besproken worden, mits u een doktersbewijs kunt laten zien. Als uw kind binnen één jaar 5 keer afwezig is geweest, moet u een extra leskaart kopen. Bij elke vier hierop volgende gemiste lessen, dient u wederom een leskaart te kopen.

Diplomazwemmen

Een week voor het diplomazwemmen wordt er tijdens het proefzwemmen gekeken of uw kind voldoet aan alle diploma-eisen. Mocht dit het geval zijn, dan mag uw kind op voor het diplomazwemmen. Het diplomazwemmen is

echt een feestje. Broertjes en zusjes, ouders en grootouders zijn van harte uitgenodigd hierbij aanwezig te zijn. Als uw kind tijdens het diplomazwemmen aantoonbaar alle vaardigheden te beheersen, dan ontvangt uw kind het zwemdiploma op deze feestelijke dag. Kijk voor de juiste afzwemdata op onze website: www.hoornsevaart.nl/over-ons/sportagenda/ Na afloop van het diplomazwemmen voor het A-diploma, bestaat de mogelijkheid de kinderen in te schrijven voor de zwemlessen voor het B-diploma. Na het behalen van het B-diploma kunt u uw kind inschrijven voor het C-diploma.

Diploma-eisen

Het Zwem- ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem- ABC is gericht op kinderen vanaf 4 jaar. De zwemdiploma's A en B zijn daarin waardevolle tussenstappen, maar wie het complete Zwem- ABC op zak heeft, is pas een echte vriend van het water geworden!

Diploma A

A1 proef Survival (met kleding)

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 12,5 meter zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

A2 proef Onder water oriëntatie (badkleding)

Van de kant te water gaan met een sprong

(duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen). Onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.

A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag.

A4 proef Borst- en rugcrawl

5 meter borstcrawl.

5 meter rugcrawl.

A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend 5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door halve draai naar rugligging, gevolgd door 10 seconden drijven op de rug.

A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.

Diploma B

A1 proef Survival (met kleding)

Achterwaarts te water gaan, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

A2 proef Onder water oriëntatie (badkleding)

Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.

A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug).

A4 proef Borst- en rugcrawl

10 meter borstcrawl

10 meter rugcrawl

A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwarts voortbewegen op de rug met gebruik

van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven.

A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.

Diploma C

A1 proef Survival (met kleding)

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen.

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen

door het gat in het zeil.

A2 proef Onder water oriëntatie (badkleding)

Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt, proef afronden met naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak.

A3 proef Conditiezwemmen

75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwarts richting bodem gaan, gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag.

A4 proef Borst- en rugcrawl

15 meter borstcrawl.

15 meter rugcrawl.

A5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug, proef afronden met 30 seconden watertrappen met de benen.

Vragen

Mocht u na het lezen van dit boekje vragen hebben, kunt u contact opnemen met de zwemcoördinatoren. Ze zijn per e-mail bereikbaar via zweminfo@alkmaarsport.nl.



www.hoornsevaart.nl

Hertog Aalbrechtweg 4
Alkmaar

(0)72 548 9375
zweminfo@alkmaarsport.nl

www.zwembaddehout.nl

Koning Willem-Alexanderlaan 2
Alkmaar

(0)72 548 9325
zweminfo@alkmaarsport.nl

ALKMAARSPORT 