

INFORMATIEBROCHURE ZWEM-ABC



Inleiding

Welkom bij zwembad "De Waterdam" één van de grootste en gezelligste zwemcomplexen van Nederland, gelegen in de gemeente Edam-Volendam. Hartelijk dank dat u ons heeft toevertrouwd uw kind zwemles te mogen geven! In dit informatieboekje willen wij u meer vertellen over wie wij zijn, de inhoud van onze zwemlessen en hoe u ons kunt helpen uw kind zwemveilig te maken.

Wij hebben een licentie om het Nationaal Zwemdiploma uit te reiken. Wij volgen de eisen die deze licentie aan ons stelt en de diploma eisen waarvoor wij uw kind opleiden.

De licentie wordt uitgereikt door het Nationaal Platform Zwembaden (NPZ), welke (o.a.) de Nationale Zwemdiploma's afgeeft, de kwaliteitsbewaking van het diplomazwemmen verzorgt en het keurmerk Veilig en Schoon beheert waar wij bij zijn aangesloten. Meer informatie vindt u op www.npz-nrz.nl en www.allesoverzwemles.nl

Het NPZ stelt dat uw kind zwemveilig is wanneer 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. Ook is er een stuk survival in het diploma verwerkt, evenals het kunnen oriënteren onder water. Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben dan kunt u terecht bij één van onze medewerkers. De meest actuele versie van deze brochure kunt u (binnenkort) ook vinden op onze website, www.waterdam.nl

1. De zwemlessen in zwembad "De Waterdam"

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

Motivatie

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

Zwemplezier

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. Ook is aangetoond dat spelenderwijs leren ervoor zorgt dat kinderen sneller de vaardigheden onder de knie krijgen.

Zwemveiligheid

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. Uw kind krijgt hierdoor een veilig gevoel en kan zonder angst lekker van het zwemmen, het water en de daarbij behorende attracties genieten.

Om bovengenoemde redenen bieden wij alleen nog maar 'plus' zwemlessen aan: dit zijn zwemlessen in kleine lesgroepen (1/3^e kleiner dan gebruikelijk), waarbij individuele aandacht voor het kind goed mogelijk is en de kwaliteit van het leszwemmen hoog is.

Dagelijks is er overleg tussen de lesgevers onderling en via ons digitale volgsysteem houden wij de vorderingen van al onze leskinderen nauwlettend in de gaten.

Bovengenoemde uitgangspunten zijn vertaald in ons zwemlesplan. Ons zwemlesplan is onder begeleiding van het NPZ opgesteld en wordt periodiek geëvalueerd.

2. Hoe lang duurt de opleiding in de Waterdam?

De ontwikkeling van kinderen verloopt stapsgewijs. Hoe lang uw kind doet over het behalen van het Zwem ABC is daarom vooraf niet te bepalen. Wij houden continue de vorderingen bij, zowel van uw kind als van alle kinderen bij elkaar. Afgezet tegenover de landelijke norm kunnen wij stellen dat wij in een beneden gemiddelde tijd kinderen het zwemABC laten behalen (met een bovengemiddelde kwaliteit), ook al starten de kinderen hier op een relatief jonge leeftijd!

Belangrijk is dat uw kind plezier houdt in het zwemmen, dit heeft een gunstig effect op de leerontwikkeling. Om deze reden proberen wij zoveel mogelijk te variëren in ons lesaanbod, waar mogelijk kinderen op een speelse manier iets aan te leren en succeservaringen te creëren.

Geef uw kind de tijd om met plezier een vaardige zwemmer te worden.

U heeft de keuze om lessen te volgen voor 1 of 2 maal in de week. Er bestaat ook nog de mogelijkheid om samen met uw kind te lessen totdat hij of zij naar het wedstrijdbad gaat. Tenslotte bieden wij ook privélessen aan, hiervoor verwijzen wij u naar de aparte folder. De lesdagen voor het A, B en C diploma zijn:

- Maandag en vrijdag
- Dinsdag en donderdag
- Dinsdag en vrijdag (tussen de middag)
- Woensdag en zaterdag
- Woensdag

De lessen voor de vervolgdiplooma's en snorkelen vinden, tenzij anders gewenst, één maal per week plaats. Deze lessen duren 45 minuten en worden op diverse dagen gegeven. Een volledig en actueel overzicht kunt u vinden op onze website www.waterdam.nl

3. Wat leren de kinderen in welke groep?

Voor de lessen hebben wij 4 niveaugroepen waarin de kinderen onder andere de volgende vaardigheden leren:

Opleiding A

- Watervrij maken. Aanleren van de beenslagen op buik en rug
 - Beenslagen op buik en rug + armslag aanleren
 - Uitbouwen oriëntatie onder water
 - Aanleren nieuwe vaardigheden
 - Combinatie school- en rugslag aanleren
 - Diepwater oriëntatie
 - Overige vaardigheden
 - School- en rugslag automatiseren (automatisch de goede slag zwemmen zonder specifieke aanwijzingen)
 - Duiken en onder water zwemmen
 - Verbeteren aangeleerde vaardigheden
 - Oefenen voor de eisen diplomazwemmen
- (de diploma eisen kunt u vinden bij 9. Daarnaast is een volledig en actueel overzicht kunt u vinden op <http://www.allesoverzwemles.nl/>)

Opleiding B

Conform diploma eisen, zie 9. Daarnaast is een volledig en actueel overzicht kunt u vinden op <http://www.allesoverzwemles.nl/>

Opleiding C

Conform diploma eisen, zie 9. Daarnaast is een volledig en actueel overzicht kunt u vinden op <http://www.allesoverzwemles.nl/>

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.

Leerlingvolgsysteem

Wij beschikken over een digitaal leerlingvolgsysteem. Wij gebruiken dit systeem om de vorderingen van uw kind bij te houden en de gemiddelde doorstroming en tijdsduur tot het behalen van de diverse diploma's te monitoren. U kunt via dit systeem zien op welk niveau uw kind zich bevindt. Ook is het mogelijk om via dit portaal online de zwemleskaart van uw kind te verlengen. U kunt dit portaal vinden via onze website www.waterdam.nl bij de optie 'links'. Een korte handleiding vindt u als bijlage bij dit boekje.

Daarnaast beschikken wij over een eigen app die gekoppeld is aan het leerlingvolgsysteem. Deze is te downloaden in de app of de play store, onder de naam Waterdam. In deze app staat ook alle achtergrondinformatie over de zwemlessen en ontvangt u informatie over b.v. gewijzigde openingstijden in de vakanties. Via deze app kunt u (nog) niet uw abonnement verlengen, lessen afmelden of inhaallessen boeken. Hier wordt nog aan gewerkt.

Wij werken de gegevens van het volgsysteem doorlopend bij, uiteraard zijn er pas veranderingen zichtbaar wanneer uw kind qua niveau vooruit is gegaan. Ook wordt niet elke les elk onderdeel opnieuw getoetst om te voorkomen dat er nodeloos tijd verloren gaat aan administratie.

4. Het proef- en diplomazwemmen

Als de opleiding zover is dat uw zoon of dochter aan de eisen voldoet voor het ABC-diploma, zullen zij eerst een bekwaamheidsproef ondergaan voorafgaand aan het afzwemmen.

Tijdens deze proef kan er ook een examinerator van de NRZ-NPZ aanwezig zijn. Als uw kind tijdens deze proef alle onderdelen laat zien, dan gaat uw kind op voor het afzwemmen: in tegenstelling tot voorgaande jaren kan uw kind tijdens het afzwemmen niet meer zakken, immers, alle onderdelen zijn al getoetst. Tijdens het afzwemmen dienen de kinderen echter wel te laten zien wat zij hebben geleerd en krijgen zij na afloop hun diploma uitgereikt.

De kinderen die in aanmerking komen voor het afzwemmen krijgen een formulier mee van hun instructeur (trice). Dit aanmeldingsformulier dient met de examenkosten direct na afloop van het proefzwemmen ingeleverd te worden bij de receptie.

Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma A

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma A dient de kleding te bestaan uit:

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met korte mouwen, korte broek (d.w.z. broekje met pijpen; broekjes die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma B

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma B dient de kleding te bestaan uit:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma C

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma C dient de kleding te bestaan uit:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken. (Bron en het actuele overzicht zie www.allesoverzwemles.nl/)

5. Wat kunt u zelf doen?

Extra zwembadbezoek

Op vertoon van een geldige leskaart heeft uw kind de mogelijkheid om extra te zwemmen op zaterdagmiddag en zondagmorgen tijdens de recreatieve uren. Dit geldt voor alle leerlingen. Uw kind betaalt dan geen entree. Wél is het verplicht dat er een betalende volwassene meekomt. Kinderen zonder diploma mogen niet in het diepe bad.

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 om van deze gelegenheid gebruik te maken. Het maakt het zwemmen voor uw kind tot een nog groter plezier. Op zaterdagmiddag (tussen 14.00-15.00) en zondagmorgen (tussen 10.00-12.00) bestaat de mogelijkheid om te oefenen met het zeil. In overleg met de toezichthouder kan hiervoor een tijdstip worden afgesproken, **mits** de drukte dit toelaat. Voor de openingstijden van recreatief zwemmen zijn folders verkrijgbaar bij de receptie of kunt u zien op onze website www.waterdam.nl

Indien u na afloop van de zwemles samen met uw kind wilt vrijzwemmen dan is dit voor het leskind te allen tijde gratis. Als u bijvoorbeeld tegelijk met uw eventueel andere kind gelijktijdig met de zwemles wilt vrijzwemmen, kunt het kind wat lest daarna zich bij u voegen.

Openbare lessen / meezwemlessen

Op vaste momenten zijn er openbare lessen en/of meezwemlessen. Hierbij kunnen ouders en andere belangstellenden in de zwemzaal aanwezig zijn om hun kind(eren) van dichtbij te volgen en/of om mee te zwemmen. 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.

Voor kinderen zijn deze lessen vaak een hoogtepunt tijdens hun zwemles, waarbij zij vol trots laten zien wat zij kunnen. Hierbij komt het regelmatig voor dat kinderen in bijzijn van de ouders, dingen doen waar zij anders angstig voor zijn. Wellicht 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 overschoentjes te koop.

6. Hoe werkt de leskaart?

Het zwemABC is een continue leerproces tot en met het C-diploma. De betaalfrequentie hierbij is 1x per 4 weken. De zwemlessen vervallen op feestdagen en in de zomervakantie, de leskaart wordt met deze periode gecompenseerd.

Een geldige leskaart kunt u afwaarderen bij de daarvoor bestemde zuil, het briefje wat er uit de zuil komt dient binnen te worden afgegeven. Op deze manier is het registratiesysteem weer sluitend. De pas werkt vanaf 20 minuten voor aanvangstijd tot 20 minuten na aanvangstijd van de les.

Gemiste les inhalen

Wij bieden u de mogelijkheid aan om **kosteloos** lessen in te halen, ongeacht de reden waarom u de les mist. Hieronder valt ook ziekte. U dient hiervoor wel tijdig uw kind voor de les af te melden via het leerlingvolgsysteem. Via de dan toegekende credit kunt u bijna dagelijks kiezen tussen lessen waar ruimte is om in te halen. De werking hiervan staat verderop in dit boekje.

Verzuim wegens ziekte

Bij verzuim wegens ziekte zijn de eerste twee lessen altijd voor uw eigen rekening, deze zijn in te halen indien u nog over afdoende inhaallessen beschikt. Met ingang van de derde les wordt de leskaart "stopgezet" hetgeen betekent dat vanaf dat moment de nog wegens ziekte te verzuimen tijd bij de geldigheidsduur van de leskaart wordt geteld. De ziektetijd vanaf de derde les nemen wij voor onze rekening. In geval van ziekte, vakantie of andere vormen van verzuim kan er geen restitutie van de les gelden plaatsvinden.

Zwembad de Waterdam is een not-for-profit organisatie welke gericht is op het vervullen van onze maatschappelijke taak binnen de door de gemeente gestelde financiële grenzen. Binnen bovenstaande spelregels kunnen wij onze prijzen dan ook zo laag mogelijk houden.

Houd rekening met de volgende zaken:

- Zorg dat u altijd een geldige kaart heeft
- Zorg dat u de kaart altijd bij u heeft
- Voor iedere zwemles bij de receptie de leskaart tonen (eventueel via de afwaardeerzuil)

7. Hoe blijft u op de hoogte?

Persoonlijk

Wij willen graag de volledige lestijd benutten. Het is daarom niet mogelijk om tijdens de les vragen te stellen aan de instructeur(trice). De meest makkelijke manier om met ons in contact te komen is per email via info@waterdam.nl Wij zullen tijdens onze voorbespreking vragen en/of opmerkingen behandelen en u via email of persoonlijk van feedback voorzien.

Ook kunt u zich wenden tot de zogenaamde "5^e lesgever".

De 5^e lesgever is een extra lesgever die beschikbaar is als ondersteunende factor in de zwemzaal en die fungeert als contactpersoon naar de ouders en naar de receptie. De 5^e lesgever helpt ook bij het selecteren voor het diploma zwemmen. Deze persoon is echter doorgaans alleen op maandag, dinsdag en woensdag voor u beschikbaar (behalve de voor de vervolgdiploma's).

Voor vragen aangaande de organisatie van de zwemles kunt u terecht bij de receptie.

8. Enkele aandachtspunten

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.

Omkleden

U kunt uw kind zelf omkleden. Hierna blijft u wachten in de kleedruimte tot uw kind wordt opgehaald door één van onze medewerkers. 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 na de les weer terug gebracht naar de kleedruimte door één van de zweminstructeurs(-trices).

Douchen

De kinderen worden door ons gedoucht, waarbij het praktisch en voor de veiligheid niet mogelijk is dat u uw kind komt helpen. Wij leveren uw kind weer bij de kleedkamers af.

Het wassen van zwemkleding en gevolgen voor het milieu

Wanneer uw kind met kleding aan gaat zwemmen, willen wij u vriendelijk verzoeken deze kleding zo min mogelijk te wassen. Het wasmiddel dat in kleding achter blijft breekt (het vrije chloor van) zwemwater af en verontreinigt (dus) het zwemwater. Niet alleen is het zwemwater hierdoor minder schoon, ook zullen hierdoor extra chemicaliën en waterverversing nodig zijn met alle kosten voor het milieu en de gemeenschap van dien. Het volstaat om de kleding na te spoelen met leidingwater en te drogen te hangen.

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, maximaal 15 minuten voor de aanvang van de les.
- Zorg ervoor dat uw kind een geldig toegangsbewijs heeft.

Geen zwemlessen

- Op alle officiële feestdagen zoals: Nieuwjaarsdag, Paasdagen, Koningsdag, Hemelvaartsdag, Pinksterdagen en de Kerstdagen
- De zomervakantie (hier worden wel zogeheten Turbo lessen aangeboden). Deze lessen worden niet in rekening gebracht, uw leskaart wordt verlengd.

In de schoolvakanties worden de lessen naar de ochtend verplaatst. Het rooster hiervan staat op onze website www.waterdam.nl

Sociale veiligheid

Zwembad de Waterdam volgt voor de sociale veiligheid de gedragscode van de zwembadbranche (zie meer informatie hierover www.allesoverzwemles.nl/veiligheid). Het indienen van een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) is daarnaast een eis voor al onze nieuwe medewerkers. Is er desondanks echt iets mis of maak u zich grote zorgen? Dan kunt u anoniem terecht bij de meldlijn van het NOC*NSF, via telefoonnummer: (0900) 202 55 90 (€ 0,10 per minuut). De deskundige hulpverleners van het meldpunt zijn 24 uur per dag bereikbaar, ook in het weekend en op feestdagen.

9. Eisen ZwemABC

Eisen Zwemdiploma A

Gekleed:

1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend:
2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
3. 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en
4. 12,5 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

1. Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)
2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.
- 3.1. 50 meter schoolslag, proef afmaken met
- 3.2. 50 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
- 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna

- 4.3. 5 seconden drijven op de borst.
- 5.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
- 5.2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 10 seconden drijven op de rug.
- 6. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.
- 7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.
- 8. 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.

Eisen Zwemdiploma B

Gekleed:

- 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om lengte-as maken; na het boven komen aansluitend
- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 3. 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as, en
- 4. 25 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
- 5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

- 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal, in het water hangend zeil, dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.
- 3.1. 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken; proef afmaken met
- 3.2. 75 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
- 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 7 seconden drijven op de borst.
- 5. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 15 seconden drijven op de rug.
- 6. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.
- 7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.
- 8. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.

Eisen Zwemdiploma C

Gekleed:

1. Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend
2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
3. 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel.
4. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en
5. 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
6. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt.
- 3.1. 100 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer koprol voorover en 1 keer een hoekduik richting bodem maken; proef afronden met
- 3.2. 100 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1. Van de kant te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door
- 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 10 seconden drijven op de borst.
5. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
6. 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.
7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.
8. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.
9. Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen.
(bron: www.npz-nrz.nl)

10. 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.

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 Zwembad de Waterdam!

Bijlage 1: Leerlingvolgsysteem

U kunt de prestaties van uw zoon/dochter volgen via de het digitale leerlingvolgsysteem. In dit systeem worden de gegevens van uw zoon/dochter online gezet zodat u de vorderingen kunt volgen. Zodra uw kind met het leszwemmen begint maakt ons systeem automatisch een account aan. U kunt op de volgende manier deze account bereiken:

- o U gaat naar de website www.waterdam.nl
- o Klik op de knop "Inloggen leerling volgsysteem" in het groene kadertje van de afbeelding, of klik op "LINKS"
- o Klik op "leerlingvolgsysteem"
- o Let op: géén account aanmaken!
- o U kunt op twee manieren inloggen. De meest makkelijke manier is inloggen via 'kaartnummer'.
- o Vul in dit scherm de voornaam, achternaam en kaartnummer in en druk op inloggen. Voor en achternaam beginnen met een hoofdletter.

In de tab 'Zwemles' vindt u de informatie over de zwemlessen.

In het overzicht ziet u de naam met een foto van uw zoon/dochter en daarna onderstaande informatie. Is er geen foto of wilt u liever een eigen foto plaatsen? U kunt er zelf een uploaden of (opnieuw) één laten maken bij de receptie.

Lesgroep = de huidige lesgroep waarin uw zoon/dochter is geplaatst
Aanwezig = geeft aan hoeveel maal uw zoon/dochter aanwezig was in deze groep
Afwezig = geeft aan het aantal gemiste lessen aan (bij receptie afgemeld)

In het overzicht ziet u de ingevulde smileys staan. Recht kunt u klikken op de betekenis van de smileys. De meest rechtse lijn is de huidige stand. Ga met de muis over alle teken en letters en u ziet de verklaring hiervan. Als u wilt afsluiten klikt u op afmelden.

Let op: om misverstanden te voorkomen raden wij u aan de optie 'toon alleen actieve lesprogramma's', het actuele overzicht wordt dan gelijk aangegeven.

In de tab 'Abonnementen' kunt u desgewenst online de leskaart verlengen.

Af en aanmelden zwemles

Via het leerlingvolgsysteem (niet via de app) kunt u uw kind afmelden voor een zwemles. Dit kan tot 1 uur voorafgaand aan de les. Hierdoor ontstaat voor een andere klant een inhaalbaarheid.

Als u uw kind tijdig afmeldt, krijgt u een credit toegewezen. Met deze credit kunt u een inhaalles boeken mits in deze periode uw leskaart geldig is. Is uw kaart niet geldig, dan kunt u online de leskaart verlengen.

Een uitgebreide handleiding staat op onze website.