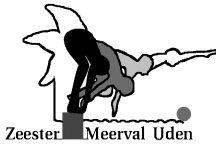


## INFORMATIE ELEMENTAIR ZWEMONDERWIJS

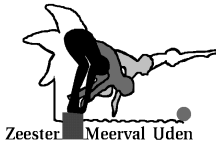
### Het Zwem-ABC





## Inhoudsopgave informatieboekje

<b>Zeester-Meerval algemeen .....</b>	<b>3</b>
<b>Secretariaat elementair zwemonderwijs.....</b>	<b>3</b>
<b>Activiteiten van de vereniging .....</b>	<b>3</b>
<b>Inlichtingen, lidmaatschap en inschrijving bij de afdeling elementair.....</b>	<b>3</b>
<i>Contributie-reglement.....</i>	<i>4</i>
<i>Betaling via automatische incasso.....</i>	<i>4</i>
<b>Huisregels van zwembad “Delfino” en het Zeesterbad.....</b>	<b>5</b>
<b>Enkele wenken om de lessen zo soepel mogelijk te laten verlopen.....</b>	<b>5</b>
<b>De afdeling Elementair .....</b>	<b>5</b>
<i>Doelstelling.....</i>	<i>5</i>
<b>Internet Zwemscore.....</b>	<b>6</b>
<b>Kader .....</b>	<b>6</b>
<b>De T.C. van de afdeling Elementair .....</b>	<b>6</b>
<b>Gekleed zwemmen .....</b>	<b>7</b>
<b>Lestijden Elementair in zwembad “Delfino” en het Zeesterbad.....</b>	<b>7</b>
<b>Indeling van de lesgroepen.....</b>	<b>8</b>
<b>De globale lesinhoud per groep.....</b>	<b>8</b>
<i>Beginners groep “Kikkervisjes” .....</i>	<i>8</i>
<i>“De Kikkers” .....</i>	<i>8</i>
<i>“De Zeehonden”.....</i>	<i>9</i>
<i>“Zwemdiploma A Groep” .....</i>	<i>9</i>
Eisen Zwemdiploma A.....	10
Eisen Zwemdiploma B.....	11
Eisen Zwemdiploma C.....	12
<b>Het belang van proefzwemmen en diplomazwemmen .....</b>	<b>13</b>
<b>Oorontsteking en wat u er aan kunt doen .....</b>	<b>14</b>



## **Zeester-Meerval algemeen**

### **Zwemvereniging ZeesterMeerval**

Postbus 210  
5400 AE UDEN

Internet: [www.zeestermeerval.nl](http://www.zeestermeerval.nl)

### **Zeesterbad**

Hockeyweg 6  
5405 NC Uden  
tel. 0413-26 35 55

### **Zwembad Delfino**

Past. Spieringsstraat 10a  
5401 GT Uden  
tel. 0413-24 90 00

## **Secretariaat elementair zwemonderwijs**

Gillie Breman tel. 0413-25 40 17

E-mail: [elementair@zeestermeerval.nl](mailto:elementair@zeestermeerval.nl)

Voor aanmelden, afmelden en overige vragen en problemen verzoeken we u bij voorkeur gebruik te maken van e-mail.

## **Activiteiten van de vereniging**

Zeester-Meerval is een zwemvereniging met activiteiten die in grote lijnen onderverdeeld kunnen worden in de volgende afdelingen:

- elementair zwemmen (het zwemonderwijs)
- recreatief zwemmen (trimzwemmen, aquajoggen, banenzwemmen e.d.)
- wedstrijdzwemmen
- waterpolo

Het doel van de vereniging is het bevorderen van de zwemsport in algemene zin. Dit doel tracht Zeester-Meerval te bereiken door:

1. het geven van elementair en voortgezet zwemonderwijs.
2. het opleiden van kader ten behoeve van de begeleiding en training.
3. het organiseren van trainingen.
4. het organiseren, en deelnemen aan wedstrijden voor wedstrijdzwemmen en waterpolo.
5. het organiseren van activiteiten voor leden die niet prestatiegericht bezig willen zijn in de zwemsport.
6. het organiseren en begeleiden van trimzwemmen.
7. eventuele andere activiteiten (zoals aqua-joggen).

## **Inlichtingen, lidmaatschap en inschrijving bij de afdeling elementair**

Aanmelden kan telefonisch of en bij voorkeur via het aanmeldingsformulier op internet. <https://zeestermeerval.zwemscore.nl/aanmeldenleerlingtxt.asp>

Opzeggen kunt u bij voorkeur via e-mail.

Houdt u a.u.b. rekening met de looptijd van de betaalperiode. Er wordt geen restitutie gegeven op niet gebruikt les tegoed.

Indien het afzwemmen voor een diploma gebeurt in de loop van een betaalperiode wordt er ook geen restitutie gegeven. Het is helaas niet altijd haalbaar om proef en afzwemmen aan het einde van een periode te plannen. Wel mag uw kind tot het einde van de periode mee doen met de lessen indien u dat wenst.

## **Contributie-reglement**

Bij de eerste zwemles dient u een pasfoto van uw kind mee te brengen voor de administratie. Deze foto mag u eventueel zelf maken met een digitale camera en naar ons mailen.

**Het inschrijfgeld bedraagt € 15,00 per kind en dient bij de eerste les contant betaald te worden (graag gepast). U kunt bij ons niet pinnen!!!**

## **Betaling via automatische incasso**

Automatisch laten afschrijven is makkelijk:

- U vergeet nooit te betalen.
- U bespaart uzelf de rompslomp van het steeds regelen van terugkerende betalingen.
- U kunt het afgeschreven bedrag terug laten boeken of uw machtiging intrekken.

U betaalt elke 2 maanden per automatische incasso te weten september, november, januari, maart en mei. In het geval er in de maand juli ook nog les is wordt deze maand apart geïncasseerd.

Betalingen vinden plaats in de eerste of tweede week van de maand dat er betaald moet worden. U dient ervoor zorg te dragen dat er dan genoeg geld op de rekening staat.

In het geval een incasso mislukt (storting) wordt er door ons één week later een tweede poging gedaan te incasseren. Mocht ook deze poging mislukken dan nemen wij telefonisch contact met u op.

Voor de eerste les krijgt u van ons een machtigingsformulier voor automatische incasso.

### **Wij verzoeken u dit formulier meteen in te vullen en aan ons retour te geven.**

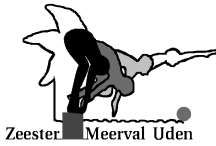
Als u het niet eens bent met de afschrijving, heeft u een maand de tijd om uw bank- of girokantoor opdracht te geven het bedrag terug te boeken. U kunt ook stoppen, omdat u gaat verhuizen of omdat u uw lidmaatschap opzegt.

U schrijft ons dan een briefje of u stuurt een e-mail en de afschrijving stopt. Houdt u bij inzending, rekening met enige tijd voor verwerking.

Kinderen die na het behalen van een diploma willen stoppen, kunnen dit kenbaar maken tijdens het inschrijven voor het diploma zwemmen. De betaling stopt dan automatisch.

De ouders/verzorgers van de kinderen dienen op de hoogte te zijn van dit reglement. Dit is tevens verkrijgbaar bij het secretariaat van de vereniging.





## Huisregels van zwembad “Delfino” en het Zeesterbad

Hier volgen enkele regels voor de gebruikers en bezoekers. Deze regels zijn opgesteld vanuit hygiënisch oogpunt maar ook vanuit veiligheidsoverwegingen. Wij verzoeken u dan ook vriendelijk deze regels na te leven en ze de kinderen bij te brengen.

Graag voor aanvang van de lessen wachten bij de douche. Zodra u het bad betreedt, en dat is zo gauw u de kleedkamer/wisselcabine richting zwembad uitkomt, dient u uw schoenen uit te doen of blauwe overschoenen te dragen. Laat uw kinderen, zodra ze gedoucht hebben, rustig naar hun baan lopen. Rennen is vragen om ongelukken. Datzelfde geldt voor het einde van de les. Rustig teruglopen naar de douche. Als u uw kind daar opvangt, dient u weer uw schoenen uit te doen of overschoenen te dragen.

### **Het is niet toegestaan om kleding in de wisselcabines te laten hangen!!!**

Mocht u merken dat er iets kapot of beschadigd is in de kleedkamers/wisselcabines of in het zwembad, laat het dan even weten.

## Enkele wenken om de lessen zo soepel mogelijk te laten verlopen

- Zorg dat uw kind op tijd is, en haalt u het kind a.u.b. op tijd weer op!
- Omkleden in de wisselcabines of in de grote kleedkamers.
- Blijf met uw kind bij de douche totdat de les begint. Stuur uw kind niet vroeger naar binnen; dit werkt storend voor de les die bezig is.
- Zodra de les afgelopen is, worden de kinderen terug gestuurd naar de douche.
- Wij verzoeken u vriendelijk om de perrons rond de zwembaden **niet te betreden**.
- U kunt vanaf de tribune de les volgen (uiteraard zonder deze te verstoren).
- Hebt u vragen over de vorderingen van uw kind dan kunt u daarvoor het beste bij de coördinator terecht of diegene waarvan uw kind les krijgt.
- Ziek of afmelden via internet Zwemscore.
- Inhaallessen reserveren doet u via internet Zwemscore.

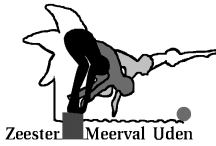
## De afdeling Elementair

De ervaring leert dat kinderen van 4 jaar een langere water-wen-periode nodig hebben dan wat oudere kinderen. Om te voorkomen dat kinderen heel veel angst moeten overwinnen en langere tijd in een groep blijven, voor ze door kunnen, streeft Zeester-Meerval er na om de minimum leeftijd voor het beginnen met zwemles op 5 jaar te houden. U kunt uiteraard uw kind wel eerder opgeven.

Bij de afdeling elementair wordt opgeleid voor het volledige Zwem-ABC. Na het behalen van het C-diploma is er bij Zeester-Meerval de mogelijkheid om door te gaan met de verenigingsbrevetten Brons, Zilver en Goud of waterpolo te gaan doen. De brevetten zijn gericht op wedstrijdzwemmen.

## Doelstelling

Met het zwemonderwijs worden de praktische technieken van het zwemmen aangeleerd. De eisen van het Zwem-ABC zijn erop gericht dat iemand zichzelf kan “redden” wanneer hij of zij onverhoopt te water raakt. Het lesprogramma sluit daar volledig op aan d.m.v. het aanleren van de diverse zwemslagen evenals het, via spelvormen, aanleren van “overlevingstechnieken” en het regelmatig oefenen met kleren aan. Hierbij wordt uiteraard rekening gehouden met ontvankelijkheid, tempo en belangstelling van het kind. Het Zwem-ABC staat voor veiligheid en toerusting van uw kind.



## **Internet Zwemscore**

Internet Zwemscore.nl is een programma op internet dat wij gebruiken om de vorderingen van de kinderen bij te houden. Tevens kunnen wij vanuit dit programma u via e-mail op de hoogte houden van alles wat met elementair zwemmen heeft te maken.

Voor u en uw kinderen is het mogelijk om met ons mee te kijken. In de vorm van grappige figuurtjes ziet u hoe het met uw kind gaat. Ook kunt u zelf via dit programma lessen afmelden en inhaal lessen reserveren. Voor elke 2 afgemelde lessen kunt u 1 inhaalles reserveren.

U krijgt van ons een toegangscode en wachtwoord.

Hebt u meer kinderen bij ons op zwemles dan krijgen die een eigen toegangscode plus wachtwoord.

Indien uw e-mailadres al bekend is bij ons krijgt u automatisch een toegangscode en wachtwoord toegezonden.

Wij streven er na om regelmatig de vorderingen bij te werken op internet.

## **Kader**

Zeester-Meerval is een vereniging die steunt op de hulp van professionele- maar ook van vrijwillige medewerkers, het kader. De mensen die lesgeven zijn onder te verdelen in 2 groepen:

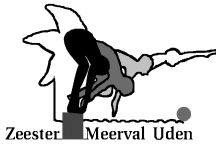
- professioneel kader
- kader dat via interne cursussen is geschoold

Een ding hebben beiden gemeen: hun enthousiasme en instelling. We streven naar een vaste bezetting per groep zodat de kinderen een tijd hetzelfde gezicht voor zich hebben. Het kan echter wel eens voorkomen dat in verband met bijv. ziekte een vervanger inspringt.

Mocht u belangstelling hebben om ons te helpen neemt u dan contact met ons op om de mogelijkheden te bekijken.

## **De T.C. van de afdeling Elementair**

De T.C. (Technische Commissie) Elementair is verantwoordelijk voor de gang van zaken bij het elementair zwemmen en vertegenwoordigt de belangen van het elementair zwemmen in de vereniging en bij het bestuur. Hebt u vragen, klachten of andere opmerkingen dan kunt u altijd contact opnemen met de T.C.



## Gekleed zwemmen

Voor alle groepen is dit in de regel de laatste les van de maand.

### Wat zijn de kleding eisen:

Instructiebad en wedstrijdbad in Delfino: (T)Shirt met korte mouwen evt. korte broek.

A-diploma: (T)Shirt met korte mouwen, korte broek en schoenen met echte zolen.

B-diploma: (T)Shirt met lange mouwen, lange broek tot over de enkels en schoenen met echte zolen.

C-diploma: (T)Shirt met lange mouwen, regen/windjack met lange mouwen, lange broek tot over de enkels en schoenen met echte zolen

**Let op!!!** Voor A, B en C geldt dat leggings en pyjama's niet zijn toegestaan.  
Waterschoentjes met gesp verdienen de voorkeur.

## Lestijden Elementair in zwembad "Delfino" en het Zeesterbad

### • **Maandag: "Delfino"**

Kikkervisjes of Kikkers 18.15 – 19.15 uur Instructiebad diepte 93 of 130 cm

### • **Dinsdag: Zeesterbad**

C-Diploma groep 1 16.00 – 17.00 uur Zeesterbad

### • **Woensdag: "Delfino"**

Zeehonden meerdere groepen 15.45 – 16.45 uur. Diepe / Wedstrijdbad  
Kikkervisjes of Kikkers 15.45 – 16.45 uur. Instructiebad diepte 93 of 130 cm  
Kikkervisjes of Kikkers 16.45 – 17.45 uur. Instructiebad diepte 93 of 130 cm

### • **Donderdag: "Delfino"**

Kikkervisjes of Kikkers 18.15 – 19.15 uur Instructiebad diepte 93 of 130 cm

### • **Vrijdag: Zeesterbad**

C-Diploma groep 2 16.00 – 17.00 uur Zeesterbad

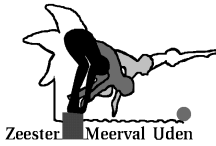
### • **Zaterdag: "Delfino"**

Zeehonden meerdere groepen 09.00 – 10.00 uur. Diepe / Wedstrijdbad  
Kikkervisjes of Kikkers 08.00 – 09.00 uur. Instructiebad diepte 93 of 130 cm  
Kikkervisjes of Kikkers 09.00 – 10.00 uur. Instructiebad diepte 93 of 130 cm

### • **Zaterdag: Zeesterbad**

A-diploma groep 1 08.00 – 09.00 uur Zeesterbad  
B-diploma groep 1 09.00 – 09.45 uur Zeesterbad  
A-diploma groep 2 09.45 – 10.45 uur Zeesterbad  
B-diploma groep 2 10.45 – 11.30 uur Zeesterbad

De maandag en donderdag groep stroomt later in bij de Zeehonden op de woensdag of zaterdag.



## Indeling van de lesgroepen

- Kikkervisjes (beginners) : Delfino, instructiebad (ondiep 93 cm of minder)
- Kikkers : Delfino, instructiebad (diepte 120 - 130 cm)
- Zeehonden : Delfino, diepe bad, opbouwen van conditie en afbouwen van (drijf)hulpmiddelen.
- A-Diploma : Zeesterbad, voorbereiding Zwemdiploma A
- B-Diploma : Zeesterbad, voorbereiding Zwemdiploma B
- C-Diploma : Zeesterbad, voorbereiding Zwemdiploma C

## De globale lesinhoud per groep

### ***Beginners groep “Kikkervisjes”***

De meeste kinderen starten in de beginners groep waarbij de nadruk ligt op het watervrij maken van het kind. Dit gebeurt op een speelse manier door middel van spetteren en spatten, onder water kijken e.d. Een kind is watervrij wanneer het de volgende vaardigheden beheerst:

- spetteren en spatten zonder angst
- “hardlopen” in het water, zowel voor- als achteruit
- onder water gaan (kopje onder), kijken en blazen
- drijven, zowel op de buik als op de rug, zonder hulpmiddelen
- enige mate van beheersing van de schoolbeenslag, zowel op de buik als op de rug
- flipperen met de benen (aanleiding tot borst- en rugcrawl)

Bij de laatste vier onderdelen wordt al een begin gemaakt met de eisen voor het A-diploma.

### ***“De Kikkers”***

Is het kind watervrij, dan mag het naar de groep Kikkers. In deze groep worden de laatste vier onderdelen van de beginners groep verder uitgebouwd.

Het onder water gaan wordt uitgebreid met:

- de bodem aan raken (eventueel voorwerpen op duiken)
- onder iets door zwemmen/drijven (mat, benen bijv.)
- dolfijnsprongen
- van de kant af springen c.q. rollen (m.b.v. een mat)

Het drijven wordt verlengd in tijd of afstand.

De schoolbeenslag wordt verder uitgewerkt en verbeterd. De armslag wordt toegevoegd. Het flipperen wordt verbeterd (minder beenwerk, meer voetenwerk) en er wordt meer naar een crawl toegewerkt.

Als het kind deze eisen goed uitvoert dan krijgt het een kikker sticker. Om over te mogen naar de volgende groep moet het kind tevens 2 banen schoolslag (hoofd boven water) en 2 banen rugslag met drijfmiddelen kunnen zwemmen.

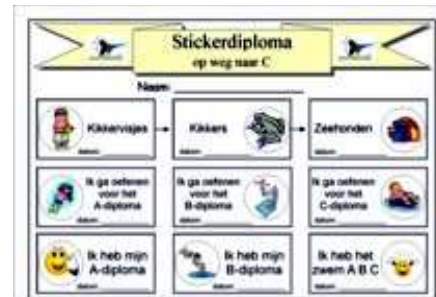
## “De Zeehonden”

In de Zeehondengroep wordt met name gewerkt aan conditieopbouw. Dat houdt in dat de kinderen leren om een grotere afstand af te leggen. Tevens worden de geleerde zwemslagen technisch verder vervolmaakt. Als nieuw onderdeel wordt in deze groep gebruik gemaakt van het startblok. Kinderen leren er vanaf springen maar er wordt ook al een begin gemaakt met duiken (kopsprong is een eis voor het diploma A).

Bij deze baan hoort het zeehonden stickertje. Op dat moment heeft uw kind al enkele vaardigheden van het A-Diploma onder de knie, maar het houdt niet automatisch in dat uw kind meteen door mag naar de baan voor het A-Diploma.

Dat gebeurt als uw kind de volgende eisen goed uitvoert:

- technisch voldoende zwemmen zonder drijfmiddelen.
- 25 m. schoolslag
- 25 m. enkelvoudige rugslag
- vanaf het startblok in het water springen en kopje onder gaan
- 8 m. rugcrawl benen met armen langs het lichaam
- watertrappen 15 seconden
- 5 seconden drijven op buik en rug
- Onder een voorwerp doorzwemmen
- Met een T-shirt aan gezwommen hebben



## “Zwemdiploma A Groep”

Uw kind gaat nu oefenen voor het A-Diploma. Dit is de afrondingsfase voor het A-diploma. De eisen voor het A-diploma zijn als een rode draad door de lesprogramma's van de verschillende groepen heen gelopen.

In deze groep wordt gelet op de uitvoering en de afwerking van de verschillende onderdelen. Ook hier wordt een belangrijk element toegevoegd namelijk het gekleed zwemmen.

Dit is ook tevens de baan van de brieven. Een aantal lessen voordat er wordt proef gezwommen en definitief wordt afgezwommen, krijgen de kinderen die mogen proefzwemmen een brief mee met informatie over het proef en diplomazwemmen.

Bij het proefzwemmen wordt definitief gekeken of een kind daadwerkelijk mag deelnemen aan het diplomazwemmen.

## Eisen Zwemdiploma A

### Gekleed zwemmen:

1.
  1. Van enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het boven-komen 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. Verplicht zonder gebruik van de trap.



### In badkleding:

2.
  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
  2. 50meter enkelvoudige rugslag.
4.
  1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
  2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
  3. 5 seconden drijven op de borst.
5.
  1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
  2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
  3. 10 seconden drijven op rug.
6.
  1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.
7.
  2. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.
8.
  1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
  2. 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 zwemmen:

1.
  1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om de 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 m enkelvoudige rugslag; proef afronden met
  5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen. Verplicht zonder gebruik van de trap.



### In badkleding:

2.
  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 te zakken; proef afmaken met
  2. 75 meter enkelvoudige rugslag.
4.
  1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
  2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
  3. 7 seconden drijven op de borst.
5.
  1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
  2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
  3. 15 seconden drijven op de rug.
6.
  1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.
7.
  1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.
8.
  1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
  2. 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.

## Eisen Zwemdiploma C

### Gekleed zwemmen:



1.
  1. Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend
  2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
  3. 30 seconden drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel.
2.
  1. 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
  2. 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
  3. zelfstandig uit het water op de kant klimmen. Verplicht zonder gebruik van de trap.

### In badkleding:

3.
  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.
4.
  1. 100 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer een koprol voorover en 1 keer een hoekduik richting bodem maken; proef afronden met
  2. 100 meter enkelvoudige rugslag.
5.
  1. Van de kant te water gaan met een kopsprong (startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
  2. 10 seconden uitdrijven op de borst.
6.
  1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
  2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
  3. 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door
  4. 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen
7.
  1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.
8.
  1. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl
9.
  1. Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door
  2. 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen.

## Het belang van proefzwemmen en diplomazwemmen

### Het belang van proefzwemmen

Om zeker te weten dat de kinderen alle vaardigheden kunnen tonen, organiseren bijna alle zwemverenigingen proefzwemmen. Ze kunnen dan getest worden en krijgen een idee van het diplomazwemmen (bijvoorbeeld over volgorde en routine).

Voor ons is dat vaak een moeilijke opgave, omdat er altijd leerlingen bij zijn die nét wel of nét niet geschikt zijn. Niemand wil dat er tijdens het diplomazwemmen kinderen zijn die opeens een onderdeel onvoldoende of niet uitvoeren.

### Belangrijke factoren

Voor de ouders is het proefzwemmen ook een spannend moment in de lange periode dat ze naar het zwembad komen met hun kind. Zij willen natuurlijk graag dat hun kind mag diplomazwemmen. Op deze dag zijn er vaak ouders die vergeten dat het om de veiligheid van hun kind gaat en niet om het zwemdiploma. Het diploma is én blijft een middel om aan te tonen dat het kind de vaardigheden onder de knie heeft. Veel ouders hebben de neiging om ons onder druk te zetten om hun kind toch toe te laten voor het diplomazwemmen. Het zwemdiploma is geen doel op zich, het doel blijft de veiligheid. Ook voor de kinderen is de spanning tijdens het proefzwemmen groot. Veel kinderen hebben thuis te horen gekregen dat ze goed hun best moeten doen, omdat ze dan mogen diplomazwemmen, maar wie doet nou niet zijn best?

### Misschien nog een paar lessen

Het Nationale Platform Zwembaden | NRZ (Nationale Raad Zwemdiploma's) is van mening dat het proefzwemmen bijzonder belangrijk is om goed te selecteren en de kinderen voor te kunnen bereiden op een feestelijk diplomazwemmen.

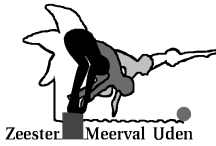
Het is beter om de kinderen waarbij twijfels zijn niet te laten diplomazwemmen om hen een teleurstelling te besparen. Als tijdens het proefzwemmen blijkt dat een kind minder goed zwemt dan normaal, dan heeft dat een reden en is het kind er zeer waarschijnlijk nog niet aan toe (fysiek en/of mentaal).

Nog enkele zwemlessen volgen is dan voor het kind beter en het gaat daarna met meer zelfvertrouwen het diplomazwemmen tegemoet. Als een kind minder presteert, blijft de vraag hoe ze zich gedragen tijdens het recreatief zwemmen in een willekeurig bad in Nederland waar de vaste lesgever er niet meer bij is om het kind zichzelf veilig te laten voelen. Om deze reden (zelfredzaamheid) zijn er ooit eisen gesteld aan de afmetingen en de dieptes van zwembaden waarin mag worden afgezwommen.

### Het belang van diplomazwemmen

Het diplomazwemmen is een feestelijke afsluiting van een onderdeel van de leerperiode van het Zwem-ABC, waarbij het kind vol trots aan de ouders, opa's, oma's en andere familieleden kan tonen dat hij of zij de eisen kan uitvoeren zoals deze achterop het zwemdiploma staan. Deze dag is natuurlijk uitermate spannend voor de kinderen, maar door tijdens de laatste lessen voor het diplomazwemmen de volgorde ervan aan te houden kan er bij voorbaat veel spanning bij de kinderen weggenomen worden.

Diplomazwemmen blijft wel een belangrijk toetsmoment waarbij de beoordelingscommissie volgens de BREZ (Bepalingen Richtlijnen Examenprogramma's Zwemdiploma's) de kinderen moet beoordelen.



Een veel gehoorde opmerking is dat de leerlingen niet kunnen zakken tijdens het diplomazwemmen. Het uitgangspunt is dat er alleen maar kinderen aanwezig moeten zijn, die alle onderdelen van het betreffende zwemdiploma “geautomatiseerd” beheersen, met andere woorden; kinderen die al eerder hebben laten zien dat ze aan de eisen voldaan hebben.

De ouders verwachten van ons dat de kinderen een efficiënte en plezierige opleiding krijgen en daarom is het onze taak om samen met het Nationale Platform Zwembaden | NRZ ieder kind in Nederland zwemveilig en zwemvaardig met een zwemdiploma naar huis te laten gaan.

Daar werken niet alleen wij aan, maar ook u en uw kinderen zelf!

***Het doel is leren zwemmen en de beloning, de kroon op het werk is het diploma!***

### **Oorontsteking en wat u er aan kunt doen**

Wij krijgen vrij regelmatig te horen dat kinderen oorontsteking hebben. Daarom enkele opmerking over hoe u het kunt herkennen en wat u er aan kunt doen. Feit echter blijft dat het ene kind er gevoeliger voor is dan het andere.

#### **Hoe kunt u gehoorgangoorontsteking herkennen?**

De gehoorgang is pijnlijk, jeukt of geeft een branderig gevoel. De huid schilfert, scheidt vocht af of is gezwollen. Hierdoor kan men tijdelijk minder goed horen.

#### **Wat kunt u er aan doen?**

Het spreekt voor zich dat watjes er meteen uit rollen in het water en dus zijn oordopjes indien nodig een beter idee.

Mocht het noodzakelijk zijn dat uw kind oordopjes gebruikt dan adviseren wij u deze te laten aanmeten bij een zaak voor hoorapparaten. De kosten voor een setje bedragen ongeveer € 20,00 en gaan gemiddeld 9 maanden tot een jaar mee. Daarna zijn ze te klein omdat de oren van kinderen zich vrij snel ontwikkelen en van vorm veranderen. Als ze regelmatig beginnen uit te vallen kunt u dit tijdelijk oplossen door er zuurvrije vaseline omheen te smeren. Kneedbare oordopjes en plugjes e.d. die bij de drogist kunnen worden gekocht voldoen niet is onze ervaring.

Bij gebruik van oordopjes dienen de oren na het zwemmen ook goed uit gespoeld te worden met schoon water. Let er op dat er geen zeep resten achter blijven in de oren. Er komt altijd wat chloorwater tussen het oor en het dopje, zeker als ze er per ongeluk een keer in het water uit vallen en terug worden gestopt. Ook de dopjes dient u goed schoon te houden.

#### **Tot slot:**

Bedenk dat chloor en zeepresten in een lekker warm oor een prima voedingsbodem zijn voor bacteriën en dus oorontsteking.