



INFORMATIE ELEMENTAIR ZWEMONDERWIJS

SuperSpetters



Inhoudsopgave informatieboekje

| | |
|--|-----------|
| Zeester-Meerval algemeen | 3 |
| Secretariaat elementair zwemonderwijs..... | 3 |
| Activiteiten van de vereniging | 3 |
| Inlichtingen, lidmaatschap en inschrijving bij de afdeling elementair | 3 |
| Contributie-reglement..... | 4 |
| <i>Betaling via automatische incasso.....</i> | <i>4</i> |
| Huisregels van zwembad “De Drie-Essen” en het Zeesterbad..... | 5 |
| Enkele wenken om de lessen zo soepel mogelijk te laten verlopen | 5 |
| De afdeling Elementair | 5 |
| <i>Doelstelling.....</i> | <i>5</i> |
| Internet Zwemscore Module..... | 6 |
| <i>Wat kunt u nog meer met MijnZwemscore™.....</i> | <i>6</i> |
| Kader | 6 |
| De T.C. van de afdeling Elementair | 6 |
| SuperSpetters zwemles | 7 |
| De belangrijkste voordelen van SuperSpetters | 7 |
| Opbouw zwemlestraject | 7 |
| Communicatie | 8 |
| Gebruik materiaal | 8 |
| Praktisch m.b.t. zwembril, badmuts en met kleding zwemmen | 8 |
| <i>De badmuts opzetten.....</i> | <i>8</i> |
| <i>De zwembril opzetten en afstellen.....</i> | <i>9</i> |
| <i>Zwemmen met kleding.....</i> | <i>9</i> |
| Welke vaardigheden leert uw kind..... | 9 |
| Diplomazwemmen..... | 10 |
| Tot slot nog enkele opmerkingen | 11 |
| <i>Fotograferen en filmen</i> | <i>11</i> |
| <i>Oorontsteking en wat u er aan kunt doen</i> | <i>11</i> |
| <i>Belangrijke adressen op een rijtje</i> | <i>11</i> |

Zeester-Meerval algemeen

Zwemvereniging Zeester-Meerval

Postbus 210
5400 AE UDEN

Internet: www.zeestermeerval.nl

Zeesterbad

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

Zwembad De Drie-Essen

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

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, aqua joggen, 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. eventuele andere activiteiten (zoals de zwemvierdaagse).

Inlichtingen, lidmaatschap en inschrijving bij de afdeling elementair

Aanmelden kan via het aanmeldingsformulier op internet.

<https://zeestermeerval.zwemscore.nl/aanmeldenleerlingtxt.asp>

Opzeggen kunt u bij voorkeur via e-mail doen.

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 € 25,00 per kind en dient bij de eerste les contant betaald te worden (graag gepast). U kunt bij ons niet pinnen!!!

Nb. Het inschrijfgeld is inclusief zwemboek, zwembril, badmuts en diplomazwemmen.

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 voldoende saldo 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 56 dagen de tijd om uw bank- of girokantoor opdracht te geven het bedrag terug te boeken.

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 “De Drie-Essen” 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 doet u via internet Zwemscore.
- Inhaallessen reserveren is alleen mogelijk op afspraak en indien er ruimte is.

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 SuperSpetters diploma. Na het behalen van dit diploma is er bij Zeester-Meerval de mogelijkheid om door te gaan met de zwemsport in de vorm van waterpolo en wedstrijdzwemmen.

Doelstelling

Met het zwemonderwijs worden de praktische technieken van het zwemmen aangeleerd. De eisen van het SuperSpetters programma 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 SuperSpetters programma staat voor veiligheid en toerusting van uw kind.

Internet Zwemscore Module

De vorderingen van uw kind via internet volgen? Dat kan met MijnZwemscore™.

In Nederland zijn héél veel zwemscholen, zwembaden en zwemverenigingen die met dit systeem werken. Ook bij Zeester-Meerval gebruiken wij dit systeem, en kunt u samen met uw kind de vorderingen volgen via de persoonlijke pagina. Grappige smileys laten zien hoe ver uw kind is gevorderd. Het stimuleert ook het zwemmen, want uw kind wil natuurlijk van een sombere smiley een lachende smiley maken. Iedere keer als uw kind vorderingen maakt wijzigen de smileys. En als alle smileys lachen, dan mag uw kind of naar de volgende groep of diploma zwemmen. Dat is natuurlijk afhankelijk van het niveau waarin uw kind zit. En daar hoort natuurlijk een leuk muziekje bij en gekleurde ballonnen. Laat uw kind verrassen

Wat kunt u nog meer met MijnZwemscore™

- Leerdoelen bekijken en lezen wat deze inhoud
- Mutaties doorgeven, waaronder het wijzigen van het e-mailadres en de adresgegevens
- De mededelingen bekijken
- De persoonlijke pagina uitprinten om bijv. aan oma en opa te laten zien
- Een foto van je kind op de persoonlijke pagina plaatsen
- De foto van de juf of meester bekijken
- Zelf de gewenste smileys kiezen
- Zelf lessen afmelden

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

U vindt de zwemscore op <https://zeestermeerval.zwemscore.nl> waar u kunt inloggen met de door ons verstrekte gegevens. Lukt inloggen niet dan kunt u zelf het wachtwoord opnieuw aanvragen of ons een mail sturen.

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.

SuperSpetters zwemles

SuperSpetters is de zwemles methode van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) waarbij kinderen op een leuke manier goed leren zwemmen en er veel aandacht is voor persoonlijk contact. Ook ouders worden goed op de hoogte gehouden van het leertraject.

Kinderen vanaf 4 of 5 jaar krijgen in kleine groepjes zwemles van gediplomeerde lesgevers welke in het bezit zijn van een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag).

Na de periode waarin kinderen gewend raken aan het water, worden eerst de crawlslagen aangeleerd en vervolgens de enkelvoudige rugslag en de schoolslag.

Wanneer een kind twee keer per week zwemles heeft, kan het al in 10 maanden het KNZB zwemdiploma behalen en zwemvaardig (Vergelijkbaar met zwemdiploma C) zijn. Dit is een inschatting en zeker geen garantie! Ieder kind is anders en leert op zijn of haar eigen snelheid.

De belangrijkste voordelen van SuperSpetters

- Voor kinderen vanaf 5 jaar
- **Groepjes van maximaal 8 kinderen**
- **Gediplomeerde lesgevers + VOG**
- In 10 - 14 maanden afzwemmen voor het KNZB Zwemdiploma*
- De borstcrawl en rugcrawl als uitgangspunt
- Survivalelementen en fun
- Gebruik van een badmuts, zwembril en flippers
- Geen gebruik van drijfpakjes of andere drijfmiddelen
- Een eigen zwemboek om de voortgang te volgen
- Beloningsmomenten met stickers
- Regelmatige communicatie met de ouders over vorderingen van het kind

* dit is een richtlijn, gebaseerd op een pilotgroep met een startleeftijd van 5 jaar en 2 keer per week 50 minuten zwemles

Opbouw zwemlestraject

In de eerste fase van de zwemles raken kinderen gewend aan het water. Na deze fase staan de borstcrawl en rugcrawl centraal. Dit zijn voor veel kinderen natuurlijke zwemslagen, die daardoor makkelijker aan te leren zijn. Later in het traject leren de kinderen de enkelvoudige rugslag en de schoolslag.

Verskillende survivalelementen, bijvoorbeeld de HELP-houding, hurksprong en draai lengte as worden al in een vroege fase aangeleerd. We vinden het namelijk belangrijk dat kinderen niet alleen goed leren zwemmen, maar dat ze zich ook kunnen redden in het water tijdens onverwachte situaties.



Communicatie

Een belangrijk onderdeel van SuperSpetters zwemles is de communicatie met ouders en het kind. Voor de start van de zwemlessen worden de ouders geïnformeerd over het zwemlestraject en ouders worden middels voortgangsgesprekken gedurende de zwemlessen op de hoogte gehouden van de voortgang. Tijdens de kijklessen kunnen de ouders aan de badrand de vorderingen van het kind aanschouwen.

Kinderen ontvangen bij aanvang van het zwemlestraject een persoonlijk zwemboek. In dit zwemboek zitten leuke zwemlesverhalen voor de kinderen, kunnen beloningsstickers worden geplakt en staat handige informatie voor de ouders. Er zijn 12 stickers te verdienen.



Gebruik materiaal



Tijdens de zwemles maken kinderen gebruik van een badmuts, zwembril en zoomers (kleine flippers). Hierdoor kunnen kinderen zich beter concentreren op het oefenen van de zwemslagen en leren ze sneller zwemmen. De ervaring leert dat kinderen het zwemmen met deze materialen erg leuk vinden.

De zoomers zorgen voor een goede krachtige crawlbenen. De zwembril wordt alleen gebruikt bij oefeningen waarbij de zwemslagen worden aangeleerd of verbeterd. Alle vaardigheden waarbij onderwater oriëntatie en survival centraal staan worden zonder zwembril uitgevoerd. Omdat we het belangrijk vinden dat de kinderen zelf ervaren wat het water met hen doet, werken we niet met drijfmiddelen maar wel met hulpmiddelen.

Praktisch m.b.t. zwembril, badmuts en met kleding zwemmen

De badmuts en zwembril blijft gedurende de hele les op het hoofd. Wordt de zwembril niet gebruikt dan staat deze op het voorhoofd of hangt om de nek.

De bril en de badmuts zijn van zeer goede kwaliteit, maar zorgvuldig en verantwoordelijk gebruik van deze materialen door ouders en kinderen is zeer gewenst. Om deze materialen dan ook in een zo goed mogelijke staat te houden, hebben we voor jullie enkele tips over het gebruik van de **badmuts** en de **zwembril** beschreven.

Het beste kunt u uw kind de badmuts en zwembril direct na de zwemles laten inleveren en opbergen in de zwemtas.

De badmuts opzetten

De badmuts wordt door de ouder in de kleedkamer bij het kind opgezet. Het is handig wanneer meisjes met lang haar een staart maken en zoveel mogelijk haar onder de badmuts klemmen.

De SuperSpetters badmuts is redelijk makkelijk op te doen. De meest eenvoudige manier voor ouder en kind is door het kind de voorkant van de badmuts vast te laten houden, waarna de ouder de badmuts over het hoofd heen brengt. Let hierbij wel op dat het SuperSpetters logo zich aan de zijkant van het hoofd bevindt.

De zwembril opzetten en afstellen

Ook de zwembril wordt door de ouder voor de les bij het kind op gedaan.

Voor de SuperSpetters zwembril is het verstellen van de bril, zodat deze goed past, de belangrijkste handeling.

Om deze handeling goed uit te voeren is het belangrijk om te weten dat de zwembril een zogenoemd 'Adjust Control Systeem' heeft, oftewel een intern afstellingsstelsel. Dit systeem heeft twee standen: In de eerste stand staat hij standaard. Deze standaard stand zorgt ervoor dat de lengte van het bandje hetzelfde blijft tijdens het zwemmen.

Met de tweede stand kan je de lengte van de bril aanpassen. Dit doe je als volgt: Aan de zijkanten van de zwembril vind je het verstelmechanisme te herkennen aan het Arena-logo. Druk de boven-en onderkant op dit logo tegelijkertijd in. Terwijl je beide knoppen ingedrukt houdt, kan je het bandje gemakkelijk afstellen.

Zwemmen met kleding

Dit doen we altijd de laatste les van de maand. Om de kinderen geleidelijk aan te laten wennen aan het zwemmen met kleding wordt dit opgebouwd. We beginnen met een T-shirt met korte mouwen. Vanaf periode 6 komt er een korte broek bij. Vanaf periode 8 gaan we zwemmen met: T-shirt met lange mouwen, lange broek en (water)schoenen.

Welke vaardigheden leert uw kind

Gekleed:

- Voetsprong
- 50 meter zwemmen, met slag naar keuze
- Onder mat door zwemmen en over mat heen klimmen
- Hoekduik gevolgd door voorwerp aantikken op 1.5m onder wateroppervlakte
- 30 sec. HELP-houding uitvoeren
- 30 sec. watertrappen
- Zelfstandig op de kant klimmen

Badkleding:

- 150 meter achter elkaar in slag naar keuze
- 25 meter borstcrawl
- 25 meter rugcrawl
- 50 meter enkelvoudige rugslag
- 50 meter schoolslag
- Afzetten vanaf de waterlijn en uitdrijven in borstligging (10 sec.)
- Afzetten vanaf de waterlijn en uitdrijven in rugligging (10 sec.)
- Kopsprong gevolgd door zwemmen door een gat in zeil op 6 meter
- Draai om lengte-as en draai om breedte-as
- Wrikken (3 meter voorwaarts, draaien, 3 meter achterwaarts)
- Hurksprong
- Met een koprol te water



Slagen kunnen zowel met als zonder zwembril uitgevoerd worden. Alle vaardigheden waarbij oriëntatie onder water centraal staat, worden zonder zwembril uitgevoerd.

Diplomazwemmen

Het diplomazwemmen is een feestje! Vaak is het zwemdiploma het eerste (belangrijke) diploma dat een kind behaalt en waarmee een periode wordt afgesloten.

Het is een moment waar ouders, broertjes, zusjes en zelfs opa's en oma's getuigen van willen zijn. Omdat SuperSpetters resulteert in één zwemdiploma, is er maar één moment waarop kinderen aan naaste familie kunnen laten zien hoe goed ze kunnen zwemmen.

Om van het diplomazwemmen een waar feestje te maken, is er voor gekozen om niet alle vaardigheden waarover het kind beschikt tijdens het diplomazwemmen te demonstreren, maar enkel een deel hiervan.

Het diplomazwemmen bestaat uit 3 onderdelen; Een survivalbaan die de kinderen gekleed afleggen, een technisch gedeelte waarbij de kinderen de vier slagen ieder 25 meter zwemmen en tot slot een onderdeel 'fun'.

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



Tot slot nog enkele opmerkingen

Fotografieren en filmen

Het maken van foto's en filmen is toegestaan. Wel willen wij u verzoeken om indien u deze wilt plaatsen op social media er discreet mee om te gaan.

Het fotograferen en filmen in de kleedkamers of douche is niet toegestaan.

In het geval wij tijdens de zwemles of diplomazwemmen beeldmateriaal maken voor reclame doeleinden. Zullen wij u hiervan tevoren inlichten en toestemming vragen.

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 gehoorapparaten. 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.

Belangrijke adressen op een rijtje

www.zeestermeerval.nl/zwemles

Hier vindt u actuele informatie over o.a. de lestijden.

<https://zeestermeerval.zwemscore.nl/MijnZwemscore/inlog>

Kunt u de vorderingen van uw kind volgen en lessen afmelden.

www.superspeters.nl

Hier vindt u alle informatie over SuperSpeters en het Zwemboek.

elementair@zeestermeerval.nl

Hier kunt u naar mailen met vragen en opmerkingen.

Wij streven er na om binnen 48 uur te reageren op uw email.

voorzitter@zeestermeerval.nl

In het geval u contact wilt hebben met het bestuur van Zeester-Meerval.