

# Zwemwerkplan Zwembad de Swaneburg



Auteur:  
Henrica Bergsma  
April 2020

## Zwemwerkplan van zwembad de Swaneburg

### **Inhoudsopgave**

- Hoofdstuk 1: Zwembad de Swaneburg in het kort
- Hoofdstuk 2: De visie op het leren zwemmen bij zwembad de Swaneburg
- Hoofdstuk 3: Kwaliteitsborging
- Hoofdstuk 4: Watergewenning en aanleren van de zwemslagen
- Hoofdstuk 5: Opleidingsweg en tijdstraject
- Hoofdstuk 6: Opleiden voor het Zwem ABC
- Hoofdstuk 7: Leerlingvolgsysteem
- Hoofdstuk 8: Materiaalgebruik en gekleed zwemmen
- Hoofdstuk 9: Instructeur/groeps grootte
- Hoofdstuk 10: Diplomazwemmen
- Hoofdstuk 11: Het nieuwe lesconcept
- Hoofdstuk 12: Veiligheid en toezicht
- Hoofdstuk 13: Voorlichting en informatie

- Bijlage 1: Eindtermen basiselementen
- Bijlage 2: Diploma eisen
- Bijlage 3: Communicatieplan zwemles
- Bijlage 4: Ouderinformatie formulier
- Bijlage 5: Inschrijfformulier

## Hoofdstuk 1

Voor u ligt het zwemwerkplan van zwembad de Swaneburg

In het plan wordt onder andere beschreven hoe wij de zwemlessen organiseren, wat de lesdoelen zijn en hoe wij communiceren met de kinderen en ouders.

Alle lesgevers zijn op de hoogte van de inhoud van het plan. Met dit plan kunnen wij eenduidigheid naar buiten uitstralen. Wij streven ernaar om zo transparant mogelijk te zijn zodat er altijd duidelijkheid is over de weg naar het zwem ABC.

Plezier, veiligheid, vertrouwen en iedere les een succeservaring zijn onze speerpunten van iedere zwemles.

Daarnaast is het zwemwerkplan bedoeld als kapstok voor het handelen in de organisatie en de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van de zwemlessen. Het is een kapstok die voortdurend opnieuw wordt besproken, geëvalueerd en aangepast.

Door de voortdurende evaluatie is het zwemwerkplan een belangrijk instrument om het product Leren zwemmen steeds beter in de markt te zetten en verder te optimaliseren.

Dit zwemwerkplan start met de visie en uitgangspunten van zwembad de Swaneburg met betrekking tot het leren zwemmen. Daarna volgt de beschrijving van de methodische uitgangspunten die zijn vertaald in eindtermen voor verschillende lesniveaus. In het hoofdstuk met didactische uitgangspunten worden richtlijnen beschreven voor de aanpak van de zwemlessen. De organisatie van de zwemlessen, het diplomazwemmen en de presentie- en vorderingenregistratie en de voorlichting en informatie worden toegelicht en tot slot komt de veiligheid en het toezicht aan de orde.

## **Hoofdstuk 2**

### **De visie op het leren zwemmen bij zwembad de Swaneburg**

Het hoofdmotto van al onze zwemactiviteiten is spelenderwijs leren zwemmen.

Plezier staat tijdens onze zwemlessen en andere activiteiten voorop. Zowel plezier voor kinderen die van hun ouders soms min of meer “verplicht” op zwemles moeten, kinderen die actief met de zwemsport bezig zijn als ook voor het kloppend hart van ons zwembad. Het hebben van plezier schept een ontspannen leerklimaat waarin sneller vorderingen worden behaald en kinderen vertrouwd raken met het water.

Om een plezierige zwemles te verkrijgen, verwachten wij van onze zwemonderwijzers dat ze op een enthousiaste en positief- stimulerende manier bezig zijn met de kinderen. Het integreren van spel- en speelse vormen maakt daarbij een integraal onderdeel uit van de lessen, zowel in voor- als in hoofdtraject.

**Stimuleren, maar niet forceren**

Tijdens onze zwemlessen proberen wij de kinderen zo veel mogelijk op een positieve manier te stimuleren. Met alle aanbiedingsvormen die het kind aangeboden krijgt, mag en kan hij/ zij zelf aan de slag gaan. Er mag veel, er moet weinig. Dit omdat het kind op zijn/ haar niveau mag leren zwemmen. Niet ieder kind, kan op dezelfde leeftijd ook hetzelfde aan oefenstof aan. Het gaat hier dus om de intrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie is werken op het niveau van ieder kind individueel. Naast het geven van correcties en aanwijzingen is met name ook het geven van complimentjes in onze ogen een van de beste manieren om kinderen te stimuleren. Wij waken ervoor dat stimuleren niet doorslaat in forceren. Sommige kinderen hebben nu eenmaal wat meer tijd nodig dan anderen. Onze visie is dat wij kinderen die tijd moeten gunnen. Ons doel is namelijk niet om kinderen in een zo kort mogelijke periode het zwemdiploma te laten behalen, maar het op een plezierige wijze bijbrengen van de zwemvaardigheid zodat de kinderen na het behalen van de diploma's kunnen genieten van een leven lang zwemplezier met voldoende toerusting.

### **Beginleeftijd van de kinderen**

Kinderen kunnen beginnen met de zwemles op 4-jarige leeftijd.

## Hoofdstuk 3

### Kwaliteitsborging

De basis van dit zwemlesplan zijn de uitgangspunten van het Zwem ABC. Deze uitgangspunten zijn geformuleerd door de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). De doelstelling van het Zwem ABC is om in de opleidingsweg naar de eindtermen van de zwemdiploma's te streven naar zwemveiligheid en toerusting. Het Zwem ABC is opgebouwd rond de 8 basiselementen zoals genoemd het Zwem ABC, namelijk: te water gaan, onder water, draaien, drijven, watertrappen, voortbewegen, ademen en survival. Na het voortraject worden hier de zwemslagen nog aan toegevoegd. Bij iedere diploma worden de eindtermen per basiselement verzaamd en wordt er meer geëist van het kind. Om kinderen in het Zwem ABC op examen te laten gaan, moet er voldaan worden aan de eisen zoals genoemd in het Zwem ABC.

De ouders kunnen bij ons (vanuit de horeca) meekijken met de lessen. Wanneer ouders een probleem vormen voor de voortgang van de zwemles, dan vragen wij om afstand te nemen. De lesgevers zijn er om les te geven; een snelle vraag stellen kan, maar gaat dit ten koste van de zwemles. De ouders meegeven dat ze een mail kunnen sturen of een telefoonnummer achter kunnen laten zodat er op een ander moment contact met elkaar kan zijn.

Daarnaast is er sprake van een digitaal leerlingvolgsysteem. Hierin kunnen ouders thuis inloggen en de vorderingen van hun kind volgen. De lesgevers registreren iedere twee weken veranderingen mocht dit aan de orde zijn bij uw kind.

Een aantal momenten per jaar worden er kijklessen aangeboden. Het rooster hiervoor hangt ruim tevoren in de accommodatie. Daarnaast wordt hiervan mededeling gedaan in de Zwem-app, op facebook en onze website.

Voor het proef- diplomazwemmen krijgen de kinderen een briefje mee naar huis van de lesgever.

## Hoofdstuk 4

### Tijdsduur opleidingsweg

Onderzoeksgegevens van het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ (2002) geven de volgende landelijke gemiddelden aan (de variatie wordt o.a. beïnvloed door de leeftijd):

0 naar A	40-50 klokuren
A naar B	6-15 klokuren
B naar C	6-15 klokuren

Zwembad de Swaneburg baseert zich op deze gemiddelden en stelt het volgende als uitgangspunt:

*ABC moet haalbaar zijn in gemiddeld 60 uur.*

0 naar A	45 klokuren
A naar B	7,5 klokuren
B naar C	7,5 klokuren

### Helder en duidelijk aanbod

Zwembad de Swaneburg hanteert een helder en duidelijk aanbod. Op maandag, woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag staan lessen van 45 minuten op het programma

### Lestijd

Er wordt uitgegaan van een standaard tijdsduur per les van 45 minuten. Hier wordt voor gekozen omdat de effectiviteit van een les van 45 minuten, mits er sprake is van een goede lesopbouw en inhoud, hoger is dan die van een les van 30 minuten.

Deze lestijd wordt aangeboden alle bovengenoemde lesdagen

### Lesfrequentie

Het standaardaanbod is afgestemd op 1 x per week zwemles.

Een lesfrequentie van 2 x garandeert meer continuïteit in het leerproces.

Een lesfrequentie van 1 x per week komt misschien meer tegemoet aan de leefwijze en wensen van ouders.

Zwemles zal dan een minder grote 'opgave' worden. In totaal zal het kind waarschijnlijk in even veel uren het ABC halen. Het maximale aantal kinderen in de groep is voor het ondiepe bad 8, voor de baden midden diep en diep gelden maximale aantallen van 12 leerlingen per groep en er is sprake van 1 lesgever die de groep per overgangsniveau begeleidt. In sommige baden kan het voorkomen, afhankelijk van het niveau van de groep, dat er maximaal 2 kinderen extra in het niveau zitten.

## **Doorstroom**

Uitgangspunt voor de doorstroom van leerlingen naar een volgend bad is het individuele niveau van de leerlingen. Ieder kind doorloopt de leerweg in zijn eigen tempo. Daarbij wordt gewerkt met een richtlijn voor het aantal weken dat een leerling gemiddeld in een bepaald bad zal verblijven. Uitgangspunten zijn dan de gestelde overgangsnormen die ook in het leerlingvolgsysteem vermeldt staan. Al deze overgangsnormen moeten voldoende zijn voor het volgende bad.

## Hoofdstuk 5

### Watergewenning en aanleren van de zwemslagen

De watergewenning en het aanleren van de zwemslagen vindt binnen ons zwembad plaats middels veel doelgericht spel. Tijdens de zwemlessen in knie- tot heupdiep water staat de instructeur in het water tijdens het geven van de les. Zo is er optimale begeleiding en overzicht over de groep. Tijdens de zwemles wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van de kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren de eigenschappen van het water kennen, ontdekken het eigen drijfvermogen en leren de eerste elementen om uiteindelijk zelfredzaam te zijn in het water. Kinderen leren drijven op de borst en rug, te water gaan en eruit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen. Veel oefeningen worden in spelvorm aangeboden, omdat dat voor jonge kinderen de beste manier is om iets te leren. Ieder spel heeft een bedoeling.

Na deze periode van watervrij maken gaat het kind door met het aanleren van de eenvoudige rugslag. Wanneer de zwemonderwijzer vindt dat het kind het gewenste niveau heeft gehaald en klaar is voor de volgende fase zal het kind doorstromen naar een volgende fase van leren.

Al onze zwemlessen zijn gebaseerd op de 3 fasen van het motorisch leerproces. Bij fase 1 komen ervaren en experimenteren vooral aan bod. Fase 2 bestaat uit het aanleren van nieuwe technieken en bij fase 3 gaat het om het automatiseren van de aangeleerde oefenstof. Door uw kind veel te laten ervaren en experimenteren, met een door ons doelbewust opgestelde oefening, leert uw kind sneller op zijn/ haar niveau.

Fase 1 is het laten experimenteren en ervaren van de oefenstof

Fase 2 is het aanleren van nieuwe technieken in de oefenstof

Fase 3 is het automatiseren en opbouwen van conditie van de oefenstof



## Hoofdstuk 6

### Opleiden voor het Zwem ABC

Zwembad de Swaneburg werkt met de eindtermen (diploma-eisen) van het Zwem ABC. De eindtermen zijn in 2017 geformuleerd door het Nationale Raad Zwemveiligheid. Het Zwem ABC is in Nederland “de” algemeen erkende diplomalijn en de NRZ “het” kennisinstituut ten aanzien van zwemles. Het Zwem ABC is ontwikkeld als een ongedeelde leerweg voor zwemveiligheid en toerusting. Dit houdt in dat deze leerweg eindigt bij het C-diploma en dat het A en het B-diploma tussen stappen zijn. De eindtermen van het Zwem ABC zijn van invloed op de lesinhoud. Ze geven er richting aan. Dit is iets anders dan de eindtermen (diploma eisen) oefenen in de les. De eindtermen zijn geformuleerd aan de hand van 8 basiselementen:

1. te water gaan
2. onder water gaan
3. drijven
4. watertrappen
5. draaien
6. survival
7. ademhaling
8. voortbewegen
9. rugcrawl
10. borstcrawl
11. enkelvoudige rugslag
12. schoolslag

In de les komen deze verschillende basiselementen tot uiting middels oefeningen, opdrachten en spelletjes die de leerlingen doen. Met andere woorden de zwemonderwijzer stemt de inhoud van les af op de basiselementen. De zwemonderwijzer geeft invulling aan het basiselement in de vorm van een spel of oefening (didactiek), afgestemd op het (vaardigheids-)niveau en interesse van de leerlingen (pedagogiek). Met enthousiaste, gediplomeerde en gemotiveerde zwemonderwijzers streven wij ernaar om kinderen bij de zwemles zo goed mogelijk te begeleiden naar het zwemdiploma. In principe werken wij met zo weinig mogelijk drijfmiddelen. Watervrij zijn betekent in het zwemonderwijs dat kinderen een aantal tellen, zonder drijfmiddelen, zelfstandig kunnen drijven op buik en rug. Eerder dan dat dit bereikt is kunnen kinderen niet beginnen met het technisch aanleren van een zwemslag.

De volgende methodische keuzen geven richting aan de volgorden in de opleidingsweg.

- Kinderen moeten eerst watervrij zijn, voordat ze een zwemslag aanleren.
- In het ondiepe bad (watergewenning) gaat het voornamelijk om de ervaringen die worden opgedaan, techniek is niet van belang.
- Eerst wordt de beenslag van de enkelvoudige rugslag geleerd (en leidt tot voorstuwing), daarna wordt verdergegaan met het aanleren van de schoolslag
- Wanneer wordt gewerkt met (bandjes of kurken) en hulpmiddelen om de zwemslag aan te leren, ervaren de kinderen dezelfde ervaringen in dezelfde les ook zonder hulpmiddel. Sommige kinderen moeten om te kunnen drijven toch een hulpmiddel gebruiken (dit is wel een hoge uitzondering)

- Het aanleren van de borstcrawl gebeurt met de armen over het water heen. Het uitvoeren met een armoverslag is het streven (ook bij het A-diploma).

Deze methodische richtlijnen zijn vertaald naar globaal uitgewerkte lesinhouden voor ieder niveau

De methodische keuzen zijn vertaald in een systeem waarbij er sprake is van drie niveaus op weg naar zwemdiploma A. Daarnaast is er sprake van één niveau op weg naar B en één op weg naar C. Voor ieder niveau zijn tussendoelen geformuleerd, die de basis zijn voor het leerlingvolgsysteem.

### **Tussendoelen**

In ieder niveau wordt 'toegewerkt' naar de tussendoelen. Een leerling moet deze tussendoelen beheersen om over te mogen naar het volgende niveau. Het is belangrijk om een niveaugroep niet te verwarren met een lesgroep. Het is mogelijk dat in een lesgroep kinderen zitten uit meerdere niveaus.

Naar een tussendoel wordt gewerkt in methodische stappen. Als methodisch hulpmiddel zijn voor de lesgevers voor ieder niveau globaal uitgewerkte lesinhouden ontwikkeld. Zie overzicht pagina 16.

Een uitgangspunt dat wordt gehanteerd is het **individuele niveau van de leerling**. Dat uitgangspunt is niet te combineren met standaardlessen. De uitgewerkte lesinhouden zijn daarom ook bedoeld als een kapstok. Sommige kinderen in een niveau zullen de lijn van de lessen netjes volgen, anderen kinderen hebben veel minder lessen nodig om het eindniveau te bereiken. Het is aan de lesgever om hierop in te spelen. Hiervoor kan het volgende stappenplan voor het voorbereiden van een les worden gebruikt.

## Lesvoorbereiding

Wat kunnen de leerlingen al?

- Alles wat ze in het vorige niveau hebben geleerd
- Alles wat ze in dit niveau al hebben 'bijgeleerd'
- Vooral te gebruiken om in te steken op niveau van het accent
- Ook te gebruiken om de 'tussenstukken' in de les in te vullen

Wat wil ik ze leren?

- Kijk naar de accenten van het niveau waarin wordt gezwommen
- Kies een lesinhoud die hierbij past, weersta de verleiding om te snel 'door te gaan'

Wat mag ik verwachten?

- Realiseer je steeds in welke fase van het motorisch leren het kind zit. Verwacht niet alles in 1x goed, kies voor 1 aanwijzing en richt je daarop.

Waar ga ik op letten?

- Wees je bewust van de methodische stappen
- Gebruik je inzicht in voorwaarden: let niet op het uitdrijven (en geef nog geen aanwijzing) als er nog geen stuwung zichtbaar is

Wat is het logische vervolg van de opdracht die ik wil geven?

- Bereid minimaal twee stappen voor
- Zodat je, als het goed gaat, leerlingen een volgende, logische stap, met uitdaging kunt bieden

In het ondiepe deel van het zwembad staat buiten de watergewenning het aanleren van de enkelvoudige rugslag centraal. Voor de schoolslag is alleen het beheersen van de beenslag beschreven in de tussendoelen. Dit terwijl we de schoolslag het liefst in een totaalslag aanleren. Het alleen zwemmen met de beenslag schoolslag is vaak verloren tijd. Deze beenslag beheersen ze tenslotte op de rug al grotendeels. In de lessen wordt daarom géén technische aandacht besteed aan de schoolslagcombinatie. Dit onderdeel staat centraal in het midden diepe water. Voor overgang naar midden diep water zal er zeker getoetst worden of uw kind gemakkelijk durft te draaien van buik naar rug en of de startprincipes van de schoolslag (dus niet technisch juist) in een experimenteer fase aanwezig zijn

## Lesconcept

Er is een lesconcept ontwikkeld voor de opbouw van de les. Dit concept sluit aan bij de ontwikkeling en behoeften van jonge kinderen. Het concept gaat ervan uit dat:

- In iedere les 1 of 2 accenten centraal staan, waarvan 1 een voortbeweging vorm is
- 1 accent speelt zich altijd af in fase 2 van het motorische leerproces
- Het accent wordt in de les afgewisseld met het experimenteren en/of toepassen van andere basiselementen (examenonderdelen). Hier kunnen dan wel weer voortbeweging vormen worden geoefend.

## Overgangsnormen per niveau

1. Ondiep:
  - zelfstandig drijven op buik en rug
  - zonder drijfmiddelen
  - met het hoofd in het water
  - met het hoofd boven water
  - in stilstand
  - in beweging
  - onderwater durven zijn
  - enkelvoudige rugslag een aantal meters zelfstandig, deze moet volledig geautomatiseerd zijn (fase 3 van het motorisch leerproces)
  - watertrappen en draaien van buik naar rug en terug
  - beginners borst- en rugcrawl
  - geëxperimenteerd moeten hebben met de totaalslag van de schoolslag
  
2. Middendiep:
  - aanleren schoolslag als totaalslag**
  - het beheersen van de schoolslag( geautomatiseerd volgens fase 3 van het leerproces)
  - het beheersen van de enkelvoudige rugslag
  - het beheersen van de borstcrawl
  - het beheersen van de rugcrawl
  - te water gaan en onder water durven zijn
  
3. Diep:
  - Verfijnen van alle zwemslagen
  - Het zorgen voor een voldoende niveau m.b.t. het diplomazwemmen

Aandachtspunt; Voordat een kind naar een ander bad gaat, moet het ook werkelijk voldoende gescoord hebben op alle onderdelen die gelden als overgangsniveau.

## Hoofdstuk 7

### **Leerlingvolgsysteem.**

Administratie bij te houden door de zwemonderwijzers.

De zwemonderwijzers registreren de aanwezigheid en de vorderingen van de leskinderen.

Het bijhouden van de vorderingen van de overgangseisen/diploma-eisen geeft de zwemonderwijzers zicht op de presentie en vorderingen van het kind in de opleidingsweg naar het Zwem ABC. Het geeft de mogelijkheid van tussentijdse informatie aan de ouders, het kind zelf en de zwemonderwijzers. De overgangseisen worden per leerling via een digitaal leerlingvolgsysteem bijgehouden

Wanneer een kind moeite heeft met een bepaald niveau binnen de gestelde norm af te ronden, moet de lesgever op tijd een signaal afgeven en samen met de leidinggevende in kaart brengen wat het probleem is en daar een gepaste oplossing voor bedenken.

Dit moet dan uiteraard ook gecommuniceerd worden met de desbetreffende ouders.

## Hoofdstuk 8

### **Materiaalgebruik.**

Bij de watergewenning en het aanleren van de slagen, maken wij zoveel mogelijk gebruik van de kant, de zwembadbodem en het eigen drijfvermogen van het kind. Hierdoor leren de kinderen direct vanaf het begin om zich “op eigen kracht” in het water te begeven zonder veel gebruik van drijfmiddelen die het blijven drijven bevorderen. De drijfhouding is immers de uitgangspositie van elke slag en dient goed beheerst te worden.

Wij maken wel veel gebruik van spelmaterialen, dit om het onbewust leren te bevorderen. U kunt hierbij denken aan opduikmaterialen, glijbaan, boot, fietsen, stuurkaarten, etc.

### **Met Kleding zwemmen**

Regelmatig wordt er geoefend voor het met kleding zwemmen

Bij het oefenen met een lange broek, mag de broek geen jogging- pyjama broek zijn en ook geen legging.

## Hoofdstuk 9

### **Zwemonderwijzers/groeps grootte.**

Een vaste gediplomeerde zwemonderwijzer begeleidt het kind.

Bij ziekte, verlof of vakantie van een zwemonderwijzer zorgen wij voor kwalitatief goede vervanging. Voor een gewone zwemlesgroep in opleiding voor diploma A streven we naar een groep met maximaal 8-12 kinderen. Voor een lesgroep voor diploma B en C is dit ongeveer 15 kinderen.

## Hoofdstuk 10

### Afzwemmen.

Er wordt een aantal keer een moment gekozen dat kinderen kunnen diplomazwemmen voor het A, B of C-diploma. Deze data staan op onze website en in de zwem-app. Voor het afzwemmoment gaan de kinderen oefenen met kleding zwemmen.



## Hoofdstuk 12

### Veiligheid en toezicht

Op dit moment is er in het toezichtplan een onderdeel opgenomen over het toezicht tijdens de zwemlessen en het diplomazwemmen. Dit is een voorwaarde die door de NRZ gesteld is als je de licentie Zwem-ABC wilt halen of als je in het bezit van de licentie bent. De licentie Zwem-ABC is een kwaliteitsborging die door de NRZ gesteld is en alles te maken heeft met NL. zwemveilig.

Kijk ook eens op [www.nrz-npz.nl](http://www.nrz-npz.nl)

## Hoofdstuk 13

### Voorlichting en informatie

Er is een communicatieplan waarin wordt beschreven hoe de voorlichting en informatie naar ouders plaatsvindt.

Ouders worden over de zwemlessen geïnformeerd via website, flyers, leerlingvolgsysteem en internet (facebook en zwem-app).



# Bijlage 1 : voorbeeld zwemles opbouw

Eindterm/Basiselement	Ondiep	Ondiep	Midden diep	Diep	
Te water gaan	kopsprong	Zelfstandig springen vanaf de kant, geheel onder water gaan, zelfstandig weer opstaan in een waterdiepte van 80 à 90 cm en er uit klimmen	Springen vanaf de kant of mat, met T-shirt (in water waar kinderen niet kunnen staan), gevolgd door op de rug draaien, voortbewegen naar de kant en op de kant klimmen	Springen combineren met watertrappen, met T-shirt & korte broek (geen schoenen)	Springen combineren met watertrappen, met T-shirt & lange broek
	combinatie met zeil	iets van de bodem pakken met twee handen in ondiep water (50-85 cm)	Met een beginners kopsprong te water gaan, als de waterdiepte dit toelaat	Met een (beginners)kopsprong te water gaan en vervolgens door het gat in het zeil (vlak bij de kant)(voortbewegen op de eigen manier)	Met een (beginners)kopsprong te water gaan en vervolgens door het gat in het zeil op 3 meter voortbewegen met schoolslag
	voetsprong	Horizontaal voortbewegen door een poortje of hoepel  (springen vanaf de kant)	Geheel onder water horizontaal verplaatsen door het gat in het zeil  (springen vanaf de kant in water waar ze niet kunnen staan)	Vanaf de kant te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan)	Vanaf het startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), met T-shirt & lange broek
<b>Draaien</b>	Vanuit horizontale ligging draaien om de lengte-as	Tijdens het afzetten van de kant en uitdrijven op de borst een halve draai om de lengte –as	Tijdens het zwemmen van de schoolslag een halve draai om de lengte –as	Tijdens het zwemmen van de schoolslag met T-shirt & lange broek een halve draai om de lengte –as	
Drijven	op borst  op rug	5 seconden zelfstandig drijven op rug en borst, zonder hulpmiddel, in een ontspannen houding, de borstligging met het gezicht in het water; vanuit ligging zelfstandig opstaan	5 seconden drijven op borst, zonder hulpmiddel, in een ontspannen houding, gezicht in het water	5 seconden drijven op borst, zonder hulpmiddel, in een ontspannen houding, gezicht in het water, <i>in water waar kinderen niet kunnen staan</i>	5 seconden drijven op borst,
			7 seconden drijven op rug, zonder hulpmiddel, in een ontspannen houding	7 seconden drijven op rug, zonder hulpmiddel, in een ontspannen houding, <i>in water waar kinderen niet kunnen staan</i>	10 seconden drijven op de rug
Uitdrijven	op borst  op rug		Afzet van de kant of van de bodem, uitdrijven, gezicht in het water	Afzet van de kant of van de bodem, 7 seconden uitdrijven, gezicht in het water	Afzet van de kant of van de bodem, 10 seconden uitdrijven op de borst, gezicht in het water
			Afzet van de kant of van de bodem, uitdrijven op rug	Afzet van de kant of van de bodem, 7 seconden uitdrijven op rug	Afzet van de kant of van de bodem, 10 seconden uitdrijven op rug
<b>Voortbewegen</b>					
	Ondiep	Ondiep	Middendiep	Diep	
	Enkele meters horizontaal voortbewegen op	10 meter enkelvoudige rugslag met een goede	Ongeveer 25 meter enkelvoudige rugslag met een goede techniek,	50 meter enkelvoudige rugslag met een goede	

enkelvoudige rugslag  schoolslag  rugcrawl borstcrawl	rug en buik met armen en/of benen, uitvoering is helemaal vrij	techniek, zonder drijf- of hulpmiddelen	zonder drijf- of hulpmiddelen  5 meter met T-shirt & korte broek (geen schoenen)	techniek, zonder drijf- of hulpmiddelen  12,5 meter enkelvoudige rugslag met kleding
		De beenslag beheersen met een goede techniek, zonder drijf- of hulpmiddelen	25 meter schoolslag combinatie beheersen met een goede techniek, zonder drijf- of hulpmiddelen  Enkele meters met T-shirt & korte broek (geen schoenen)	50 meter schoolslag met een goede techniek, zonder drijf- of hulpmiddelen  12,5 meter schoolslag met T-shirt & lange broek
		5 meter horizontaal voortbewegen met rugcrawlbeenslag zonder armen	5 meter (beginners) rugcrawl	8 meter (beginners) rugcrawl
		5 meter horizontaal voortbewegen met borstcrawlbeenslag zonder armen, gezicht in het water	5 meter (beginners) borstcrawl	8 meter (beginners) borstcrawl
<b>Survival</b>	Zelfstandig te water gaan vanaf de mat en weer zelfstandig op de mat klimmen	Zie te water gaan	Zie te water gaan en enkelvoudige rugslag en schoolslag	Zie te water gaan en enkelvoudige rugslag en schoolslag en watertrappen
<b>Watertrappen</b>			30 seconden watertrappen in diep water met behulp van armen en benen + draai om de lengte-as  10 seconden watertrappen in diep water met behulp van armen en benen, met T-shirt & korte broek	60 seconden watertrappen in diep water met behulp van armen en benen, 2 keer draai om de lengte-as  15 seconden watertrappen in diep water met behulp van armen en benen met T-shirt & lange broek

## Bijlage 2: Diploma's NRZ



## Diploma A

### Eisen Nationaal Zwemdiploma A

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien een basisconditie te hebben en de basisvaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties. Je kind kan zich redden als het onverwacht in het water valt. Zwemdiploma A is de opstap naar Zwemdiploma B en het complete Zwem-ABC.

### Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een basisafstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- op verschillende manieren het water in kan gaan, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een basisconditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een basisafstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een basisafstand.
- kan drijven op de buik en op de rug. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen, kan draaien en zich kan oriënteren.

### Standaard examenprogramma

Via onderstaande link kun je het standaard examenprogramma uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's downloaden. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma A.

## Examenprogramma Zwemdiploma A – Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

### **Maatwerk examenprogramma**

Het kan zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt dan omschreven in het standaard examenprogramma. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een eigen maatwerk examenprogramma te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

### **Kledingeisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma A**

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)



# Diploma B

## Eisen Nationaal Zwemdiploma B

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma B laat je kind zien een goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling. Je kind kan zich goed oriënteren boven en onder water. Zwemdiploma B is de tussenstap naar het complete Zwem-ABC.

## Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma B laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een langere afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een langere afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een langere afstand.
- naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en dat je kind zichzelf richting de bodem kan laten zakken.

## Standaard examenprogramma

Via onderstaande link kun je het standaard examenprogramma uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's downloaden. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma B.

## Examenprogramma Zwemdiploma B – Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

### Maatwerk examenprogramma

Het kan zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt dan omschreven in het standaard examenprogramma. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een eigen maatwerk examenprogramma te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

## Kledingeisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma B

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)



# Diploma C

## Eisen Nationaal Zwemdiploma C

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien een zeer goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve in de zee). Met het Zwemdiploma C heeft je kind voldaan aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.

### Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een lange afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren, onder water ergens doorheen kan zwemmen en op een veilige plek kan bovenkomen.
- een zeer goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een lange afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch goed kan uitvoeren over een lange afstand.
- met kleren aan naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en je kind kan omschakelen naar drijven op de rug om uit te rusten.

### Standaard examenprogramma

Via onderstaande link kun je het standaard examenprogramma uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's downloaden. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma C.

### Examenprogramma Zwemdiploma C – Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

#### Maatwerk examenprogramma

Het kan zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt dan omschreven in het standaard examenprogramma. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een eigen maatwerk examenprogramma te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

## Kleding-eisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma C

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Jas met lange mouwen
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).





## **Bijlage 3 : communicatieplan zwemles**

# **Communicatieplan zwemles**

Versie april 2020

### **Inhoudsopgave**

1. Hoe gaan we kinderen werven voor zwemles?
2. Hoe verloopt de aanmelding?
3. Na aanmelding wat voor stappen dan?
4. Als het kind begint met de zwemles ?

BIJLAGE 1: Uitleg ouders, zwemlessen in de Swaneburg

BIJLAGE 2: Inschrijfformulier

## **1. Hoe gaan we kinderen werven voor zwemles?**

Als kinderen de 4 jarige leeftijd bereiken kunnen ze op zwemles. Om te zorgen dat wij zoveel mogelijk van deze 4 jarigen in onze zwemaccommodatie op zwemles hebben, ondernemen wij de volgende stappen:

- Plaatsen van advertenties
- Flyers naar de scholen
- Alle baby- peuter zwemmers vroegtijdig benaderen
- Via website
- Via facebook en Zwem-app

Daarnaast zorgen wij ervoor dat ouders, die onze accommodatie al bezoeken met een ander kind, optimale begeleiding ervaren tijdens de zwemles. Vooral ingaan op de motivatie vanuit het kind, veiligheid en een plezierige zwemles dragen hieraan bij.

## **2. Hoe verloopt de aanmelding**

Aanmelden kan telefonisch, aan de kassa van het zwembad, via de website of via de mail.

Bij telefonische inschrijving wordt het inschrijfformulier ingevuld( zie bijlage 2)

Bij opgave aan de kassa van het zwembad wordt het inschrijfformulier ingevuld( zie bijlage 2)

Bij opgave via de website, worden de persoonsgegevens opgevraagd, net als alle andere gegevens die op het inschrijfformulier staan

Bij opgave via de mail, wordt automatisch gevraagd om het inschrijfformulier in te vullen, deze komt dan binnen op [info@deswaneburg.nl](mailto:info@deswaneburg.nl)

## **3. Na aanmelding wat voor stappen dan?**

Na deze aanmelding worden de kinderen direct geplaatst, of er moet een wachtlijst zijn voor de voorkeursdagen. Daarnaast worden er zowel in de computer( leerlingvolgsysteem) als op een kaartje voor het planbord de namen van de kinderen aangemaakt. Het inplannen van de kinderen wordt door de kassa medewerker gedaan in overleg met de coördinator. Dit zodat er gekeken kan worden of het kind qua opleidingsniveau past in deze groep.

Als er direct ruimte is in de groep, worden de voorwaarden van betaling doorgenomen en tevens wordt er gepland wanneer de 1<sup>e</sup> les gaat plaatsvinden.

Is er niet direct ruimte wordt met de ouder afgesproken dat er zodra er ruimte is er gebeld gaat worden. Ons streven is om de wachttijd zo kort mogelijk te houden.

## **4. Als het kind begint met zwemles?**

En als er gestart gaat worden:

Ontvangen de kinderen een tas met daarin:

- \* de zwemlesinformatie folder
- \* een paar overschoentjes
- \* het eerste armbandje
- \* de folder van Concapps- Zwem-app

Ontvangen de ouders nog mondelinge informatie over de routine, wanneer omkleden en waar ze op de zwemonderwijzer wachten, maar ook waar zij tijdens de les kunnen wachten.

## Bijlage 4: ouderinformatie formulier

### Zwemlessen in zwem- en sportaccommodatie de Swaneburg

Graag zetten wij een aantal zaken op een rijtje om de zwemlessen voor u en uw kind plezierig en veilig mogelijk te laten verlopen.

#### Kwaliteit van de zwemlessen

Om dit te bereiken wordt uitgegaan van de drie fasen van het motorisch leerproces, ervaren en experimenteren, aanleren van technieken en automatiseren in en met een veelzijdige opbouw. Onder veelzijdig verstaan we een brede opleidingsweg, met veel aandacht voor watergewenningsaspecten die door middel van spel en speelse vormen, omgaan met verschillende diepten en weerstanden die ontstaan als uw kind te maken krijgt met water aangeleerd worden

Als een kind voldoende vaardigheden onder de knie heeft gaat hij naar het volgende niveau en krijgt daarvoor een armbandje als beloning

In het hele traject van het zwemdiploma A, kan uw zoon/dochter van verschillende zwemonderwijzers les krijgen.

#### Vorderingenregistratie

Vanaf het moment dat de leerlingen starten met de zwemles zullen zij worden gevolgd door middel van een leerlingvolgsysteem . Dit zodat u ten allen tijde online kunt zien wat uw zoon/ dochter kan en waar nog enkele verbeterpunten liggen. Indien er een afwijking in de vorderingen zal ontstaan, zullen wij de nodige stappen ondernemen om het verschil zo veel mogelijk weer terug te brengen.

Bij het leerlingvolgsysteem zullen de volgende gegevens worden vastgelegd:

- personalia
- eventuele informatie die ouders van belang achten om te verstrekken met het oog op het individuele motorisch leerproces en andere bijzonderheden.
- datum start zwemles
- bijzonderheden tijdens de lessen
- doorstroming naar volgende niveaus
- presentie per les

#### Gratis extra zwemles (bijspijkerles)

Aan deze extra zwemlessen zijn geen kosten verbonden bij een geldige leskaart. In overleg met de coördinator en de zwemonderwijzer kan dit bepaald worden, b.v. als blijkt dat het kind langer dan gemiddeld over de vorderingen doet in het bad waar hij/ zij zwemt.

#### Kijklessen en gekleed zwemmen

Kijklessen en data van gekleed zwemmen vindt u op het publicatiebord in de horeca van onze accommodatie.

#### Inschrijvingskosten

Bij de eerste zwemles brengen wij éénmalig € 16,= inschrijvingskosten + pas in rekening.

#### Leskaart

Bij start van de zwemlessen koopt u een leskaart en een registratiepas.

Deze pas moet u iedere zwemles meenemen en aan ons tonen.

Wij zwemmen gemiddeld 1x in de 6 weken af. U kunt kiezen voor diverse vormen van leskaarten met een bepaalde geldigheid.

Als het leszwemmen uitvalt vanwege een feestdag of een storing wordt deze les niet in rekening gebracht.

**Diplomazwemmen**

Het diplomazwemmen kost € 13,-.

**Ziekte**

Bij ziekte is de eerste les per betalingsperiode voor eigen rekening. Overige gemiste lessen door ziekte binnen dezelfde betalingsperiode kunnen na overleg worden ingehaald. De leerling(e) dient vooraf ziekgemeld te worden bij de accommodatie. Afwezigheid door feestjes of andere redenen worden niet vergoed, uitzondering die op deze regel van toepassing is, begrafenissen.

**Begin van de les**

We vragen u niet eerder dan een kwartier voor het begin van de les aanwezig te zijn en daarna uw kind om te kleden. De kinderen worden door de zwemonderwijzer bij de kleedkamers opgehaald.

**Vakanties**

Tijdens de voorjaar- herfst en kerst-vakantie gaan de zwemlessen gewoon door. Tijdens de zomervakantie is er geen zwemles.

**Vragen?**

Mochten er vragen zijn, dan kunt u contact opnemen met de coördinator van de zwemlessen Marcel Maatman. [marcel@deswaneburg.nl](mailto:marcel@deswaneburg.nl)

**Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de receptie van zwem- en sportaccommodatie de Swaneburg, Pampert 2, 7742 VV Coevorden, Tel: 0524-513600 of via Postbus 136, 7740 AC Coevorden of per mail via [info@deswaneburg.nl](mailto:info@deswaneburg.nl)

## Bijlage 5: inschrijfformulier

### Inschrijfformulier A-B-C zwemles

Naam:
Adres:
Postcode en woonplaats:
Geboorte datum:
Telefoon nummer:
Mobiel nummer:
E- Mail:
Bijzonderheden/ medische gegevens
Zwemlesvoorkeur: Maandag- Woensdag- Vrijdag- Zaterdag- Zondag( omcirkel uw voorkeur)
Startdatum:

Inschrijfgeld € 16.- te voldoen bij de 1<sup>e</sup> les. U ontvangt dan een pas, die elke les voor aanvang van de zwemles getoond moet worden aan de kassa en een tas met hierin diverse informatie en 1 paar overschoenen.

U kunt kiezen uit de volgende opties:

Een 6 wekenkaart € 49.50, een all-in kaart voor de lessen van het A diploma € 549.- een all-in kaart AB € 656.- of een all-in kaart ABC € 766.- ( deze prijzen worden jaarlijks aangepast)

Zwem- en sportaccommodatie de Swaneburg

