

SODEKNETTER! IK BEN EEN SUPERSPETTER!

Zwemlesinformatie



passie
voor
water
knzb

Voorwoord.

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Hartelijk dank voor het inschrijven van je zoon of dochter voor onze zwemlessen.

Met dit boekje willen wij je informeren over onze zwemlessen en er staan er leuke oefeningen ter voorbereiding op de zwemles.

Dit boekje is dus zowel voor jou als ouder(s)/verzorger(s), maar ook voor je kind.

Als je na het lezen van deze informatie vragen hebt kun je bellen met onze receptie of een e-mail sturen naar zwemles@vondersweijde.nl

Met vriendelijke groet,

Medewerkers Zwembad Vondersweijde

Inhoudsopgave

Wachttijden	3
Opgeroepen! En dan?	3
Kosten	3
Online leerlingvolgsysteem	4
Afmelden en inhalen	4
Wat is SuperSpetters?	5
Opbouw zwemlestraject	6
Gebruik materiaal	7
Geschikte badkleding	7
Communicatie	8
SuperSpetters Special	9
Wist u dat...?	9
Overige Informatie en oefeningen	11
Belangrijke tips	19

Wachttijden

Wij streven ernaar je kind zo snel mogelijk te laten starten. Als er een lesgroep vrij komt, worden kinderen die bovenaan de wachtlijst staan als eerste **telefonisch** opgeroepen. Natuurlijk houden wij rekening met de dag van voorkeur. Voorafgaand aan de eerste zwemles wordt je uitgenodigd voor een informatiebijeenkomst. Het is belangrijk om hierbij aanwezig te zijn omdat er informatie wordt gegeven over de methode, communicatie en verwachtingen van zowel onze kant als de kant van de ouders. Natuurlijk is er ook gelegenheid om vragen te stellen.

Opgeroepen! En dan?

Zorg dat je ruim voor aanvang van de eerste les aanwezig bent. Dit in verband met drukte bij de kassa. Het pasje van je kind wordt aangemaakt. Daarna kleed je kind zich om. De badmuts en het zwembrillette moeten alvast opgezet worden.

Moeders met kind(eren) gaan in kleedkamer 1. Vaders met kind(eren) in kleedkamer 3. Bij de ingang van de douche wordt je kind opgehaald door een van de zwemonderwijzers. Tijdens de eerste zwemles mag je aan het bad zitten om te kijken. Na les gaan alle kinderen gezamenlijk douchen. **Het gebruik van shampoo is niet toegestaan.** De belangrijkste redenen hiervoor zijn: de veiligheid van onze bezoekers (vallen) en het voorkomen van drukte in de douches (overzicht, doorgang wedstrijdabad).

Kosten

Bij iedere eerste les van de maand dient het aantal lessen van die maand vooraf betaald te worden. De actuele prijzen staan op de website. Afhankelijk van je keuze heeft uw kind 1 of 2 keer per week 45 minuten zwemles.

Online leerlingvolgsysteem

Je kunt de vorderingen van jouw kind online volgen. Ga daarvoor naar **zwemles.vondersweijde.nl**. Deze link staat ook op www.vondersweijde.nl. Inloggen kan als volgt:

Gebruikersnaam: voor- en achternaam van uw kind
(bv. melissajanssen)

Wachtwoord: oldenzaal (deze kunt u later zelf aanpassen)

Om toegang te krijgen tot het online leerlingvolgsysteem is belangrijk dat het (juiste) e-mailadres bekend is.

Afmelden en inhalen

Je kunt een gemiste les inhalen. Dat kan echter alleen als je je kind voor aanvang van de les online afmeldt. Het afmelden en inhalen kun je zelf doen via: **zwemles.vondersweijde.nl**.

Afmelden:

menu <**afmelden uit lesgroepdag**>, gegevens invullen
en vervolgens naar <**afmelden**>.

Inhalen:

menu <**inhaal lesgroepdag**>, gegevens invullen
en vervolgens naar <**inhalen**>.

Je krijgt per e-mail een bevestiging als je je kind voor een les afgemeld hebt. Je krijgt ook een bevestiging als je je kind hebt aangemeld voor een inhaalles. Zonder bevestiging is het afmelden of de reservering niet gelukt. Probeer het dan nog eens of neem contact op met onze receptie.

Inhalen en afmelden kan alleen met een geldige leskaart. Er kunnen geen lessen opgespaard worden om zo later geen maandkaart te hoeven betalen. Het gaat immers om inhaallessen. Niet afgemelde lessen kunnen niet ingehaald of vergoed worden. Als je kind een langere periode niet kan zwemmen, neem dan contact op met de receptie. Wij zoeken dan samen een oplossing.

Wat als inloggen niet lukt?

In dat geval kun je zelf een resetlink aanvragen voor een nieuw wachtwoord. Dit kan via de inlogpagina. Lukt het nog niet? Dan kun je een email sturen naar **balie@vondersweijde.nl** o.v.v. Inloggen.



Wat is SuperSpetters?

SuperSpetters is de zwemles methode van de KNZB (Koninklijke Nederlandse Zwembond) waarbij kinderen op een leuke manier goed leren zwemmen. Er is veel aandacht voor persoonlijk contact. Kinderen krijgen les van gediplomeerde zwemonderwijzers, die in het bezit zijn van een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag).

Na de watergewenningsperiode worden de crawlslagen aangeleerd. Pas daarna volgen de enkelvoudige rugslag en de schoolslag.

De belangrijkste voordelen van SuperSpetters

- Kleine groepjes (max. 10)
- Gediplomeerde lesgevers met een VOG
- De borst- en rugcrawl als uitgangspunt
- Survivalelementen
- Gebruik van een badmuts, zwembril en zoomers
- Een eigen zwemboek om de vorderingen te volgen
- Beloningsmomenten met stickers
- Regelmatige communicatie met de ouders over vorderingen van het kind middels internet
- 2x per jaar kijkles én 2x per jaar meezwemles
- Diplomazwemmen is een feestje!

Opbouw zwemlestraject

In de eerste fase van de zwemles raken kinderen gewend aan het water. Na deze fase staan de borst- 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 eenvoudige rugslag en de schoolslag. Verschillende survivalelementen, bijvoorbeeld de HELP-houding, hurksprong en een draai om de lengte-as worden al in een vroege fase aangeleerd.

We vinden het belangrijk dat kinderen niet alleen goed leren zwemmen, maar ook dat ze zich kunnen redden in het water tijdens onverwachte situaties.



Gebruik materiaal



Met de zwemlessen hebben de kinderen een badmuts en zwembril op. Er wordt veel geoefend met zoomers (kleine flippers). Hierdoor kunnen ze zich beter concentreren op het oefenen én leren ze sneller zwemmen.

Kinderen vinden het zwemmen met deze materialen erg leuk.

Zoomers zorgen voor goede krachtige crawlbenen en brengen rust tijdens de ademhaling. De zwembril wordt gebruikt bij oefeningen waarbij de zwemslagen worden aangeleerd of verbeterd. Alle onder water oefeningen worden zonder zwembril uitgevoerd. Wij vinden het belangrijk dat de kinderen zelf ervaren wat het water met hen doet, daarom werken we niet met drijfmiddelen maar met hulpmiddelen.

Tip:

Oefen vooraf in huis alvast een keer met het opzetten van de badmuts en de bril. Dan leert je kind alvast hoe het voelt. Je kunt dan ook alvast de bril goed afstellen. (Youtube zoekterm: badmuts opzetten)

Geschikte badkleding

In verband met de bewegingsvrijheid is het belangrijk dat je kind nauwsluitende badkleding draagt. Wijde zwembroeken schuren en zijn zwaarder waardoor een goede techniek moeilijker aan te leren is. Een bikini voor de meisjes is gemakkelijker in verband met de toiletgang.

Afzwemmen

Bij ons is het diplomazwemmen feestje! Het totale diploma bestaat uit erg veel af te leggen onderdelen. Daarom gaat je kind 3x proefzwemmen en een week later diplomazwemmen. Het is verplicht om alle keren aanwezig te zijn! Diplomazwemmen wordt maandelijks (m.u.v. de zomervakantie) georganiseerd op 4 aaneensluitende zaterdagdagen. Je kind krijgt van de zwemonderwijzer een briefje als hij/zij mag diplomazwemmen.

Accenten per niveau

niveau 0 - Watergewenning (onder water gaan)

niveau 1 - Drijven, crawlbeenslagen, begin rugslag

niveau 2 - Crawlslagen (totaalbeweging), Schoolbeenslag

niveau 3 - Verbetering rugslag, begin schoolslag (totaal)

niveau 4 - Verbeteren schoolslag

niveau 5 - Survival onderdelen, uitbouwen afstand zwemmen

niveau 6 - Voorbereiding op het diplomazwemmen

Diplomazwemmen - Diplomazwemmen is een feestje!

Communicatie en wat als je vragen hebt?

Een belangrijk onderdeel van zwemles is de communicatie met ouders en het kind. Tijdens kijklessen mag 1 ouder kijken. Bij de meezwemles mag er 1 ouder meezwemmen. Via het online leerlingvolgsysteem kun je de vorderingen van jouw kind volgen.

Natuurlijk kun je met vragen altijd bij de zwemonderwijzer terecht. Het is fijn dat je hiervoor een belbriefje invult. Dit kan bij de receptie. De zwemonderwijzer neemt zo snel mogelijk contact op. Wij realiseren ons dat dit niet persoonlijk is, maar wij kunnen je in verband met de veiligheid niet op de zwemzaal te woord staan. Daarnaast willen we graag de lessen op tijd starten.

Kinderen krijgen bij de eerste zwemles een zwemboek. Hierin staan leuke zwemlesverhalen en kunnen 12 beloningsstickers worden geplakt. Er staat ook handige informatie in voor de ouders.

Zwemles op maat met SuperSpetters Special

Voor kinderen die meer aandacht nodig hebben is 'SuperSpetters Special' ontwikkeld. 'SuperSpetters Special' maakt eveneens gebruik van een beloningssysteem en een zwemboek. Het zwemboek, waarin kinderen 36 stickers kunnen verzamelen, kan gebruikt worden bij elk KNZB diploma of certificaat dat wordt uitgegeven.

Zwemonderwijzers kunnen zelf bepalen bij welke vaardigheden of gedragingen een kind een sticker ontvangt. Een zwemonderwijzer kan zo voor elk kind een plan op maat maken.

Als het kind zijn eindniveau behaald heeft, kan deze prestatie beloond worden met het uitreiken van de SuperSpetters Special medaille.

Bijspijkerles

Als je kind tijdens het traject net even iets extra aandacht nodig heeft kan hij of zij in aanmerking komen voor bijspijkerlessen. Er wordt dan in een korte periode even in een extra klein groepje aandacht besteed aan je kind. De zwemonderwijzer bekijkt of je kind hiervoor in aanmerking komt. Natuurlijk gaat dit altijd in overleg met jou als ouder. De kosten voor de bijspijkerles staan op de website.

Wist je dat...

- Je kind **50 keer gratis** mag vrijzwemmen als hij/zij zwemles heeft.
- Ouders SuperSpetters gemiddeld beoordelen met maar liefst een 8,1.
- 7 van de 10 ouders vinden dat de lessen op een leuke en speelse manier worden gegeven.
- Er ieder jaar een audit plaatvindt om de les kwaliteit te waarborgen en dat wij deze met een positief resultaat behalen.



Watergewenningsoefeningen voor thuis.

Bij de start van SuperSpetters werken we aan de watergewenning van je kind. Watergewenning is erg belangrijk in de eerste fase van de zwemles. We laten kinderen op een speelse manier wennen aan het water. Als ouder kun je al vóór de zwemlesperiode starten met verschillende oefeningen waarbij je jouw kind laat wennen aan het water.

We zien regelmatig dat kinderen bij de start van de zwemlessen nog niet watervrij zijn. Het is goed om regelmatig met je kind te gaan zwemmen. Zo wordt je kind al vriendjes met het water voor hij/zij met zwemlessen start.

Vriendjes worden met het water.

Oefeningen voor thuis (onder de douche of in bad)

- Water in het gezicht spetteren (noem het bijvoorbeeld harde of zachte regen)
- Water over het been, arm, hand, buik of hoofd laten lopen
- Water in de mond en uitspugen (fontein maken)
- Onder water met het gezicht
- Adem inhouden onder de straal
- Golven maken in het water
- Ogen open houden onder water
- Bellen blazen onder water (met een rietje of door je mond of neus)
- Snoep/fruit happen in (een bak met) water

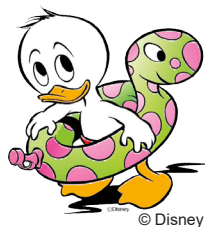


Tip:

Is je kind angstig voor water? Laat hem/haar zelf bepalen hoe lang hij/zij nodig heeft om iets te proberen. Door het geven van veel complimenten stimuleert je jouw kind om telkens een stapje verder te gaan. Speelgoed meenemen onder de douche of in bad kan ook helpen je kind te laten wennen aan water.

Liedje

*1, 2, 3, 4 spetter dan,
spetter dan,
1, 2, 3, 4 spetter met plezier
Als ik met mijn handjes spat,
Wordt mijn hele hoofdje nat
1, 2, 3, 4 spetter met plezier*



Tip:

Vondersweijde heeft een kleine glijbaan en een grote glijbaan. Kinderen vinden het leuk om te spelen in het zwembad. Als jouw kind nog niet helemaal gewend is aan het water, kan het roetsjen van de kleine glijbaan in het peuterbad of gewoon lekker spelen in ondiep water een goede manier zijn om jouw kind te laten wennen aan het water. Gaat dit goed? Dan kun je samen van de grote glijbaan! Altijd leuk! Voor jong én oud!

Spelletje:

"Schipper mag ik overvaren, ja of nee? Moet ik dan ook geld betalen, ja of nee?"

Het kind probeert van de ene kant naar de andere kant te lopen, terwijl jij probeert hem of haar te tikken.

Gaat dat goed? Dan kun je jouw kind een opdracht meegeven:

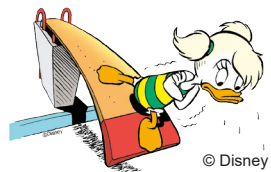
"Ga naar de overkant als een kikker, olifant, krokodil of dolfijn".

Beheersing van ademhaling en spelen in het water

Het is voor kinderen belangrijk dat zij veel in aanraking komen met water. Door veel te spelen en ervaring op te doen in het water, leert jouw kind zijn/haar ademhaling te regelen in het water.

Liedje

*Visje, visje in het water
Visje, visje in de kom,
Visje, visje kan niet praten
Visje, visje keer je om.*



Spelletje:

“Duveltje uit een doosje”: ga gehurkt in ondiep water zitten en klem een zachte bal tussen de knieën. Laat de bal schieten en kijk hoe hoog hij gaat.

Spelletje:

“Klein Duimpje”: ook onder water heeft Klein Duimpje zijn spoor uitgezet. Hij heeft geen broodkruimeltjes gebruikt, want die worden door de eendjes opgegeten. Gebruik daarom verschillende materialen zoals een bal, plankje of andere drijf- of zinkvoorwerpen. Kijk hoe snel jullie samen de voorwerpen op de kant krijgen.

Tip:

Durft jouw kind niet zelfstandig in het water te springen? Probeer het voorzichtig uit te lokken. Spring eerst zelf en spetter richting het kind. Ga voor je kind in het water staan en geef hem/haar een hand. Dit geeft vertrouwen waardoor hij/zij durft te springen. Als het kind dat durft, kan je volgende keer misschien ook met één vinger of zelfs helemaal niet helpen.

Gaat in het water springen goed? Dan kunt je ook om mooie, gekke of verre sprongen in het water vragen.

Oefeningen voor in het zwembad of voor thuis in bad of onder de douche:

- Samen douchen
- Samen het water in lopen
- Samen in het water springen (evt. hoofd onder water)
- Spetters maken met je benen
- Spetters maken met je handen
- Met je gezicht onder water gaan
- Een licht voorwerp vooruit blazen op het water
- Een bakje of gietertje leeggooien over je hoofd
- Bellen blazen onder water (klein, groot, door de neus of door de mond)
- Hinkelen door het water
- Verschillende dieren nadoen in het water
- De bodem aantikken in ondiep water
- Op de bodem gaan zitten/liggen in ondiep water: eerst met hoofd boven water, vervolgens onder water
- Achterover of voorover laten vallen in het water
- Wedstrijdje "wie het snelst aan de overkant is" (in ondiep water)
- Gooi verschillende zink- en drijfvoorwerpen in het water. Wie komt met de meeste voorwerpen aan de overkant?

Liedje

*Jan Huygen in de ton
Met een hoepeltje er om
Jan Huygen, Jan Huygen
En de ton, die viel in duigen*



© Disney

Spelletje:

"Jan Huygen": Zing samen het liedje terwijl elkaars handen worden vastgehouden en de armen een cirkel vormen. Bij 'een hoepeltje erom', naar voren buigen en met neus het water aanraken. Bij de 'in duigen' rustig naar achteren laten vallen.

Kijken onder water

Tijdens de zwemlessen wordt geleerd om onder water te kijken. Bijvoorbeeld door spelletjes te doen waarbij voorwerpen van de bodem opgepakt moeten worden. Het water kan een beetje prikken aan de ogen. Het is goed om jouw kind aan te leren om dan te knippen, in plaats van te wrijven.

Liedje

*Het regent, het regent,
De pannetjes worden nat
Er kwamen twee soldaatjes aan
Die vielen op hun gat.*

Tip:

Durft jouw kind zijn/haar ogen niet met open ogen onder water? Met een zwembrilletje kun je jouw kind laten ervaren wat zich allemaal onder water afspeelt. De angst voor het water kan hierdoor verminderen. Het is wel belangrijk dat jouw kind uiteindelijk ook zonder zwembril onder water durft te kijken.

Oefeningen waarbij je onder water kunt spelen zonder zwembrilletje:

- Raden hoeveel vingers er opgestoken worden
- Iets van de bodem duiken of pakken
- Bodem van het zwembad aantikken (met je voet, hand of billen)
- Gebaren maken onder water naar de ander
- Tussen de benen door zwemmen

Spelletje:

“Na-afen”: Om de beurt verzinnen jullie een opdracht die de ander na moet doen. Enkele voorbeelden zijn: rondje draaien, spetters maken, hinkelen, grote passen of juist op de tenen lopen, in het zwembad springen etc.

Verschillende oefeningen die laten ervaren wat de weerstand van water doet:

- Golven maken met je handen
- Wandelen door het water voor- en achteruit
- Springen door het water
- Een bal onder water duwen
- Een bal onder water doorgeven
- Tikkertje spelen
- Draaien in het water (beginnen met een halve draai. Gaat dat goed? Probeer dan een hele draai.
- Als een dolfijn door het water bewegen (het nadoen van zeedieren)
- Op een flexibeam proberen te gaan zitten (paardrijden in het water)

Tip:

Het is belangrijk dat je voor de zwemles een aantal keren in het zwembad bent geweest. Jouw kind moet kennis maken met de grootte van het zwembad en de omgeving binnen het zwembad zelf.

Hierbij kun je denken aan de douches en toiletten, de gladheid, de watertemperatuur en de akoestiek in het zwembad. Het kind is dan al vertrouwd met de omgeving en kan zich beter focussen op de zwemles.

Liedje

*Hoofd, schouders, knie en teen,
knie en teen.*

*Hoofd, schouders, knie en teen,
knie en teen.*

Oren, ogen, puntje van je neus.

*Hoofd, schouders, knie en teen,
knie en teen.*

Drijven op het water

Is jouw kind al watervrij en gaan de voorgenoemde oefeningen makkelijk? Probeer dan eens te drijven op de buik of de rug. Dit mag op zondag tijdens met het vleugelvrijkwartiertje (10:00 uur) ook zonder bandjes.



Verschillende oefeningen om te ervaren wat drijven is:

- Proberen te drijven; begin met 2 tellen en breidt dit langzaam uit naar 5 en 10 tellen.
- Drijven op de buik;
 - o Naar de bodem kijken
 - o Ogen open onder water en kleine belletjes blazen
- Drijven op de rug;
 - o Naar het plafond kijken
 - o Oren in het water
 - o Bolle buik

Kan jouw kind al drijven op de buik en op de rug?

Dan is hij/zij een échte Spetter! Laat de SuperSpetter zwemlessen beginnen!

Tot slot willen wij je op de volgende pagina nog een aantal belangrijke veiligheidstips meegeven voor jou als zwemlesouder.

BELANGRIJKE TIPS voor als je samen gaat zwemmen:

Water is en blijft een genot voor kinderen. Ze kunnen zich uren vermaken. Voor kinderen die nog niet kunnen zwemmen blijft water altijd gevaarlijk. Je kunt ze dan echt geen moment uit het oog verliezen.

Toch zien we vaak dat ouders 'even' niet opletten, heel even..... 'Dat kan toch geen kwaad?'. We kunnen het niet vaak genoeg benadrukken: een kind dat geen zwemdiploma heeft is nog niet vertrouwd genoeg met het water. Daarom moet je jouw kind heel goed in de gaten blijven houden. Op deze pagina een aantal tips:

1. Zorg dat je kind altijd zwemvleugels draagt en blijf bij hem/haar.

Zwemvleugels zijn geen reddingsmiddel. Het is slechts een hulpmiddel om met het hoofd boven water te blijven. Ook met zwemvleugels om kan een kind verdrinken. Daarom moet je altijd bij jouw kind blijven. Wanneer een vrolijk huppelend kind per ongeluk in het zwembad valt, is dit vaak zonder zwemvleugels! Wij adviseren om deze om te laten tijdens het spelen (óók op het strand of in de zandbak).

a) Voorover vallen

Een kind met zwemvleugeltjes kan gewoon voorover vallen. Wanneer een kind voorover valt en daarbij met het gezicht in het water komt, is het moeilijk om zelfstandig overeind te komen. Het is voor kinderen in ondiep water in die situatie lastig om de voeten weer onder het lichaam te brengen, op de bodem te plaatsen en op die manier weer te gaan staan.

In dieper water is dit anders, zwemvleugeltjes zorgen er dan voor dat een kind verticaal in het water blijft hangen.

b) Spelen in de zee of bij een meer

Wanneer je naar een meer, een middagje naar zee of naar een zwembad zonder toezicht gaat, kun je beslissen of je wel of geen zwembandjes gebruikt. De meningen zijn hierover sterk verdeeld. **'Speel op zeker, bandjes om'** is een veel gehoord advies. Houdt er rekening mee dat er door de wind een kans is dat jouw kind afdrijft. Omvallen in de zee is zowel met als zonder bandjes een 'onplezierige' ervaring.

Wanneer jouw kind het water heel leuk vindt, zal het vooral uitgedaagd worden door de golven. Gevaar wordt niet gezien, daar is jouw kind veel te jong voor.

2. Ga ervan uit dat de badmeester op let, maar dan wel sámen met jou!

Een badmeester of badjuf is één persoon. Wees alert en houdt samen een oogje in het zeil.

3. Een ongeluk zit in een klein hoekje!

Houdt er bij zwembaden rekening mee dat er ook buiten het water van alles kan gebeuren. Zelfs volwassenen kunnen uitglijden. De 'niet-rennen-bij-het-zwembad!' -uitspraak is er niet voor niets.

4. Zorg dat je jouw kind de hele tijd kunt zien.

Sommige ouders denken dat een kind gaat schreeuwen en spartelen als het onder water raakt. Dit is vaak niet zo omdat je kind te druk is met het proberen adem te halen! Een kind glijdt dan vaak geluidloos onder water.

5. Blijf altijd dichtbij jouw kind

Verdrinking verloopt heel snel. Bij verdrinking is een kind binnen 2 minuten bewusteloos en heeft het binnen 4 tot 6 minuten onherstelbaar hersenletsel opgelopen. Als het misgaat is het dus belangrijk dat je er snel bij bent.

6. Spreek heel goed met andere ouders af wie er op jouw kind let.

Het gebeurt vaak dat ouders er vanuit gaan dat een ander ook op hun kind let. Dit is niet altijd zo! Hier moeten dus duidelijke afspraken over worden gemaakt, zodat er geen misverstanden ontstaan.

7. Laat oudere kinderen niet op jouw kind passen

Kinderen zijn snel afgeleid en kunnen niet inschatten wat gevaarlijk is. Je mag en kunt van een ouder kind niet verwachten dat hij/zij in staat is een broertje of zusje te redden. Deze verantwoording ligt bij jou als volwassene.

Onze huisregel is dat een kind begeleid moet worden door iemand van 18 jaar of ouder die bovendien ook zwemvaardig is.

Zwembad Vondersweijde verplicht het gebruik van zwemvleugels voor álle niet zwemvaardige personen.





Sportcentrum Vondersweijde
Ada Kokstraat 20
7572 EA Oldenzaal

zwemles@vondersweijde.nl
www.vondersweijde.nl