

# INFORMATIE ZWEMLES

Spelregels en uitleg llv systeem

**SPORTFONDSZENBAD BEVERWIJK**



## Leren zwemmen bij het Sportfondsenbad Beverwijk

Bij het Sportfondsenbad Beverwijk kunnen kinderen vanaf vier jaar leren zwemmen. De kinderen starten in een watervrij groep, waarin zij op een manier die bij hun leeftijd past, met water leren omgaan. Binnen het lessysteem wordt gebruik gemaakt van gekleurde lintjes die de leskinderen moeten dragen op hun zwemkleding uit oogpunt van de veiligheid. De lintjes geven het niveau aan van het leskind. Een ander aspect van de lintjes is dat het de kinderen stimuleert om hard te werken voor het volgende lintje.

### Leren zwemmen

Niet ieder kind leert even snel lopen en fietsen, dat geldt ook voor het leren zwemmen. Hoe lang je kind doet over het behalen van het zwem ABC is vooraf niet te bepalen. Het leren zwemmen is een intensieve bezigheid. Kinderen hebben wel eens momenten van angst waardoor ze een terugval kunnen hebben. Het Sportfondsenbad Beverwijk kiest voor individueel doorstromen van de leskinderen. Dit betekent dat wanneer je zoon of dochter voldoet aan de overgangsnormen, hij of zij doorstroomd naar de volgende groep. Het behalen van een diploma gaat over het algemeen sneller wanneer je zoon of dochter de zwemlessen zonder onderbrekingen doorloopt. Indien er iets veranderd in bijvoorbeeld de gezins- en/of schoolsituatie is het raadzaam om dit aan de "overloop" te melden aangezien dit van invloed kan zijn op de prestaties van je kind. Het helpt wanneer je, je kind de tijd geeft om met plezier een vaardige zwemmer te worden. Vrij zwemmen draagt ook bij aan de zwemvaardigheid van je kind, dus ga samen met je kind regelmatig recreatief zwemmen.

De zwemlessen worden gegeven volgens het Zwem ABC. Het Zwem ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C en is gericht op het jonge kind. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstapjes, maar wie het zwemdiploma C op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Kinderen met het Zwem ABC kunnen zich goed redden in moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

Omdat niet ieder kind hetzelfde is, worden de zwemlessen op verschillende manieren aangeboden. Zo kun je kiezen voor groepslessen, kleine groepslessen of privélessen. Bij alle lessen wordt lesgegeven volgens het zwem- ABC en het enige verschil is de groepsgrootte. Hierdoor kun je zelf bepalen welke zwemlessoort het beste bij je kind past.

### Groepslessen:

Voor het **A en B diploma** worden groepslessen van 3/4 uur gegeven. In deze groepen zitten 10-15 kinderen en deze lessen worden gegeven op:

- maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag / zaterdag

De 3/4 uurs lessen voor het **C diploma** worden gegeven op:

- maandag / woensdag / vrijdag / zaterdag

### Kleine groepslessen

Het is voor het **A, B** diploma ook mogelijk om in kleine groepjes met maximaal vijf kinderen te lessen. Deze lessen duren 30 minuten, één of twee keer per week.

Deze lessen worden gegeven van maandag t/m zaterdag.

### Privélessen

Naast de elementaire groepszwemlessen bieden wij de mogelijkheid tot het volgen van privélessen. De les duur is een half uur. De voordelen van privélessen zijn:

- Maximaal twee leskinderen per zwemonderwijzer;
- Door het kleine aantal kinderen is er maximale aandacht voor je kind;
- Kinderen halen over het algemeen sneller het zwemdiploma.

### Zwemles voor 7 jarigen en ouder.

Het is mogelijk dat kinderen niet direct op 4- of 5-jarige leeftijd gestart zijn met het volgen van zwemlessen. Ze voelen zich, als ze op latere leeftijd beginnen met de zwemles dan niet zo thuis bij de jongere kinderen. Daarom heeft het Sportfondsenbad Beverwijk speciaal voor kinderen vanaf 7 jaar op donderdag 18.00 voor beginners een zwemlesgroep geformeerd. Wanneer je, je kind hieraan deel wilt laten nemen, geef dit dan aan bij de inschrijving voor de zwemles.

### Zwemles voor kinderen met een beperking.

Kinderen met een beperking leren bij ons binnen hun eigen mogelijkheden zwemmen. Ter kennismaking nodigen wij je (en je zoon of dochter) uit voor een persoonlijk gesprek. Tijdens dit gesprek krijgt de instructrice inzicht in de vaardigheden en ervaringen van je kind. Op basis van dit gesprek wordt bepaald welke methodiek het beste aansluit bij het aanleren van de verschillende zwemslagen. Mocht je kind een PGB hebben dan kunnen de betalingen volgens de daarvoor geldende voorschriften.



### 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.

### Gekleed zwemmen

Voor het ABC-diploma dienen kinderen ook het onderdeel "gekleed zwemmen" te beheersen. Om dit te oefenen is er tweemaal per maand gekleed zwemmen. Dit vindt plaats in de laatste **twee weken** van iedere maand, voor A– Ben C-diploma.

**Tip:** doe vanaf de eerste zwemles een plastic tas met kleding in de zwemtas die je wekelijks meeneemt naar de zwemles van je kind, zodat je nooit verrast kunt worden als er met kleding aan gezwommen moet worden.

### Kleding eisen:

- Bij **Watervrij** alleen oefenen met een T-shirt aan met een korte mouw, (over de badkleding).

A: Blauw t/m wit **	A: Geel, Groen	B	C
Badkleding	Badkleding	Badkleding	Badkleding
KORTE broek met rits geen sportbroek !	LANGE broek met rits geen sportbroek!	LANGE broek met rits Geen sportbroek!	LANGE broek met rits Geen sportbroek!
Shirt of blouse met KORTE mouwen	Shirt of blouse met LANGE mouwen	Shirt of blouse met LANGE mouwen	Shirt of blouse met LANGE mouwen
Waterschoenen (geen Croqs).	Schoenen (Met harde zool, bij twijfel vraag de instructrice)	Schoenen (Met harde zool, bij twijfel vraag de instructrice)	Schoenen (Met harde zool, bij twijfel vraag de instructrice)
			Regen/windjack



Kleding eisen  
Nationale Zwemdiploma's



### Overloop op de zwemlessen.

Wij hebben als extra dienstverlening één instructrice die extra aanwezig is tijdens de zwemlessen, de zogenaamde "overloop". Heb je vragen of opmerkingen over de zwemlessen van je kind, meld je dan bij de receptie, jouw vraag wordt genoteerd door de receptie, de eerstvolgende zwemles gaat de "overloop" kijken en hierna wordt teruggekoppeld wat de bevindingen zijn betreffende je kind, of direct of later in die week telefonisch.

### Inhoud van de zwemlessen.

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

#### **1. Motivatie**

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

#### **2. Zwemplezier.**

Water is leuk! Je wordt er nat van, je kunt er leuke spelletjes in doen en je kunt er lekker in zwemmen! Dat gevoel willen wij je kind meegeven. Daarvoor zijn bepaalde vaardigheden nodig. Wij proberen zoveel mogelijk aan te sluiten bij de leef- en denkwereld en houden bij het leren zwemmen rekening met de leeftijd van je kind. Je vindt dat dan ook tijdens de zwemlessen terug bij het aanbieden van de oefenstof. Plezier bij het leren zwemmen vinden wij heel belangrijk.

#### **3. Zwemveiligheid.**

Wij vinden het belangrijk dat je kind zich geheel vrij in het water voelt. Daarvoor leert het op verschillende manieren met water omgaan. Vaardigheden als het onder water gaan, ademhaling, drijven, wenden en keren, springen, voortbewegen en het gekleed zwemmen worden je kind op speelse wijze vroegtijdig aangeleerd.

Als je kind bovenstaande vaardigheden in verschillende waterdieptes beheerst kan het veilig en vrij in het water bewegen. Je kind krijgt hierdoor een veilig gevoel en kan zonder angst lekker van het zwemmen, het water en de daarbij behorende attracties genieten.

### Wat leren de kinderen?

#### **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.

#### **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.



De vaardigheden worden aangeleerd in verschillende waterdieptes. En je kind doorloopt de volgende niveaus:

- Niveau 1: Watervrij (instructiebad)
- Niveau 2: Blauw\* (instructiebad)
- Niveau 3: Wit\* (instructiebad en 50-meterbad)
- Niveau 4: Geel (50-meterbad)
- Niveau 5: Groen (50-meterbad)

### Wat kun je zelf doen?

Zodra je kind op zwemles zit en een geldige leskaart heeft, kunnen leskinderen op vertoon van deze leskaart onder begeleiding van een betalende ouder, **GRATIS** komen zwemmen tijdens het vrij zwemmen. Dit kan op zondagochtend 10.00-12.00 uur. Je kind betaalt dan geen entree. Wel is het verplicht dat, indien je kind geen diploma heeft, een betalende volwassene samen het water in gaat en op armlengte blijft van je kind. Kinderen zonder A-diploma zijn tevens verplicht om zwembandjes te dragen, voor de veiligheid!

Extra oefening is voor je kind heel belangrijk. Op deze wijze heeft je kind meer mogelijkheden om het zwembad te verkennen. Ons advies is dan ook van deze gelegenheid gebruik te maken. Het maakt het zwemmen voor je kind nog plezieriger en je kind kan jou laten zien welke nieuwe vaardigheden al aangeleerd zijn.

### Leerlingvolgsysteem.

Bij het Sportfondsenbad Beverwijk kun je de vorderingen van je kind online volgen via het Leerlingvolgsysteem (LLV systeem). Via de website [www.sportfondsenbadbeverwijk.nl](http://www.sportfondsenbadbeverwijk.nl) inloggen op het LLV systeem. Op de homepage van de site vindt je een button leerlingvolgsysteem. Via deze link komt je op een pagina waar je kunt inloggen met het kaartnummer voor- en achternaam (zonder tussenvoegsels). Dit werkt als volgt;

1. Ga naar de website [www.sportfondsenbadbeverwijk.nl](http://www.sportfondsenbadbeverwijk.nl)
2. Klik hier op de button **leerlingvolgsysteem**. Vervolgens komt je op een pagina waar je kunt inloggen.
3. Om in te loggen kies je voor de optie **"Inloggen met kaartnummer"**  
Inloggen kan alleen, indien je kind in het bezit is van een geldige lespas.



## Welkom bij het Sportfondsenbad Beverwijk

Beste bezoeker,

Welkom op de webshop van het Sportfondsenbad Beverwijk.

Onder het tabblad Zwemles kun je de lesresultaten van je zoon of dochter online bekijken. Ook kun je je inschrijven op wachtlijsten voor leszwemmen.

Onder het tabblad Abonnement kun je een abonnement voor het banen zwemmen of een groepsactiviteit kopen en verlengen. Tevens kun je hier de zwemleskaart verlengen.

<a href="#">Inloggen</a>	<a href="#">Inloggen met kaartnummer</a>
Voornaam	<input type="text"/>
Achternaam	<input type="text"/>
Kaartnummer	<input type="text"/>
	<input type="button" value="INLOGGEN"/>

4.

Voer de voor- en achternaam van je kind in met **kleine letters en zonder tussenvoegsel**. Het kaartnummer vind je rechtsboven op de voorzijde van de lespas. Het kaartnummer in combinatie met de voor- en achternaam van je kind is uniek en voor ieder kind is een andere combinatie van toepassing. De gegevens kunnen dus alleen door degene bekeken worden, die deze gegevens heeft.

5. Nadat je bent ingelogd komt je op de pagina **"mijn gegevens"**. Wij vragen je vriendelijk om deze gegevens nauwkeurig te controleren en eventueel aan te vullen. In het profiel is ook een foto zichtbaar. Indien je kind nog geen profielfoto heeft, dan kun je deze bij de receptie laten maken of zelf een foto uploaden.

Het is **niet** de bedoeling om de gebruikersnaam en het wachtwoord op deze pagina aan te passen.

Na controle en eventuele aanvullingen of wijzigingen, kun je de gegevens opslaan onderaan de pagina.

6. Vervolgens kun je via de "knop" **ZWEMLES**, de zwemlesresultaten van je kind bekijken.

Wanneer je kiest voor "**toon alleen actieve lesprogramma's**", dan zie je alleen de lesresultaten van de lesgroep waar je kind op dit moment in zwemt. Wanneer je ook de resultaten uit de voorgaande lesgroepen wilt zien, zet je dit vinkje uit.

◀ ▶ Bladeren

	do 01-10-2020	ma 05-10-2020	do 08-10-2020	do 15-10-2020	do 22-10-2020	do 29-10-2020	Huidig niveau
A4-01* 01 DRIJVEN	😊			😊	😊		😊
A4-02* 02 puntmuts			😊				😊
A4-03* 03 RUGSLAG	😊				😊		😊
A4-04* 04 SCHOOLSLAG	😊						😊
A4-05* 05 RUGCRAWL	😊						😊
A4-06* 06 BORSTCRAWL	😊						😊
A4-07* 07 ORIENTATIE	😊	😊					😊
A4-08* 08 SPRINGEN				😊	😊		😊
A4-09* 09 GEKLEED ZWEMMEN						😊	😊

Per lesniveau vind je een overzicht van de verschillende eisen die in de betreffende lesgroep getest worden. De lesresultaten worden ongeveer één keer in de drie à vier weken op internet bijgewerkt en worden beoordeeld met een smiley. Hier-

#### Wat betekenen deze icoontjes?



Volgende keer beter...

Jammer, het lukt je nog niet om deze oefening te doen. Niet teleurgesteld zijn hoor, want herhalen helpt echt. Je zult zien dat het snel beter gaat.



Heel goed gedaan!

Super, wat knap van je. Deze oefening beheers je helemaal. Hou dat vast door steeds te herhalen.



Nog even oefenen

Het gaat al steeds beter. Deze oefening blijven we nog even herhalen zodat je het straks prima kunt.

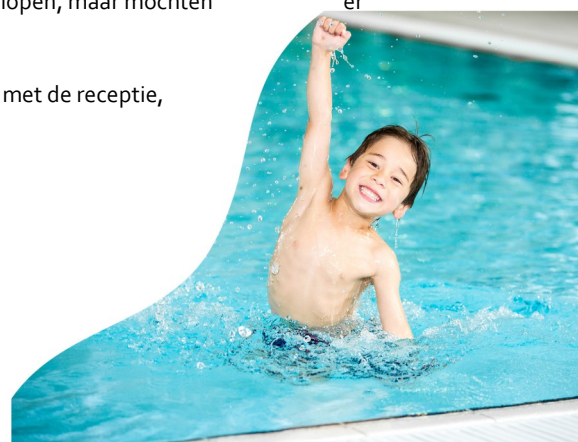
onder vind je de betekenis van deze smileys./ icoontjes?

Zoals je ziet kunnen de kinderen maar 2 smileys behalen. Het aantal weken voordat een smiley veranderd kan dus ook een aantal weken duren. Er wordt echt wekelijks gewerkt aan het updaten van de gegevens in het llv systeem.

Wanneer je kind aan alle eisen van het betreffende niveau voldoet, dan zijn er alleen "lachende smileys" te zien. Dit betekent dat je kind een niveau verder gaat.

Natuurlijk doen wij er alles aan om de werking van dit systeem optimaal te laten verlopen, maar mochten er onverhoopt problemen zijn, dan hopen wij op je begrip te mogen rekenen.

Wanneer je vragen hebt over het leerlingvolgsysteem, dan kun je contact opnemen met de receptie, via 0251-234363 of stuur een mail naar [llvbeverwijk@sportfondsen.nl](mailto:llvbeverwijk@sportfondsen.nl)



Leskaart.

De geldigheid en ook de betaling van een nieuwe leskaart gaat **altijd aansluitend op de geldigheid van de afgelopen leskaart**. Het is dus niet mogelijk, nadat de geldigheid van de leskaart is afgelopen, een aantal lessen niet te komen en daarna weer door te gaan, het is een doorlopend abonnement. De gemiste lessen zijn in dat geval voor je eigen rekening. Wanneer de zwemlessen niet doorgaan omdat het zwembad gesloten is, wordt de geldigheid van de leskaart aangepast. Het is na de eerste betaling bij de receptie mogelijk om je abonnement / leskaart te verlengen via de webshop op de website, makkelijk via Ideal betalen.



#### Geen zwemlessen.

Er wordt **geen** zwemles gegeven op **nationale & algemeen erkende feestdagen** zoals: Oudejaarsdag, Nieuwjaarsdag, Paasdagen, Koningsdag, Hemelvaartsdag, Pinksterdagen en de Kerstdagen. Indien deze dagen binnen de geldigheidsduur van de leskaart vallen, wordt de kaart automatisch verlengd.

Gedurende de **zomervakantie** stoppen alle reguliere zwemlessen voor 6 weken, maar wordt er een speciale zomercursus zwemlessen georganiseerd. Hier kunt je apart voor inschrijven.

De leskaart is persoonlijk, niet overdraagbaar en er wordt geen geld teruggegeven. Resterende lessen kun je opmaken bij het volgende diploma (evt. van een zusje/broertje). Wanneer je stopt met de zwemlessen ontvang je voor de waarde van de resterende lessen toegangskartjes voor het recreatief zwemmen. Voor de magneetkaart die voor de zwemlessen nodig is, wordt eenmalig € 7,00 in rekening gebracht. **Er wordt in geen geval geld teruggegeven.**

#### Veiligheid.

Tijdens het bezoek aan het zwembad op recreatieve uren, zijn de kinderen die nog niet in het bezit zijn van een A-diploma, **verplicht** 'zwemvleugeltjes' te dragen. Tevens dient er een begeleider bij deze kinderen in het water aanwezig te zijn. Je moet zelf zorg dragen voor de aanschaf van zwembandjes (deze zijn verkrijgbaar bij de receptie van het zwembad).

1 volwassene met maximaal 1 kind zonder zwemdiploma.

Tevens zijn ouders/verzorgers verantwoordelijk voor het veilig verblijven van broertjes en zusjes tijdens de zwemlessen.

#### Diplomazwemmen

Gedurende het jaar wordt er op verschillende momenten afgezwommen. Dit wordt altijd op een ander moment gedaan dan de zwemles. Deze data vind je op de website [www.sportfondsenbadbeverwijk.nl](http://www.sportfondsenbadbeverwijk.nl) onder tabblad "nieuws"

Wij streven ernaar om je kind minimaal één week van tevoren te laten weten of het mag afzwemmen. Je zoon/dochter krijgt een aanmeldingsformulier mee van de zweminstructeur en dit formulier dient ingeleverd te worden bij de receptie van het zwembad. Tevens dienen dan de kosten (€ 18,75) voor het diplomazwemmen minimaal 2 dagen van te voren te worden voldaan.

#### Ziekte en afwezigheid

Wanneer je kind ziek is, dien je dit **altijd** (telefonisch) aan ons door te geven. Vanaf het moment dat je kind ziek gemeld wordt, geldt er altijd **één week eigen risico/rekening** (voor de meeste kinderen betekent dit dus 1 zwemles). Voor de kleine lesgroepen geldt dat er één zwemles voor eigen risico is. Wanneer je kind langer ziek blijft, dan de periode die je bij de ziekmelding hebt opgegeven, dan dien je dit door te geven! Wanneer je dit niet doet worden deze verdere lessen **niet** bijgeschreven op de leskaart.

**Achteraf** ziek melden kan niet! De gemiste lessen zijn in dat geval voor je eigen rekening.

Dit geldt niet wanneer je het ziek zijn kan aantonen door middel van een doktersverklaring.

Je kind mag **niet komen zwemmen** als het kinderzeer, (niet ingedroogde) waterpokken of hoofdluis heeft.

Je dient te allen tijde je kind af te melden als hij/zij niet op de zwemles aanwezig is.

Gemiste zwemlessen worden niet vergoed en kunnen niet ingehaald worden.

#### Sociale veiligheid:

Voor ouder en verzorgers is er een anoniem landelijk telefonisch vertrouwenspunt Sport NOC\*NSF met betrekking tot sociale veiligheid.



#### Tot slot

Nu je dit informatieboekje hebt doorgelezen, hopen wij dat je een duidelijk beeld heeft gekregen van hetgeen wij voor ogen hebben om je kind zo plezierig mogelijk zwemveilig en zwemvaardig te maken. Wij rekenen dan ook graag op je medewerking tijdens de lesperiode en zullen trachten bij eventuele problemen altijd rechtstreeks contact met je op te nemen. Mochten er vragen en/of suggesties bij je bestaan, dan horen wij dit graag van je.

Veel succes met de zwemlessen en tot ziens bij  
het Sportfondsenbad Beverwijk.

# SPORTFONDSENBAD BEVERWIJK SPORTFONDSEN



Op de hoogte blijven van de laatste  
nieuwtjes en activiteiten?  
volg ons dan via website, Facebook, Twitter, Instagram.

[www.sportfondsenbadbeverwijk.nl](http://www.sportfondsenbadbeverwijk.nl)

