

# Zwemles in De Meerkamp



**Kwaliteit en plezier gaan hand in hand!**  
*informatiebrochure voor ouders/verzorgers*

*januari 2015*

## Inhoudsopgave

Welkom!.....	3
Waarom kost leren zwemmen tegenwoordig meer tijd? .....	3
Wat zijn de belangrijkste voortgangsmomenten? .....	4
Hoe geven wij les en waarom? .....	4
Waar bevindt uw kind zich op weg naar het A diploma? .....	5
Hoe lang duurt de weg naar het A diploma? .....	6
Vaste instructeur of geen vaste instructeur .....	6
Het stippensysteem .....	7
Vakantie cursus .....	8
Het B en C diploma.....	8
Zwemvaardigheden 1 t/m 3 .....	8
Kledingzwemmen .....	9
Indeling van de lesgroepen en zwembassins .....	9
De vorderingen van uw kind volgen.....	10
Vragen over de vorderingen van uw kind .....	10
Proef- en afzwemmen.....	10
Omkleden voor en na de les .....	11
Ophalen en terugbrengen van uw kind en douchen .....	11
Meezwemmen ouders tijdens een les .....	11
Zelf met uw kind oefenen voor het A diploma.....	12
Extra aandachtspunten voor u en uw kind.....	12
Aanschaf en gebruik van de leskaart.....	13
Ziekte en/of langdurige afwezigheid / Inhalen lessen .....	13
Wijzigen van lesdag en/of lestijd.....	14
Geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen.....	14
Klachten of problemen .....	14
Extra service voor kinderen die bij ons zwemles volgen .....	14
Contactgegevens zwemschooladministratie.....	15

## **Welkom!**

Beste ouder(s)/ verzorger(s),

Uw zoon of dochter gaat binnenkort starten met particuliere zwemles voor kinderen. Dat is een grote en spannende stap zowel voor u als voor uw kind. Een grote vreemde omgeving met veel water waar allemaal spannende nieuwe dingen gaan gebeuren. Wij leggen u graag uit, wat dit allemaal voor u en uw kind betekent, wat u reëel van ons en van uw kind mag verwachten en hoe wij lesgeven.

### **Waarom kost leren zwemmen tegenwoordig meer tijd?**

Leren zwemmen gaat tegenwoordig anders dan “vroeger”. Ten eerste zijn de kale zwembaden van toen vervangen door zwemparadijzen met speelse zaken zoals een wildwaterkreek, een golfslagbad, een grote glijbaan en ga zo maar door. Heel leuk natuurlijk, maar het betekent wel dat de eisen voor de zwemdiploma's fors zijn opgeschroefd om er zeker van te zijn dat uw kind veilig en zelfstandig in de moderne zwemparadijzen kan zwemmen.

Nog niet zo heel lang geleden startten kinderen met zwemles als zij zes jaar oud waren. Kinderen van zes leren anders en sneller dan jongere kinderen. Tegenwoordig beginnen kinderen al op vier of vijfjarige leeftijd met zwemles. En zo hoort het ook in ons waterrijke land. Wij moeten ons daarbij wel goed realiseren dat het leerproces daarom meer tijd kost. Om het heel kort door de bocht te zeggen: het gaat minder snel dan u had verwacht of zou willen, maar dat is normaal.

Tenslotte: wij kennen allemaal nog de ouderwetse badmeesters en -juffen die ons met harde hand het zwembad doorjoegen. Dat is niet meer van deze tijd. Wij werken vanuit het uitgangspunt dat water leuk is. Onze lessen zijn veilig, maar ook avontuurlijk. Wij gaan met geduld en respect om met uw kind en volgen de natuurlijke snelheid van het leerproces.

## **Wat zijn de belangrijke voortgangsmomenten?**

Allereerst zorgen wij ervoor dat uw kind volledig “watervrij” wordt. Dat wil zeggen dat het geen angst heeft voor water en dat het heeft geleerd om te gaan met de dingen die water met je doen met betrekking tot weerstanden, stuwing en drijven én wat je zelf met het water kan doen.

Daarnaast is er het survivalaspect. Mocht uw kind onverhoeds ergens in het water raken, dan heeft het geleerd zich in het water te oriënteren en kan het zichzelf op meerdere manieren in de juiste richting en houding omdraaien, opstaan en op de kant klimmen. Dat oefenen wij ook regelmatig met kleding aan.

Tenslotte leert uw kind meerdere zwemslagen en “bijzondere verrichtingen” en wordt als laatste de zwemconditie opgebouwd dat zich vertaalt naar het A diploma.

## **Hoe geven wij les en waarom?**

Watervrij maken is de basis en een “must”. Als uw kind niet helemaal watervrij is levert dat in elke nieuwe situatie een terugval op. Hetzelfde geldt voor de survivalaspecten. Pas als uw kind geheel watervrij is en zich goed in het water kan redden, beginnen wij met de zwemslagen. De tijd die is geïnvesteerd in het watervrij maken en de survivalaspecten verdienen zich in het verdere traject dubbel en dwars terug.

Voor wat betreft de zwemslagen beginnen wij niet meer met de schoolslag, omdat die zwemslag voor kinderen van vier en vijf jaar een erg moeilijke techniek is welke ook nog eens buitensporig veel kracht kost. Daarom beginnen wij met zwemslagen die voor ons veel natuurlijker zijn om aan te leren, namelijk de crawl (borst en rug).

Daarna leren wij uw kind de enkelvoudige rugslag aan.

Pas wanneer de enkelvoudige rugslag perfect is, starten we met de schoolslag op basis van dezelfde beenslagtechniek. Uw kind leert de schoolslag sneller dan wanneer wij er eerder mee zouden zijn begonnen.

Uw kind leert bij ons zwemmen zonder dat wij veel gebruik zullen maken van “drijfmiddelen”, zoals kurken, slierten en plankjes. Zwemmen gaat immers om durven, goed kunnen drijven en voortstuwen. Als wij uw kind gaan volhangen met drijfmiddelen ligt het vaak in de verkeerde houding om goed te kunnen drijven en ontbreekt de noodzaak tot stuwning. Mocht uw kind in het diepe bad op deze manier les krijgen is er sprake van schijnveiligheid en schijnprogressie.

Wij als ouders, “ervaringsdeskundigen”, zijn geneigd de voortgang van ons kind af te meten aan hoe snel ons kind “het diepe in kan”. Dat idee moeten wij loslaten: bij het aanleren van zwemslagen is het van belang dat de aangeleerde techniek een automatisme wordt. Dat gaat beter als uw kind af en toe even kan staan om uit te rusten. Te vroeg in het diepe bad hele banen zwemmen, leidt tot geforceerd zwemmen, waardoor de techniek als gevolg van vermoeidheid verkeerd “inslijt”. Het is zonde van de tijd, energie en de frustraties om dat later weer te moeten corrigeren. Als naast de techniek ook kracht en conditie voldoende zijn, gaat uw kind “kilometers maken” in het diepe bad. Dus op alle niveaus kan in alle baden op alle dieptes worden geoefend.

Gedurende het gehele traject blijven naast de zwemslagen de survivaloefeningen terugkomen evenals de bijzondere verrichtingen (zoals watertrappelen), maar telkens iets zwaarder en iets meer gecompliceerd en vaak in spelvorm. Deze spelvormen zijn leuk voor uw kind en werken motiverend en zij zijn volledig functioneel passend in het leerproces.

### **Hoe kunt u zien waar uw kind zich bevindt op de weg naar het A diploma: het stippensysteem**

De eindtermen voor de zwemslagen, de “bijzondere verrichtingen” en de survivalaspecten liggen vast in de diploma-eisen. Het leertraject hebben wij opgedeeld in een aantal tussenstappen met bijpassende leerstof. Als uw kind een dergelijk traject in zijn geheel goed beheerst, krijgt het een “stip” met een bepaalde kleur. Het is overigens normaal dat er kinderen met verschillende stippen in één

groep les krijgen. Wij willen graag dat u een nieuwe stip goed zichtbaar op de badkleding bevestigt. Mocht uw kind bijvoorbeeld met een verkeerde groep meelopen, dan is de kleur van de stip onze veiligheidscheck aan de badrand.

### **Hoe lang duurt de weg naar het A-diploma?**

Het A-diploma van nu is niet te vergelijken met het A-diploma van vroeger. De huidige zwembaden vergen vanwege alle attracties veel meer zwemvermogen van uw kind dan vroeger het geval was. Het volledige traject duurt gemiddeld 60 klokuren. Dit levert wel eens frictie op als het er niet naar uitziet dat het diploma in deze tijd kan worden gehaald. Bedenk dat een gemiddelde altijd marges naar beneden en naar boven kent en dat de ontwikkeling van het motorisch leervermogen bij elk kind zijn eigen dynamiek heeft. Ook dat is normaal. Er gaan 40 lesweken in een schooljaar, een les duurt 45 minuten, dus gemiddeld duurt het traject naar het A diploma ruim anderhalf jaar.

### **Vaste instructeur of geen vaste instructeur**

Wij werken zo veel mogelijk met een vaste instructeur op een groep. Helaas zijn wij net zoals elk ander bedrijf: instructeurs gaan soms met verlof of worden ziek. Wij annuleren nooit een les en zetten altijd een volledig gekwalificeerde vervanger in. Hoe goed de vervanger ook is, deze kent de groep natuurlijk minder goed, en zal een eerste les altijd “op safe” gaan. Want veiligheid staat altijd voorop en dat spreekt voor zich.

# A DIPLOMA

## Het Stippensysteem

De leerweg naar het A diploma bestaat uit twee delen:

- Het voortraject bestaat uit het leren van alle vaardigheden die horen bij de witte en gele stip. Het gaat hier om watervrij maken, survival oefeningen, begin met onderwateroriëntatie en leren drijven.
- Het hoofdtraject bestaat het leren van alle vaardigheden die horen bij de overige stippen. Het gaat hier om de uitbouw van de survival vaardigheden, onderwateroriëntatie, het aanleren van meerdere zwemslagen en bijzondere verrichtingen.

### De witte stip

Centraal staan het leren drijven op de buik en daaraan voorafgaand springen, klimmen, vallen, opstaan, onder water kijken en bellen blazen onder water.

### Gele stip

Centraal staan het leren drijven op de rug en survivaloefeningen en daaraan voorafgaand draaien om de lengte- en om de breedte-as.

### Oranje Stip

Centraal staan de start van het aanleren van de borst- en de rugcrawl en de enkelvoudige rugslag en het onder water door een hoepel heen gaan.

### Groene stip

Centraal staan het een paar meter technisch correct kunnen zwemmen van de borst- en rugcrawl en de enkelvoudige rugslag zonder te stoppen en verder het leren duiken vanaf de knieën door een scherm of hoepel op 1.35 meter diepte.

### Blauwe stip

Centraal staan de uitbouw van de borst- en rugcrawl en de enkelvoudige rugslag en verder het leren van de schoolslag, watertrappelen en duiken staand vanaf de badrand.

### Rode stip

Alles wat tot nu is geleerd wordt verder technisch en conditioneel uitgebouwd tot het niveau van de afzwemeisen.

## **Vakantiecursus**

De Meerkamp biedt deze cursus op weg naar het A-diploma facultatief aan in de herfst-, voorjaar- en zomervakantie. Uw kind volgt dan een intensief lesprogramma van vijf ochtendlessen van 45 minuten in één week. De lesgroep bestaat uit gemiddeld 7 kinderen. U kunt uw kind 2 weken voorafgaande aan de vakantiecursus bij de receptie inschrijven.

## **B & C DIPLOMA**

De exameneisen voor het B diploma zijn technisch en conditioneel zwaarder dan voor het A diploma, maar uw kind leert geen nieuwe vaardigheden. Het is kort gezegd “meer van hetzelfde”.

Op weg naar het C diploma leert uw kind weer wel nieuwe vaardigheden, zoals een koprol maken vanaf zowel de kant als in het water, een huikduik, een hurksprong en watertrappen alleen met de armen. Verder zijn de conditionele eisen weer wat zwaarder.

## **ZWEMVAARDIGHEID 1, 2 & 3**

De diploma's zwemvaardigheid zijn het vervolg op de zwemdiploma's; dit traject is voor de zwemliefhebbers. Uw kind leert specifieke vaardigheden die van pas komen in de zwemsport, zoals wedstrijdzwemmen, waterpolo en zwemmend redden.



## **Kleding zwemmen**

(zie [www.meerkamp.nl](http://www.meerkamp.nl) / jaarplanning voor actuele data)

Het leren zwemmen met kleding behoort tot de survivalvaardigheden, ook op weg naar het A diploma. Dit wordt meerdere malen per jaar geoefend, passend bij het niveau waarop uw kind zich op dat moment bevindt.

### A diploma

- Witte en gele stip: alleen een t-shirt.
- Oranje en groene stip: t-shirt met korte broek of rok tot over de knie.
- Blauwe en rode stip: t-shirt, korte broek of rok tot over de knie en schone schoenen (zomergympen of waterschoenen).

### B diploma en de zwemvaardigheidsdiploma's

- T-shirt met lange mouwen, een lange broek met pijpen tot op de enkel en de eerder genoemde schone schoenen.

### C diploma

- Zoals het B diploma, maar met een extra dun windjack (bij voorkeur bestaande uit één laag).

*(Voor alle diploma's geldt dat een legging niet volstaat als broek)*

## **Indeling van de lesgroepen en zwembassins**

- Lesgroepen kunnen ongeacht het niveau les krijgen in elk bassin met verschillende waterdieptes.
- Na het afzwemmen worden kinderen indien nodig in andere lesgroepen ingedeeld teneinde de niveauverschillen per lesgroep zo klein mogelijk te houden.

## **De vorderingen van uw kind volgen**

- U kunt de vorderingen van uw kind rechtsreeks volgen vanaf de tribune betreffende de lessen in het instructiebad en wedstrijdbad of vanaf het terras bij het doelgroepenbad.
- Bij de allereerste zwemles mag u de les van uw kind in de zwemzaal bijwonen (entree zonder schoeisel via de douches).
- Bij de “spetterlessen” mag u altijd aanwezig zijn bij de zwemles van uw kind.
- In geval uw kind een aandoening heeft zoals bijvoorbeeld epilepsie, diabetes, hartproblemen en/of als uw kind medicatie gebruikt welke het bewustzijn vermindert, verzoeken wij u dit aan ons mee te delen. Wij vragen u dit geval om elke les in de zwemzaal aanwezig te zijn.

## **Vragen over de vorderingen van uw kind**

Dat kan natuurlijk altijd, maar niet tijdens de zwemles vanaf de tribune en ook niet door de zwemzaal te betreden, want dit leidt de instructeur af en gaat ten koste van de veiligheid en het lesrendement.

U kunt bij de receptie om een vragenbriefje vragen en uw vraag hier op invullen. Bij het ophalen van de kinderen door één van de instructeurs geeft u uw ingevulde briefje aan de instructeur. Na de les zal de instructeur uw vraag beantwoorden.

Indien uw kind deelneemt aan een intensiefles of spetterles kunt u tot 5 minuten na de les (zonder briefje) rechtstreeks uw vraag aan de instructeur stellen.

## **Proef- en afzwemmen**

- Het proef- en afzwemmen vindt 5 keer per jaar plaats op een zaterdag tussen 10.30 tot uiterlijk 13.30 uur.
- Op het moment dat uw kind aan de diploma-eisen voldoet, nodigen wij uw kind uit voor het proefzwemmen. Daar wordt beoordeeld of uw kind kan deelnemen aan het afzwemmen.

## **Omkleden voor en na de les**

Voor alle lessen (met uitzondering van zaterdag- en zondagmorgen en de spetterlessen) gebruikt u één van de groepskleedkamers met de kleuren blauw of roze (*garderobe wedstrijdbad*):

- Blauw 1: voor vaders en zonen.
- Blauw 2: voor vaders met zonen/dochteren.
- Roze 1: moeders met dochters/zonen.
- Roze 2: moeders met dochters.

Voor de lessen op zaterdag- en zondagmorgen en de spetterles op woensdag en zaterdag kunt u gebruik maken van de kleedkamers bij het doelgroepenbad.

## **Ophalen en terugbrengen van uw kind en douchen**

Eén van de instructeurs haalt alle kinderen op uit de kleedkamers en laat alle kinderen voor de les gezamenlijk douchen. Na afloop van de les zorgt één van de instructeurs dat iedereen afdoucht en brengt hij/zij de kinderen terug naar de kleedkamers. Vanaf dat moment bent u weer zelf direct verantwoordelijk voor uw kind. Indien u daarna nog wilt dat uw kind zijn/haar de haren wast bent u zelf verantwoordelijk voor het toezicht op uw kind. Ten overvloede benoemen wij dat het vanwege de hygiëne niet is toegestaan de kleedkamers aan de douchekant met schoeisel te betreden.

## **Meezwemmen voor ouders tijdens een les**

U kunt met uw kind “mee-lessen” tijdens de laatste les voor de kerstvakantie en de laatste les voor de zomervakantie. Het is niet toegestaan om extra gezinsleden of anderen mee het zwembad in te nemen.

## **Zelf met uw kind oefenen voor het A-diploma**

Op zondagmorgen tussen 10:00 en 12:00 uur is er in het wedstrijdbad één baan beschikbaar om te oefenen voor het A-diploma voor kinderen die hier op les zitten en die beschikken over een blauwe of rode stip.

Er kan worden geoefend met het duiken door het scherm maar ook met de opbouw van de conditie door banen te zwemmen.

## **Extra aandachtspunten voor u en uw kind**

- Zorg dat u samen ruim op tijd bent
  - Geef uw kind de gelegenheid om rustig in de sfeer te komen van de zwemles die komen gaat. Stress gaat ten koste van de lesprestaties en het lesplezier.
  - Uw kind heeft de gelegenheid om vóór de les naar het toilet te gaan in plaats van tijdens de zwemles, want dat laatste gaat weer ten koste van het lesrendement.
  - Indien u te laat bent kunnen wij uw kind niet meer laten deelnemen aan de zwemles. De reden hiervan is dat laatkomers de les onderbreken. Dit gaat ten koste van de voortgang van de les, van het concentratievermogen van de andere kinderen en last but not least van de veiligheid.
- Deponeer vooraf pleisters en kauwgom in de prullenbak.
- Vlecht lang haar van uw kind of doe het in een staart, dat zwemt een stuk prettiger.

## **ADMINISTRATIEVE ZAKEN**

### **Aanschaf en gebruik van de leskaart**

Op vertoon van de oproepbrief koopt u bij de receptie een leskaart. De leskaart heeft een geldigheidsduur van 8 weken.

- Het is belangrijk dat u de leskaart te allen tijde aansluitend verlengt.
- Bij een verlopen leskaart kan uw kind niet deelnemen aan de zwemles. In dat geval verwijst de receptioniste u naar de zwemschooladministratie, waarna wij uw kind plaatsen op een wachtlijst voor gevorderden. Wij zullen uw kind daarna zo snel als mogelijk is weer plaatsen in de les.
- Helaas zijn strenge toegangscontroles tegenwoordig overal noodzakelijk, dus ook in De Meerkamp.
  - Neem daarom altijd uw leskaart mee voor het afwaarderen van de les bij de receptie (en indien nodig ook om op te waarden).
  - Daarna ontvangt uw kind bij de receptie een polsbandje dat hij/zij afgeeft aan de instructeur bij aanvang van de les. Let op: zonder polsbandje kan uw kind niet aan de les deelnemen.

### **Ziekte en/of langdurige afwezigheid**

Bij ziekte of afwezigheid neemt u contact op met de zwemschooladministratie om dit te melden. Dit kan telefonisch via telefoonnummer 088 8585 188 op maandag, woensdag en donderdag tussen 09:00 en 12:00 uur of per e-mail naar [info@meerkamp.nl](mailto:info@meerkamp.nl)

De eerste twee aaneengesloten gemiste lessen zijn “voor eigen risico”. Daarna wordt de leskaart geblokkeerd. Zodra uw kind weer kan komen zwemmen meldt u dit eerst bij de zwemschooladministratie. Zij bekijken of uw kind weer geplaatst kan worden in de les en activeren de leskaart.

## **Wijzigen van lesdag en/of lestijd**

Indien u van lesdag en/of -tijd wilt wijzigen dan kunt u contact opnemen met de zwemschooladministratie. Wij gaan na of uw wens direct kan worden ingewilligd of dat uw kind eerst op de gevorderde wachtlijst voor de nieuwe dag en tijd wordt geplaatst. Vanwege de volle lesgroepen kan het voorkomen dat u geruime tijd moet wachten op een plaats voor uw kind in de desgewenste lesgroep. Uiteraard kan uw kind op de huidige dag- en tijd de zwemles blijven volgen totdat er op de gewenste les een plekje vrij is voor uw kind.

## **Inhalen zwemlessen**

Door de volle groepen is het helaas niet mogelijk om een les in te halen.

## **Geen les tijdens schoolvakanties en feestdagen**

De data van de schoolvakanties die wij hanteren in de jaarplanning zijn de data voor het basisonderwijs, zoals die zijn vastgesteld door de gemeente Amstelveen. Op [www.meerkamp.nl](http://www.meerkamp.nl) vindt u de data. U kijkt dan bij Openingstijden > Feestdagen en vakanties.

Feestdagen waarop geen lessen plaatsvinden zijn: Nieuwjaarsdag, 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Paasdag, Koningsdag, Hemelvaartsdag, 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Pinksterdag, Kerstavond en 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> Kerstdag.

NB: Indien u in een andere periode met vakantie gaat dan de hierboven genoemde vastgestelde schoolvakanties, dan kunnen wij de leskaart niet langer geldig maken of gemiste lessen vergoeden.

## **Klachten of problemen**

Wij spannen ons maximaal in om uw kind op een professionele en plezierige wijze te leren zwemmen. Mocht u desondanks toch een klacht hebben of wilt u een probleem bespreken, dan kunt u middels het bij de receptie verkrijgbare vragenbriefje contact opnemen met de instructeur of dienstdoende teamleider. Uiteraard kunt u ons ook mailen via [info@meerkamp.nl](mailto:info@meerkamp.nl)

De Meerkamp is aangesloten bij het Nationaal Platform Zwembaden - Nationale Raad zwemdiploma's. Alle leden werken volgens het protocol Gedragscode Zwembadbranche. Meer informatie vindt u op [www.npz-nrz.nl](http://www.npz-nrz.nl)



## **Extra service voor kinderen die zwemles volgen**

Op vertoon van een geldige leskaart mag uw kind met uitzondering van zon- en feestdagen en vakanties gratis recreatief zwemmen onder begeleiding van een betalende volwassene.

## **Contactgegevens zwemschooladministratie**

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met onze medewerkers van de zwemschooladministratie. U kunt hen telefonisch bereiken op maandag, woensdag en donderdag vanaf 09:00 tot 12:00 uur via telefoonnummer 088 8585 188. Natuurlijk kunt u uw vraag ook mailen naar [info@meerkamp.nl](mailto:info@meerkamp.nl)

Kijk ook op onze website [www.meerkamp.nl](http://www.meerkamp.nl) voor informatie over de zwemlessen en de jaarplanning.

**Wij wensen uw kind heel veel zwemplezier toe in De Meerkamp!**