

|   |
|---|
| <b>IN NIJLEN</b>  |
| <b>Algemene informatie</b>  |
| <p>Wie kan zwemmen, doet met veel plezier mee aan alle mogelijk activiteiten in en om het water. De zwemlessen in Nijlen zijn een op expertise en ervaring onderbouwde leidraad om het leren zwemmen in goede banen te leiden en te stroomlijnen. We gebruiken een praktische aanpak om kinderen waterveiligheid aan te leren en de overstap te maken naar zwemmen met een correcte stijl.</p> <p>Voor elke niveau in de opbouw naar een correcte schoolslag zijn er sleutelmomenten bepaald. Deze sleutelmomenten zijn een leidraad voor ouders en kinderen en geven duidelijk weer waaraan gewerkt tijdens de zwemlessen.</p> |
| <b>Inhoud</b>   |
| <p>Basisinformatie zwemlessen sport Nijlen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe moet ik mij inschrijven?</li> <li>- Welke informatie geef ik door?</li> <li>- Op welke data gaan de zwemlessen door?</li> <li>- Wat is de kostprijs en hoe betaal ik?</li> <li>- Is specifieke zwemkledij verplicht?</li> </ul>   |
| <p>Zwemmen voor kinderen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Starters (opgedeeld in watergewenning en kleuterzwemmen)</li> <li>- Benjamins</li> <li>- Juniors</li> <li>- Beloften</li> </ul>   |
| Zwemmen voor volwassenen  |
| Veel gestelde vragen of FAQ's   |
| <b>Basisinformatie zwemlessen sport Nijlen</b>  |
| <p>Hoe moet ik mij inschrijven?</p> <p>Via e-mail kan je altijd vragen stellen, maar kijk dan wel goed welke informatie je best vooraf verzameld en aan team sport bezorgd.</p>   |
| <p>Welke informatie verzamel ik best vooraf?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naam en voornaam van het kind/zwemmer</li> <li>- Geboortedatum van het kind/zwemmer</li> <li>- GSM/telefoonnummer van de ouders/zwemmer</li> <li>- E-mailadres van de ouders/zwemmer</li> </ul>   |
| <p>Op welke data gaan de zwemlessen door?</p> <p>Alle kinderen worden in groepjes verdeeld afhankelijk van het zwemniveau waar zij zich op dat moment bevinden. Dit is geen vast gegeven, we zorgen waar mogelijk dat kinderen die sneller progressie maken een gepast niveau blijven volgen.</p> <p>De data van de lessenreeksen die met een niveau overeenstemmen worden gecommuniceerd en de ouders kunnen de best passende lessenreeks kiezen. Na de lessenreeks blijven de gekozen dag en uur behouden, in de mate van het mogelijke.</p>  |

|  |
|--|
| Voor volwassenen worden de lessen georganiseerd bij voldoende inschrijvingen (minstens 1 lessenreeks per jaar).  |
| <p>Wat is de kostprijs?</p> <p>De kostprijs is afhankelijk van de lessenreeks. De prijs van elke lessenreeks is op basis van het aantal lessen. De prijs is altijd inclusief een gediplomeerde lesgever, het lesmateriaal, toegang tot het zwembad, omkleedkaart voor de ouders (tegen een waarborg) en verzekering (sportlessen en de verplaatsing).</p>  |
| <p>Betaling?</p> <p>Een inschrijving is pas definitief bij betaling.</p>   |
| <p>Is er specifieke zwemkledij verplicht?</p> <p>Voor de lessenreeksen leggen we geen specifieke zwemkledij op. Badmuts en zwembrilletje zijn aangeraden, maar zijn niet verplicht.</p> <p>De algemene “dresscode” is wel van toepassing. De “dresscode” of richtlijnen voor zwemkledij die van toepassing zijn, kan je terugvinden op de website van de gemeente Nijlen.</p>  |
| <b>Leerlijn zwemmen -starters - vanaf 2<sup>de</sup> kleuterklas</b>   |
| De starters verdelen we onder in watergewenning en kleuterzwemmen.   |
| <p>Watergewenning: hier besteden we aandacht aan het wennen in water, een heel belangrijke periode. We leggen de basis voor het leren zwemmen. Zo leren de kinderen drijven op hun borst en rug, te water gaan en eruit klimmen, draaien van borst naar rug, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Alles heeft tot doel ervoor te zorgen dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig gaan voelen.</p> <p>De sleutelmomenten bij de starters :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aangezicht onder water brengen (voorhoofd, ogen, neus, mond en kin)</li> <li>- Onder water duiken</li> <li>- Zelfstandig drijven op buik en pijlen (met plankje, buis, blokje...)</li> </ul> |
| <p>Kleuterzwemmen: voor sommige kinderen is de stap van watergewenning na het leren zwemmen nog een te grote stap. Voor deze kinderen bieden we het kleuterzwemmen aan. De oefeningen die we hier doen gebeuren vooral in spelvorm. Voor jonge kinderen is dit de beste en leukste manier om iets te leren. Denk dus niet dat het kind alleen maar speelt in het water, ieder spel heeft een doel.</p>   |
| <b>Leren zwemmen - benjamins - vanaf 3<sup>de</sup> kleuterklas</b>  |
| <p>Vanaf de benjamins leren we de kinderen een correcte schoolslag zwemmen. Naast het leren zwemmen, blijft er ook veel aandacht voor allerlei oefeningen zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan.</p> <p>De sleutelmomenten bij de benjamins zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beenbeweging aanleren</li> <li>- Coördinatie van 2 beenbewegingen (traag, rustig 3 tellen drijven tussen 2 beenbewegingen met kapstokvoeten)</li> <li>- Vorm van armbeweging schoolslag</li> </ul>  |
| <b>Leren zwemmen - Juniors</b>   |
| De zwemlessen van de juniors bouwen verder op de vaardigheden die zijn geleerd bij de benjamins. De kinderen leren verder een correcte schoolslag zwemmen. Het einddoel is dan ook om de breedte van het kleine bad over te zwemmen in juiste schoolslag met een correcte ademhaling en juiste coördinatie   |

De sleutelmomenten bij de juniors zijn:

- Armbeweging schoolslag in coördinatie met beenbeweging schoolslag
- Coördinatie ademhaling schoolslag
- Kennismaking met het grote/diepe zwembad

## Leren zwemmen - Beloften

De zwemlessen bouwen verder op en de kinderen maken verder kennis met grote/diepe zwembad. De eerst zwemlessen is dit nog met hulpmiddelen en leren we hen om de coördinatie in het grote zwembad te herstellen. Eens de kinderen zich thuis voelen in het grote/diepe zwembad werken we aan het verder verbeteren van de schoolslag. Het doel van de lessenreeks is dat alle kinderen op het einde 25m kunnen zwemmen in het diepe/grote zwembad en dan ook het diploma 25m behalen.

Het sleutelmoment bij de beloften is:

- 25m schoolslag zwemmen met juiste arm- en beentechniek in coördinatie met de juiste ademtechniek en (lang) uitdrijven

## Een correcte zwemstijl, wat is dat juist?

Een correcte schoolslag (of normkaart schoolslag voor Vlaamse zwemfederatie) is het streefdoel bij elke zwemslag die wordt aangeleerd via het zwembad van Nijlen. Om de beoordelingscriteria ook voor de ouders te verduidelijken, kan je ze hieronder rustig doornemen.

1. Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water (drijven)

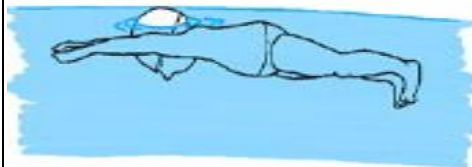
- Het 'glijden' is de fase na het sluiten van de benen en vóór het spreiden van de armen
- Tijdens het glijden neemt het lichaam een gestroomlijnde vorm aan. De armen liggen gestrekt voor de schouders met het hoofd ertussen
- Wanneer het lichaam volledig horizontaal in het water ligt, bevinden ook de oren zich onder water (hoofd neutraal, in het verlengde van het lichaam)

2. De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd

- 'Symmetrie' impliceert gelijktijdigheid voor linker- en rechter lichaamshelft

3. De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten (kapstokvoeten)

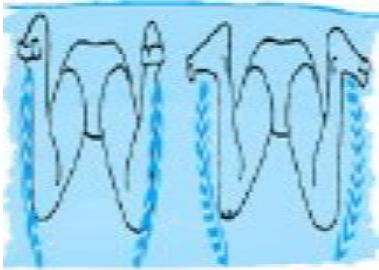

- De hielen worden naar het zitvlak getrokken, waarbij de benen worden geplooid. Dit gebeurt zonder de knieën onder de buik te trekken
- De voeten staan bij aanvang van het spreiden in een gehoekte positie. De gehoekte voeten worden *bij voorkeur* vóór het spreiden 'naar buiten gedraaid' (= de tenen wijzen naar buiten)
- Op het einde van het sluiten van de benen zijn deze gestrekt, met de voeten nog steeds in een gehoekte positie (pas na het volledig



Ligging bij schoolslag tijdens het glijden na het sluiten van de benen



Timing van het inademen en neutrale hoofdpositie

|  |   |
|--|---|
| <p>sluiten van de benen worden de voeten ontspannen)</p> <p>4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De armen worden tot minimaal op 'schouderbreedte' gestrekt gespreid</li> <li>- De handen/armen worden vóór de borst en onder de kin samengebracht</li> <li>- De handen/armen worden aan het wateroppervlak teruggevoerd (= naar voren uitgestrekt)</li> </ul> <p>5. Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het hoofd bevindt zich in het verlengde van de romp en behoudt deze neutrale positie tijdens het uitstrekken van de armen (terugvoerbeweging) en het spreiden van de armen.</li> <li>- Het hoofd maakt dus geen actieve beweging of 'knik' Tijdens het samenbrengen van de armen richt de romp zich op, waardoor ook het hoofd</li> </ul> |  <p>Optrekken van de hielen naar het zitvlak (links) en spreiden/sluiten van de benen (rechts)</p>  <p>Vanuit gestroomlijnde positie (boven) gestrekt spreiden</p> |
|--|---|

## Leren zwemmen voor volwassenen

Voor de volwassenen biedt de sportdienst lessen aan in twee verschillende niveaus. De starters en de gevorderden. Om te leren zwemmen is het nooit te laat en er staat geen leeftijd op. We willen dan ook iedereen de kans geven om een van de meest complete sporten, met een lage belasting veilig te laten beoefenen. Belangrijk om nog mee te geven is dat we focussen op de techniek van uw persoonlijke voorkeur, schoolslag of borstcrawl.

**Zwemlessen voor volwassenen - starters**  
 Voor de starters richten we ons echt naar volwassenen die geen of weinig ervaring hebben met zwemmen. Tijdens de lessen besteden we ruimschoots aandacht aan het goed en veilig voelen in het water, maar werken we uiteraard ook aan een correcte basistechniek van door jouw gekozen zwemstijl.

**Zwemlessen voor volwassenen - gevorderden**  
 Voor iedereen met een correcte basistechniek bieden we ook een vervolmaking aan. Het doel van de lessenreeks is een volledig correcte zwemstijl die we aanleren via tal van leuke oefeningen. De beoordelingscriteria van een correcte schoolslag kan je in deze brochure vinden. Voor de beoordelingscriteria van borstcrawl kan je altijd terecht bij de onthaalmedewerkers van het zwembad of de lesgever.

## Veel gestelde vragen of FAQ's

**Wat is de ideale leeftijd om te leren zwemen?**  
 Hoe eerder een kind veilig is in het water, hoe beter. De meeste kinderen die verdrinken, zijn immers tussen de nul en vier jaar oud. Vanaf zeer jonge leeftijd zijn er mogelijkheden in het zwembad om kinderen veiliger in en om water te laten bewegen. De adviesleeftijd om te starten met zwemles is 4 tot 5 jaar. Er zijn ouders

die liever eerder willen starten met zwemles, namelijk op 3 jarige leeftijd. De eisen die worden gesteld, zijn vaak te moeilijk voor een kind van 3 jaar om te halen. Zelfs een kind van 4 heeft vaak moeite met de eisen.

Kun je ook voor de leeftijd van vier jaar al iets doen?

Er bestaan verschillende activiteiten voor jongere kinderen. De essentie is dat je kind in een aantal lessen bijvoorbeeld leert draaien en drijven of vanuit het water op de kant klimmen. Het helpt de zelfredzaamheid van je kind in het water te vergroten. Als ze al gewend zijn aan het water, gaan ze liever zwemmen en zijn de zwemtechnieken eenvoudiger aan te leren.

Schoolzwemmen of zelf op les?

In de meeste Vlaamse gemeenten volgen kinderen via de basisschool zwemles. Tijdens de schoolzwemles kan niet voldoende aandacht gaan naar elk kind. Zelf lessen volgen geeft kinderen een groot voordeel. De schoolzwemlessen zijn dan een goede (twee)wekelijkse oefening om de aangeleerde technieken verder te oefenen. Hoe sneller een kind zich kan redden in het water, hoe veiliger en plezieriger.

Waarom is het ene kind sneller dan het andere kind?

Alle kinderen kunnen leren zwemmen, maar niet alle kinderen ontwikkelen zich op hetzelfde tempo. Tachtig procent van de kinderen is gemiddeld, tien procent haalt zijn diploma sneller en nog eens tien procent doet er langer over. Het is heel normaal dat een kind meer oefening nodig heeft dan gemiddeld. Dit kan te maken hebben met de motoriek, maar vaak heeft het echter te maken met angst. Het scheelt enorm als je je kind op tijd leert wennen aan water. Denk er ook aan dat je eigen houding van invloed kan zijn. Als je je kind steeds waarschuwt dat water 'gevaarlijk' is, kan het zijn dat hij/zij er bang voor wordt.

Kan ik als ouder iets doen om het leren zwemmen te versnellen?

Je kunt het voor je kind makkelijker maken door veel te gaan zwemmen. Doe dan geen oefeningen, maar maak het zwemmen leuk. Ga samen van de glijbaan of doe spelletjes. Jouw aanwezigheid zorgt ervoor dat je kind zich op zijn/haar gemak gaat voelen in het water. Dat geeft zelfvertrouwen!

Is het beter om te kiezen voor zwemles in een kleine groep?

Er is onderzoek gedaan naar de invloed van de grootte van de groep bij zwemlessen. Daaruit blijkt dat de groepsgrootte geen cruciale factor is bij de snelheid waarmee een kind zijn zwemdiploma behaalt. We weten dat kleine kinderen vooral leren van elkaar. In dat licht is een groter groepje voordeliger dan privéles. Voor oudere kinderen geldt dat in mindere maten, zij zijn beter in staat te luisteren naar instructies. Hou hier zeker ook rekening met voorkeur van je kind, zeker als hij/zij iets ouder is.

Zijn er andere mogelijkheden om te leren zwemmen?

In het zwembad van Nijlen heb je nog 2 andere mogelijkheden om je kind te leren zwemmen.

De eerste mogelijkheid is de zwemschool van de zwemclub. Via de sportgids op de gemeentelijke website kan je de contactgegevens vinden of je kan de contactgegevens vragen aan de balie van het zwembad.

De tweede mogelijkheid om te leren zwemmen is via privéles. Er zijn maar een beperkt aantal erkende lesgevers die deze zwemlessen mogen geven. Het lijstje met erkende lesgevers kan je vragen aan de balie van het zwembad.