



ZWEM LESSEN

In het zwembad van Nijlen leer je zwemmen!



Inhoud informatiebrochure

BASISINFORMATIE ZWEMLESSEN

- Hoe moet ik mij inschrijven?	4
- Welke informatie geef ik door?	4
- Op welke data gaan de zwemlessen door?	4
- Wat is de kostprijs en hoe betaal ik?	5
- Is specifieke zwemkledij verplicht?	5

ZWEMLESSEN VOOR KINDEREN

- Baby- en peuterzwemmen	6
- Testles	7
- Waterwennen	8
- Waterwennen - drijven	8
- Benjamins	9
- Juniors	10
- Beloften	10
- Beloften - vervolmaking	11

EEN CORRECTE ZWEMSTIJL, WAT IS DAT?

12

LEREN ZWEMMEN - VOLWASSENEN

- Zwemlessen voor volwassenen - starten	6
- Zwemlessen voor volwassenen - gevorderden	7

VEEL GESTELDE VRAGEN (FAQ)

14

Basisinformatie zwemlessen

HOE MOET IK MIJ INSCHRIJVEN?

Inschrijven doe je altijd via het zwembad van Nijlen. Tijdens de openingsuren van het zwembad zijn de onthaalmedewerkers van het zwembad altijd aanwezig en ook telefonisch bereikbaar. Via e-mail kan je altijd vragen stellen, maar kijk dan wel goed welke informatie je best vooraf verzamelt en aan de sportdienst bezorgt.

WELKE INFORMATIE VERZAMEL IK VOORAF?

- **Naam en voornaam** van het kind/zwemmer.
- **Geboortedatum** van het kind/zwemmer.
- **GSM/telefoonnummer** van de ouders/zwemmer.
- **E-mailadres** van de ouders/zwemmer.

OP WELKE DATA GAAN DE ZWEMLESSEN DOOR?

Alle kinderen die zijn opgegeven voor de testles worden in groepjes verdeeld op basis van het zwemniveau waar zij zich op dat moment bevinden.

De data van de lessenreeksen die met dat niveau overeen stemmen, worden gecommuniceerd en de ouders kunnen de best passende lessenreeks kiezen.

Na de lessenreeks blijven de gekozen dag en uur, in de mate van het mogelijke, behouden.

WAT IS DE KOSTPRIJS EN HOE KAN IK BETALEN?

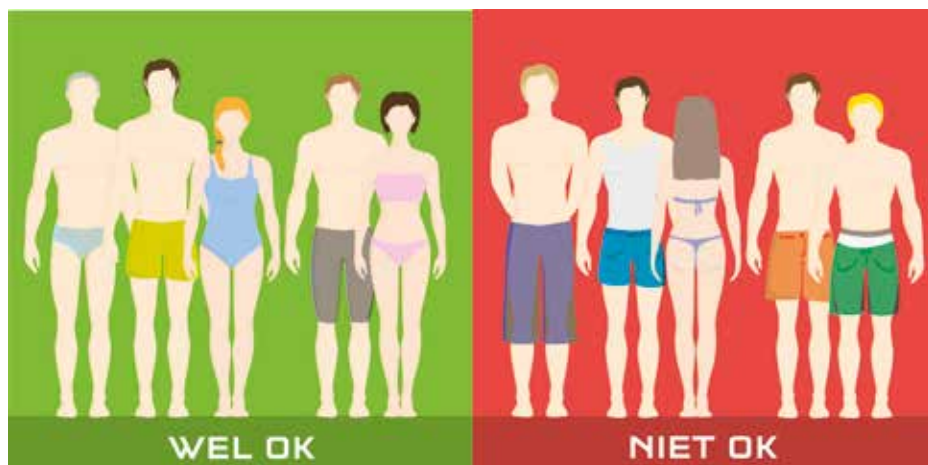
De kostprijs is afhankelijk van de lessenreeks. De prijs van elke reeks wordt bepaald op basis van het aantal lessen. In de prijs zit ook altijd een gediplomeerde lesgever, het lesmateriaal, een 10-beurtenkaart, een omkleedkaart voor de ouders en een verzekering (lessen en verplaatsing).

Een inschrijving is pas definitief na betaling.

Betalen kan enkel aan de balie van het zwembad in Nijlen. Wij aanvaarden cash, bancontact of sportcheques.

IS SPECIFIEKE ZWEMKLEDIJ VERPLICHT?

Voor de lessenreeksen geldt enkel de algemene dresscode. Badmuts en zwembrilletje zijn aangeraden, maar zijn niet verplicht.



Baby- en peuterzwemmen

Een beginstapje is het babyzwemmen voor kinderen van 6 maanden tot 2,5 jaar oud.

Samen met ten minste één van beide ouders went je kind aan het water en is het daardoor voorbereid op de volgende stappen van het bewegen in water.

De bedoeling is om ouders in een beperkte lessenreeks een aantal oefeningen aan te leren om het waterwennen van hun baby zelfstandig verder te zetten.



De testles

De testles (vanaf 4 jaar) heeft tot doel te kijken welk niveau een kind al heeft om zo homogene groepjes te kunnen vormen. Door niveauverschillen binnen de groepjes te vermijden, kan een betere kwaliteit geboden worden.

Wil je weten waar we naar kijken bij een testles?

Hieronder vind je de sleutelmomenten die we gebruiken om in te schatten wat je kind al kan of durft.

	JA	NEE
Onder water kijken en oriënteren	0	0
Zelfstandig uit het water klimmen	0	0
Zelfstandig in het water springen	0	0
Van borst naar rug draaien	0	0
Drijven op rug (2 of 7 seconden)	0	0
Drijven op borst (2 of 7 seconden)	0	0
Stuwing armen/benen	0	0
Coördinatie armen/benen/ademhaling	0	0

Waterwennen

Waterwennen is enkel voor kinderen die de testles gevolgd hebben.

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.

De oefeningen bieden we voor deze lessenreeks in spelvorm aan omdat dit voor jonge kinderen de beste manier is om iets te leren. Denk dus niet dat het kind alleen maar speelt in het water, ieder spel heeft een doel.

Sleutelmomenten waterwennen

	JA	NEE
Aangezicht onder water brengen (voorhoofd, ogen, neus, mond en kin)	0	0
Onder water duiken	0	0
Zelfstandig drijven op buik en pijlen (met plankje, buis, blokje...)	0	0

WATERWENNEN DRIJVEN (OPTIONEEL)

Dit is een optionele lessenreeks voor kinderen die zich iets trager ontwikkelen. Alle kinderen kunnen leren zwemmen, maar

niet alle kinderen leren even snel.

Tijdens deze extra zwemlessen staan we niet stil. We werken aan de sleutelmomenten en aan het voortbewegen in het water op verschillende manieren, zoals begin beenbeweging schoolslag, leren springen van de kant en nog veel meer. De sleutelmomenten zijn dezelfde als die van het waterwennen.



Leren zwemmen - benjamins

Vanaf de benjamins leren we de kinderen een correcte schoolslag zwemmen. Daarnaast 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.

Sleutelmomenten benjamins

	JA	NEE
Beenbeweging aanleren	0	0
Coördinatie van 2 beenbewegingen (traag, rustig 3 tellen drijven tussen 2 beenbewegingen met kapstokvoeten)	0	0
Vorm van armbeweging schoolslag	0	0

Leren zwemmen - juniors

De zwemlessen van 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 de juiste schoolslag met een correcte ademhaling en juiste coördinatie.

Sleutelmomenten benjamins

	JA	NEE
Arm- in coördinatie met beenbeweging	0	0
Coördinatie ademhaling schoolslag	0	0
Kennismaking met het grote/diepe bad	0	0

Leren zwemmen - beloften

De zwemlessen bouwen verder op en de kinderen maken verder kennis met het grote/diepe bad. De eerste zwemles is dit nog met hulpmiddelen en leren we hen om de coördinatie in het grote bad te herstellen. Eens de kinderen zich thuis voelen in

het grote/diepe bad, werken we aan het verder verbeteren van de schoolslag. Het doel van deze lessenreeks is dat alle kinderen op het einde 25 m kunnen zwemmen in het grote/diepe bad en dan ook het diploma 25 m behalen.

Sleutelmomenten beloften

	JA	NEE
25 m schoolslag zwemmen met juiste arm- en beentechniek in coördinatie met de juiste ademtechniek en (lang) uitdrijven	0	0



BELOFTEN VERVOLMAKING (OPTIONEEL)

Voor sommige kinderen is ‘beloften’ het eindniveau. Zij behalen hier hun diploma 25 m. Voor kinderen die iets meer oefening nodig hebben, bieden we een vervolmaking aan. Tijdens de lessenreeks werken de kinderen aan hun uithouding om een brevet te zwemmen, de coördinatie wordt verder geperfectioneerd en ze leren ook springen en duiken in het grote/diepe bad. De sleutelmomenten zijn dezelfde als die van de beloften.

Een correcte zwemstijl?

Een correcte schoolslag (of ‘normkaart schoolslag’ voor de 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 zetten we ze even op een rijtje.

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

- Het ‘glijden’ is een 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 sluiten van de benen worden de voeten ontspannen).

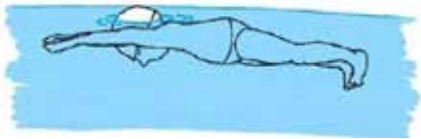
4. De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan

het wateroppervlak teruggevoerd

- De armen worden tot minimaal op 'schouderbreedte' gestrekt gespreid.
- De handen/armen worden vóór de borst en onder de kin samen gebracht.
- De handen/armen worden aan het wateroppervlak teruggevoerd (= naar voren gestrekt).

5. Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water

- 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.
- Het hoofd maakt dus geen actieve beweging of 'knik'. Tijdens het samenbrengen van de armen richt de romp zich op, waardoor ook het hoofd boven water komt.



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



Timing van het inademen en neutrale hoofdpositie.



Optrekken van de hiel naar het zitvlak (links) en spreiden/sluiten van de benen (rechts).



Vanuit gestroomlijnde positie (boven) gestrekt spreiden.

Leren zwemmen - volwassenen

Voor de volwassenen biedt de sportdienst lessen aan in 2 niveaus: starters en gevorderden. Het is nooit te laat om te leren zwemmen en er staat geen leeftijd op. We willen dan ook iedereen de kans geven om één van de meest complete sporten, met een lage belasting veilig te laten beoefenen. We focussen hierbij op de techniek die uw persoonlijke voorkeur geniet: schoolslag of borstcrawl.

ZWEMLESSEN VOOR VOLWASSENEN - STARTERS

Gericht op volwassenen die geen of weinig ervaring hebben met zwemmen. We besteden ruimschoots aandacht aan het goed en veilig voelen in het water, maar werken uiteraard ook aan een correcte basistechniek van de door jouw gekozen zwemstijl.

ZWEMLESSEN VOOR VOLWASSENEN - GEVORDERDEN

Voor iedereen met een correcte basistechniek bieden we ook een vervolmaking aan. Het doel van deze lessenreeks is een volledig correcte zwemstijl aan te leren via tal van leuke oefeningen. De beoordelingscriteria van een correcte schoolslag vind je in deze brochure. Voor die van borstcrawl kan je terecht bij de onthaalmedewerkers van het zwembad of de lesgever.

Veelgestelde vragen (FAQ)

Wat is de ideale leeftijd om te leren zwemmen?

Hoe eerder een kind veilig is in het water, hoe beter. Vanaf zeer jonge leeftijd zijn er in het zwembad van Nijlen mogelijkheden om kinderen veiliger in en om water te laten bewegen. De adviesleeftijd om te starten met zwemles is 4 à 5 jaar. Pas dan begrijpt het kind de instructies die van

hem/haar verwacht wordt tijdens de lessen.

Kan mijn kind al iets doen voor de leeftijd van 4 jaar?

Er bestaan verschillende activiteiten voor jonge kinderen. De essentie is dat je kind in een aantal lessen bijvoorbeeld leert draaien en drijven of vanuit het water op de kant leert 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 zwemtechnieken eenvoudiger aan te leren.

Schoolzwemmen of zelf op les?

Tijdens de schoolzwemles gaat vaak niet voldoende aandacht naar elk kind. Zelf lessen volgen geeft kinderen een groot voordeel. De schoolzwemlessen zijn dan het ideale moment om de aangeleerde technieken verder te oefenen.

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 geen oefeningen, maar maak het leuk! Jouw aanwezigheid zorgt er voor dat je kind zich op zijn/haar gemak voelt in het water. Een kind dat niet bang is en zelfvertrouwen heeft, leert sneller.

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 dit geen bepalende 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 mate. Zij zijn beter in staat te luisteren naar instructies. Hou hierbij zeker ook rekening met de 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 ook de mogelijkheid om te leren zwemmen via de zwemschool van de zwemclub. Via de sportgids op de gemeentelijke website (www.nijlen.be) of de balie van het zwembad kan je de contactgegevens vinden. Een tweede mogelijkheid zijn privélessen. 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.



SPORTDIENST NIJLEN

Gemeentestraat 36 a
2560 Nijlen
03 410 02 11
sport@nijlen.be