



zwembad met attracties



buitenwater (excl. zee)

zwembad zonder attracties



Heel Nederland zwemveilig

# Informatiefolder Zwem-ABC

## Haal bij ons het enige echte Zwem-ABC



Onafhankelijk getoetst door de  
Nationale Raad Zwemveiligheid



Recreatiecentrum de Staver  
Olympiaweg 32  
3245 DL Sommelsdijk  
0187-483306  
info@destaver.nl  
www.destaver.nl



Fijn dat u geïnteresseerd bent in de zwemlessen van Recreatiecentrum de Staver.

Vooraf wijzen wij u er op dat u uw kind pas kunt inschrijven vanaf de 4<sup>e</sup> verjaardag.

Om de inschrijving werkelijk te laten plaatsvinden, dient u het bijgevoegde inschrijfformulier geheel in te vullen, de algemene voorwaarden te voorzien van een handtekening en in te leveren bij de receptie van het zwembad samen met het inschrijfgeld.

In dit boekje vindt u de volgende informatie:

- algemene informatie over het zwem-ABC
- informatie over het zwem-ABC in Recreatiecentrum de Staver
- informatie over het voortraject en hoofdtraject
- dagen en tijden voor het A-, B- en C -diploma
- opbouw in niveaus van het A-diploma
- bad indeling zwemles A-diploma
- diploma-eisen van het zwem-ABC
- inschrijfformulier
- algemene voorwaarden



#### Recht op inhalen of restitutie van lesgeld

- a) De leskaart is geldig tot en met de vervaldatum. U dient altijd een geldige leskaart te tonen aan de receptie van het zwembad.
- b) Op officiële feestdagen komen de lessen te vervallen. In de lessentelling is hier rekening mee gehouden.
- c) Gedurende de schoolvakanties van de basisscholen in de regio zijn er géén zwemlessen. Indien u op vakantie gaat buiten deze periode, dan bent u gedurende uw afwezigheid wél lesgeld verschuldigd. De exacte vakantieperiodes zullen ruim van tevoren bekend worden gemaakt.
- d) In geval van ziekte van uw kind verzoeken wij u dit door te geven aan de receptie van Recreatiecentrum de Staver. Indien de verwachting is dat uw kind een langere periode ziek blijft, dient u de leskaart in te leveren bij de receptie. Reductie van de gemiste lessen vindt pas na minimaal 2 lessen ziekte plaats. De eerste 2 lessen zijn voor eigen risico. Er vindt geen restitutie van les gelden plaats. De reductie wordt verrekend met de eerst volgende leskaart
- e) Indien er door overmacht onzerzijds géén les of activiteit kan plaatsvinden zullen wij proberen u zo spoedig mogelijk hiervan op de hoogte te stellen. Voor de gemiste lessen zal de leskaart verlengd worden. Lesgeld wordt niet gerestitueerd. De door u eventuele geleden gevolgschade zal niet worden vergoed.

#### Contante betalingen

- a) De leskaarten zijn 6 weken geldig tot en met de vervaldatum. De nieuwe leskaart gaat altijd aansluitend aan de vervaldatum in. De betaling van het lesgeld geschiedt per periode vooruit, contant of per pin.
- b) Indien u geen geldige leskaart kunt tonen, kan uw kind niet deelnemen aan de zwemlessen.
- c) Voor iedere inschrijving en het diplomazwemmen worden (administratie) kosten berekend.
- d) Veranderingen van groep of les c.q. activiteit kan een verandering van het lesgeld inhouden.
- e) Ziekte, vakantie buiten schoolvakantie van het zwembad of andere absentie ontslaat u niet van uw betalingsverplichting.
- f) De prijzen van de lessen en activiteiten worden jaarlijks per 1 januari door zwembad de Staver opnieuw vastgesteld.

#### Privacybescherming

- a) Alle persoonsgegevens en/of vertrouwelijke informatie worden met respect voor uw privacy behandeld.
- b) Beschikbare gegevens zullen niet worden verstrekt aan derden.

Handtekening klant : ..... Datum: .....





## Algemene voorwaarden zwemlessen Recreatiecentrum de Staver

### Deelname

- Voor deelname aan de zwemlessen kunt u contact opnemen met de coördinator zwemzaken (Tessa Maj Seesing) van Recreatiecentrum de Staver. Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze internetsite: [www.destaver.nl](http://www.destaver.nl).
- Na inschrijving en betaling van het inschrijfgeld ontvangt u een 'betalingsbewijs' wat tevens dient als inschrijfbewijs.
- Indien er voor de zwemles van uw keuze een wachtlijst bestaat, dan is de datum van inschrijving uw volgnummer.
- Als er een plaats beschikbaar is wordt u hiervan schriftelijk, per post of mail op de hoogte gebracht. In deze berichtgeving staat alle relevante informatie waaronder de startdatum, lestijd en het te betalen cursusbedrag.
- Veranderen van dag en /of tijd is mogelijk. Er dient echter op de dag en tijd van uw keuze wel een plaatsingsmogelijkheid te zijn. Veranderen kan alleen na toestemming van de coördinator zwemzaken (Tessa Maj Seesing)
- De minimum leeftijd voor het deelnemen aan de zwemles voor het A-diploma is 4 jaar.

### Duur tot het behalen van het A-diploma, B-diploma en C-diploma

- Gemiddeld doet een kind er 50 tot 60 klokuren over om het A-diploma te behalen. Hoe jonger een kind begint met de zwemles hoe langer het duurt voordat een diploma behaald wordt. Dit heeft te maken met de motorische en cognitieve vaardigheden die nog in ontwikkeling zijn. Ook de inzet van het kind en de mate van absentie hebben vanzelfsprekend invloed op deze termijn.
- Na het behalen van het A-diploma doet een kind nog gemiddeld 12 klokuren over het behalen van diploma B en 12 klokuren over het behalen van diploma C.

### Diploma zwemmen

- Recreatiecentrum de Staver geeft diploma's uit van het Nationaal Raad Zwemveiligheid (NRZ). Dit zijn landelijk erkende zwemdiploma's.
- Pas als uw kind voldoet aan de door de NRZ gestelde eisen van het diploma mag uw kind afzwemmen.
- Indien uw kind mag afzwemmen ontvangt u een schriftelijke uitnodiging met daarop de afzwemdatum en alle relevante informatie.
- Indien uw kind ná het examen door wil gaan voor een vervolgdiploma, dan dient u dit i.v.m. de planning vóór de aangegeven datum op het diplomabriefje bij de receptie door te geven.

## Algemene informatie over het Zwem-ABC

Het Zwem-ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem-ABC is gericht op kinderen vanaf 4 jaar. De zwemdiploma's A en B zijn daarin waardevolle tussenstapjes, maar wie het complete Zwem-ABC op zak heeft, is pas een échte vriend van het water geworden. Een kind met het Zwem-ABC op zak doet met veel plezier mee aan alle mogelijke activiteiten in en om het water.

### Hoe snel heeft gemiddeld een kind het Zwem-ABC compleet?

Als het A-diploma eenmaal binnen is, zijn diploma B en het complete Zwem-ABC ook binnen bereik. Gemiddeld hebben zwemleerlingen 50 á 60 klokuren nodig om het diploma A te behalen. Voor diploma B staan gemiddeld 12 klokuren en voor C nog eens 12 klokuren.

### Hoe zijn de eisen van het Zwem-ABC tot stand gekomen?

Het Zwem-ABC is opgebouwd rond 8 basiselementen, namelijk: 'te water gaan', 'onder water', 'draaien', 'drijven', 'watertrappen', 'voortbewegen', 'ademhalen' en 'survival'. Voor ieder basiselement zijn één of meer eindtermen geformuleerd voor de examenprogramma's van zowel Zwemdiploma A, B als C (met uitzondering van 'ademhalen'). Met behulp van de geformuleerde eindtermen zijn opdrachten samengesteld die onderdeel uitmaken van het examenprogramma.

### De eerste reeks zwemlessen

Bij het Zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een heel belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren drijven op de borst en rug, te water gaan en er uit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen.

Veel oefeningen worden in spelvorm aangeboden omdat dat 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 bedoeling. Na deze periode van watervrij maken is het tijd voor de volgende fase: de zwemslagen.

### Zwemslagen en nog meer vaardigheden

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Deze laatste twee zijn kennismakingslagen en worden bij ieder diploma moeilijker. Behalve aan de zwemslagen blijft ook aandacht besteed worden aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van te water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan.



## Leren zwemmen in Recreatiecentrum de Staver te Sommesdijk

### Algemene informatie over zwemles voor kinderen

In ons zwembad kunnen de kinderen worden opgeleid voor het A-, B- en C- diploma. Tevens zijn er na het zwem-ABC verschillende vervolgtrajecten mogelijk in een van onze andere zwembaden: Zwemvaardigheidszwemmen, Snorkelen, Survivalzwemmen en Duikopleidingen.

Het inschrijfgeld bedraagt € 18,50 en kan alleen aan de kassa contant of per pin worden betaald. De kassabon van het inschrijfgeld is uw betaalbewijs en inschrijfbevestiging. Na het inleveren van het inschrijfformulier en het betalen van het inschrijfgeld ontvangt u per post/mail meer informatie zodra uw kind aan de beurt is.

Aanmelden voor zwemles kan vanaf de vierde verjaardag. Zodra uw zoon/dochter aan de beurt is wordt u uitgenodigd voor een informatiebijeenkomst. Op deze bijeenkomst krijgt u een presentatie met alle informatie over de zwemlessen. Tevens wordt er een starttas uitgedeeld met een vrijzwemkaartje en een T-shirt. Ook kunt u vragen stellen over de organisatie van de zwemlessen.

De zwemlessen worden gegeven in **periodes van zes weken**. Er zijn verschillende mogelijkheden qua lesdagen en tijden. Na elke periode van zes lesweken is er een diplomazwemmoment.

De zwemlessen kunt u altijd volgen vanuit het droge gedeelte in de hal. Regelmatig zijn er kijklessen waarbij u in de zwemzaal kunt plaatsnemen om de vorderingen van de kinderen van dichtbij te bekijken.

Tijdens het diplomazwemmen bent u van harte welkom in de zwemzaal en is er de mogelijkheid om foto- of video-opnames te maken.

U mag echter uitsluitend op blote voeten of op badslippers de zwemzaal en doucheruimte betreden. Overschoentjes zijn te koop aan de kassa.

### Inschrijfformulier

Voornaam kind : \_\_\_\_\_  
Achternaam : \_\_\_\_\_  
Adres : \_\_\_\_\_  
Postcode : \_\_\_\_\_  
Woonplaats : \_\_\_\_\_

Geboortedatum : \_\_\_\_\_  
Geboorteplaats : \_\_\_\_\_

Telefoonnummer : \_\_\_\_\_  
Mobielnummer : \_\_\_\_\_  
E-mailadres : \_\_\_\_\_

Medische bijz. : \_\_\_\_\_  
Overige : \_\_\_\_\_  
mededelingen : \_\_\_\_\_

Wil eventueel : \_\_\_\_\_  
samen op les met : \_\_\_\_\_  
Al zwemles gehad : JA - NEE  
Zo ja welk bad? : \_\_\_\_\_  
Hoelang? : \_\_\_\_\_

Naam Basisschool : \_\_\_\_\_

Kruis hieronder uw keuze aan.

\* Let op: Voorafgaand aan deze lessen start een voortrajectcursus. Deze voortrajectlessen zijn 1 keer per week op woensdagmiddag. Als uw kind het gewenste niveau heeft bereikt stroomt hij/zij automatisch door naar de door uw gekozen lesdagen.

<input type="checkbox"/> A Diploma 2 x per week 1 uur les 16.00 (MA-DO)*	Inleverdatum:	
<input type="checkbox"/> A Diploma 2 x per week 1 uur les 16.00 (DI-VR)*	Inschrijfgeld bet.:	
<input type="checkbox"/> A Diploma 2 x per week 1/2 uur les 17.00 (MA-DO)*	Ingevoerd:	
<input type="checkbox"/> A Diploma 2 x per week 1/2 uur les 17.00 (DI-VR)*	Bevestiging verz.:	
<input type="checkbox"/> PRIVÉ (zwemles op maat)	Starttas ontv.:	
<input type="checkbox"/> B Diploma 1 x per week 1 uur les 16.00 (WO)		
<input type="checkbox"/> C Diploma 1 x per week 1 uur les 17.00 (WO)		



## Bad indeling Zwemles

Bad 3

Bad 2

Bad 4

Bad 0-1

### A diploma (voortraject)

Het voortraject is bedoeld om de kinderen kennis te laten maken met de verschillende elementen in het zwembad.

Tijdens deze lessen proberen we de kinderen watervrij te maken en een goed watergevoel te geven in de breedste zin van het woord.

Tevens maken de kinderen kennis met de verschillende basiselementen die later in het traject tijdens meerdere oefeningen terug zullen komen.

Door het voortraject kunnen de kinderen het hoofdtraject sneller doorlopen. Nadat uw kind het voortraject succesvol heeft doorlopen stroomt hij/zij automatisch door naar de door u aangegeven lesdagen.

De kosten bedragen op dit moment € 30.00 per cursus van 6 lessen van een half uur.

Het voortraject wordt gegeven op woensdag tussen 16.00-18.00 uur. De lessen duren 30 minuten en zijn 1 x per week.



Kinderen mogen op vertoon van een geldige leskaart gratis gebruik maken van het recreatief zwemmen op woensdagmiddag en vrijdagavond, mits er een volwassene meegaat.

### **A diploma (hoofdtraject)**

Voor het A diploma kunt u kiezen uit twee verschillende mogelijkheden:  
2 x per week 60 minuten of 30 minuten zwemles.

Deze lessen worden gegeven op maandag en donderdag, of op dinsdag en vrijdag, om **16:00 (lesduur 60 minuten)** of **17:00 (lesduur 30 minuten)**.

**De kosten voor een cursus van 12 lessen bedragen € 120.00 voor de 60 minuten lessen en € 60.00 voor de 30 minuten lessen.**

Gemiddeld zijn 50 tot 60 klokuren nodig om het A diploma te behalen.

### **B en C diploma**

De lessen voor het B en C diploma worden 1 keer per week gegeven op woensdag om tussen 16.00-18.00 uur (**6 lessen per 6 weken**). Een les duurt 60 minuten. De kosten voor een cursus van 6 lessen bedragen € 60.00.

Na het behalen van een C-diploma, of als uw kind 8 jaar is en minimaal een A-diploma heeft is er de mogelijkheid om uw kind in te schrijven in een van onze andere zwembaden voor zwemvaardigheidszwemmen, snorkelen, survivalzwemmen of een van de duikopleidingen.

### **Eisen Zwemdiploma C**

#### **Gekleed:**

Te water gaan met een rol voorover (vanaf de boot), aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een hulpmiddel gevolgd door 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen.

Van de kant te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met zelfstandig via een vlot op de kant te klimmen.

Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil.

#### **Badkleding:**

Vanaf de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-) kant bevindt. Proef afronden met naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak. Aansluitend 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer een hoekduik richting bodem maken. Proef afronden met aansluitend 100 meter enkelvoudige rugslag.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.

Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 30 seconden watertrappen met een gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug, proef afronden met 30 seconden watertrappen met de benen.

## Eisen Zwemdiploma B

### Gekleed:

Vanaf enige hoogte (vanaf de boot) achterwaarts te water gaan, aansluitend, 15 seconden watertrappen, gevolgd door, 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 25 meter enkelvoudige rugslag, proef afronden door zelfstandig via een vlot op de kant te klimmen.

### Badkleding:

Vanaf de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal, in het water hangend zeil, dat zich op 6 meter van de (start-) kant bevindt. Aansluitend 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug).

In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door 20 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.

Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.

Hieronder vindt u de verschillende doelen voor het A diploma waaraan de kinderen per bad moeten voldoen.

### Bad 0 (voortraject)

Kinderen zijn vertrouwd in de waterdiepte tot max 1.10m en weten om te gaan met de eigenschappen van het water.

Bij de basisvormen wordt o.a. aandacht besteed aan de verschillende manieren van te water gaan.

### Bad 1

Kinderen zijn in staat de grove bewegingen van de 4 zwemslagen uit te voeren (met nadruk op de beenslagen en juiste voetentechniek).

Bij de bijzondere basisvormen ligt o.a. het accent op het draaien, kantelen om de verschillende lichaamsassen in combinatie met voortbewegen.

### Bad 2

Kinderen zijn in staat de verfijnde bewegingen van de 4 zwemslagen uit te voeren.

Bij de basisvormen wordt o.a. aandacht besteed aan het onderwater oriënteren met behulp van verschillende materialen.

### Bad 3

Kinderen zijn in staat de verfijnde bewegingen van de 4 zwemslagen nog beter uit te voeren in combinatie met een uitdrijfmoment.

Bij de basisvormen wordt o.a. aandacht besteed aan het watertrappen en het combineren van de verschillende basisvormen in 1 opdracht. Het accent ligt op het kunnen toepassen van deze bijzondere vaardigheden richting de diploma-eisen.

### Bad 4

Kinderen kunnen alle vaardigheden die leiden tot het beheersen van de eisen voor het A-diploma toepassen.



## Privélessen (zwemles op maat)

### Zwemles op maat.

Kinderen leren zwemmen in groepjes van 1 tot maximaal 4 kinderen. U kunt zelf met ouders/bekenden uit de buurt of via school een groepje samenstellen.

Het is ook mogelijk om een groepje samen te laten stellen door het zwembad.

De kinderen krijgen les op een vast tijdstip. Dit wordt in overleg met u afgesproken.

### De kosten:

1 kind € 20,50 per 30 minuten

2 kinderen € 15,00 per kind per 30 minuten

3 kinderen € 10,00 per kind per 30 minuten

4 kinderen € 7,50 per kind per 30 minuten

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Tessa Maj Seesing per mail ([tessamaj@sr-go.nl](mailto:tessamaj@sr-go.nl)) of telefoon (0187-483306)

## Eisen Zwemdiploma A

### Gekleed:

Vanaf enige hoogte (vanaf een boot) te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend, 15 seconden watertrappen, gevolgd door 12,5 meter schoolslag, proef afronden door zelfstandig uit het water via een vlot op de kant te klimmen.

### Badkleding:

Vanaf de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt. Aansluitend 25 meter schoolslag, 25 meter rugslag, 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, proef afronden met 25 meter enkelvoudige rugslag.

Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend 5 seconden drijven op de buik aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door een halve draai naar rugligging, gevolgd door 10 seconden drijven op de rug.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.

Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 keer, al watertrappend een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.