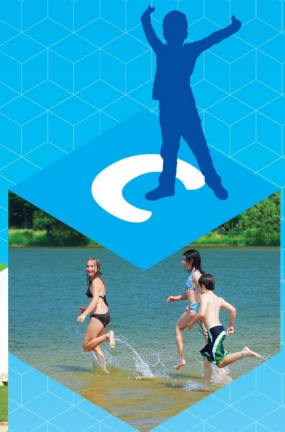




zwembad met attracties



buitenwater (excl. zee)

zwembad zonder attracties



Heel Nederland zwemveilig

Haal bij ons het enige echte Zwem-ABC



Onafhankelijk getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid

Informatiefolder Zwem-ABC



Zwemcomplex 't Zuiderdiep
Zuiderdiepstraatweg 4
3251 LW Stellendam
0187-491543
info@zuiderdiep.nl
www.zuiderdiep.nl



Fijn dat u geïnteresseerd bent in de zwemlessen van Zwemcomplex 't Zuiderdiep.

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

Om de inschrijving werkelijk te laten plaatsvinden, dient u het bijgevoegde inschrijfformulier geheel in te vullen 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 Zwembad Zuiderdiep.
- Informatie over het voortraject en hoofdtraject.
- Dagen en tijden voor het A-, B- en C- diploma.
- Opbouw in niveaus van het A-diploma.
- Badindeling zwemles A- diploma.
- Diploma-eisen van het zwem- ABC.
- Inschrijfformulier.
- Algemene voorwaarden.



Recht op inhalen of restitutie van lesgeld

- De leskaart is geldig tot en met de vervaldatum. U dient altijd een geldige leskaart te tonen aan de receptie van het zwembad.
- Op officiële feestdagen komen de lessen te vervallen. In de lessentelling is hier rekening mee gehouden.
- 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 wordt ruim van tevoren bekend gemaakt.
- In geval van ziekte van uw kind verzoeken wij u dit door te geven aan de receptie van de 't Zuiderdiep. Indien de verwachting is dat uw kind een langere periode ziek blijft, dient u de leskaart in te leveren bij de receptie. Verlenging van de leskaart vindt pas na minimaal 4 lessen ziekte plaats. De eerste 4 lessen zijn voor eigen risico. Er vindt geen restitutie van les gelden plaats.
- Indien er door overmacht onzerzijds géén les of activiteit kan plaatsvinden zullen wij trachten 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

- De leskaarten zijn 6 weken geldig tot en met de vervaldatum. De nieuwe leskaart gaat altijd aansluitend op de vervaldatum in. De betaling van het lesgeld geschiedt per periode vooruit, contant of per pin.
- Indien u geen geldige leskaart kunt tonen, kan uw kind niet deelnemen aan de zwemlessen.
- Voor iedere inschrijving en het diplomazwemmen worden (administratie) kosten berekend.
- Veranderingen van groep of les c.q. activiteit kan een verandering van het lesgeld inhouden.
- Ziekte, vakantie buiten zomersluiting van het zwembad of andere absentie ontslaat u niet van uw betalingsverplichting.
- De prijzen van de lessen en activiteiten worden jaarlijks per 1 januari door zwemcomplex 't Zuiderdiep opnieuw vastgesteld.

Privacybescherming

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

Handtekening klant : Datum:





Algemene voorwaarden zwemlessen zwembad 't Zuiderdiep

Deelname

a) Voor deelname aan de zwemlessen kunt u contact opnemen met de coördinator zwemzaken van zwembad Zuiderdiep. Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website: www.zuiderdiep.nl.

b) Na inschrijving en betaling van het inschrijfgeld ontvangt u een betalingsbewijs dat tenslotte dient als inschrijfbewijs. Restitutie van het inschrijfgeld wordt niet gedaan.

c) Indien er voor de zwemles van uw keuze een wachtlijst bestaat, dan is de datum van inschrijving uw volgnummer.

d) 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.

e) 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 zwemlescoördinator van zwembad Zuiderdiep.

f) De minimum leeftijd voor het deelnemen aan de zwemles is 4 jaar.

Duur tot het behalen van het A- Diploma, B-Diploma en C-Diploma

a) 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 motorisch 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.

b) Na het behalen van het A-Diploma doet een kind nog gemiddeld 12 klokuren over het behalen van het B en 12 klokuren over het behalen van het C.

Diploma zwemmen

a) Zwembad Zuiderdiep geeft diploma's uit van het Nationaal Platform Zwembaden (NPZ). Dit zijn landelijk erkende zwemdiploma's.

b) Pas als uw kind voldoet aan de door de NRZ gestelde eisen van het diploma mag uw kind afzwemmen.

c) Indien uw kind mag afzwemmen ontvangt u een schriftelijke uitnodiging met daarop de afzwemdatum en alle relevante informatie.

d) 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 echte 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 diploma A te behalen. Voor diploma B staan gemiddeld 12 klokuren en voor diploma C nog eens 12 klokuren.

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

Het Zwem-ABC is opgebouwd a.d.h.v. 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 hele 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 Zwemcomplex 't Zuiderdiep te Stellendam

Algemene informatie over zwemles voor kinderen

In ons zwembad leren de kinderen voor het A-, B- en C-diploma. Tevens zijn er na het zwem-ABC verschillende vervolgtrajecten mogelijk: Zwemvaardigheidszwemmen, Snorkelen, Survivalzwemmen en Duikopleidingen.

Het inschrijfgeld bedraagt € 20,00 en kan alleen aan de kassa contant of per pin betaald worden. 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 andere leuke en handige dingen. 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 weken vindt er diplomazwemmen plaats.

De zwemlessen kunt u altijd bekijken vanuit 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 betreden. Overschoentjes zijn te koop aan de kassa.

Inschrijfformulier

Voornaam kind	:	_____
Achternaam	:	_____
Adres	:	_____
Postcode	:	_____
Woonplaats	:	_____
Geboortedatum	:	_____
Geboorteplaats	:	_____
Telefoonnummer	:	_____
Mobielnummer	:	_____
Emailadres	:	_____
Medische bijz.	:	_____
Overige medede- lingen	:	_____
Wil eventueel samen op les met	:	_____
Al zwemles gehad	:	JA - NEE
Zo ja welk bad	:	_____
Hoelang	:	_____
Naam Basisschool	:	_____

Kruis hieronder uw keuze aan.

<input type="checkbox"/> A Diploma 2x p.w 60 min les 16.00 (MA-DO)*	Inleverdatum:	
<input type="checkbox"/> A Diploma 2x p.w. 60 min les 16.00 (DI-VR)*	Inschrijfgeld bet.:	
<input type="checkbox"/> A Diploma 2x p.w. 30 min les 17.00 (MA-DO)*	Ingevoerd:	
<input type="checkbox"/> A Diploma 2x p.w. 30 min les 17.00 (DI-VR)*	Bevestiging verz.:	
<input type="checkbox"/> PRIVE (zwemles op maat)	Start tas ontv.:	
<input type="checkbox"/> B Diploma 1x p.w. 60 min les 16.45 (WO) **		
<input type="checkbox"/> C Diploma 1x p.w. 60 min les 16.45 (WO) **		

**Voor B & C zijn de tijden onder voorbehoud voor wijzigingen.

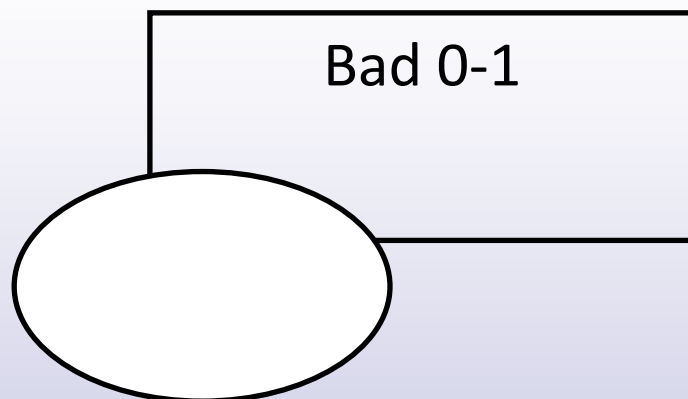
* Let op: Voorafgaand aan deze lessen start een voortrajectcursus. Deze voortrajectlessen zijn 1 keer per week op woensdagmiddag. Als uw kind het gewenste niveau heeft bereikt stroomt hij/zij automatisch door naar de door uw gekozen lesdagen.





Badindeling Zwemles

Bad 4	Bad 2
Bad 3	



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 16.45 -18.45 uur. De lessen duren 30 minuten en zijn 1x per week.



Kinderen mogen op vertoon van een geldige leskaart gratis gebruik maken van het recreatief zwemmen, 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 2 x per week 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 uurslessen, €60,00 voor de halfuurlessen.

Gemiddeld zijn 50 tot 60 klokuren nodig om het A-diploma te behalen. Dat zijn gemiddeld 5 cursussen voor de uurslessen 10 cursussen van de halfuurlessen.

B- en C-diploma

De lessen voor het B en C diploma worden 1 keer per week gegeven op woensdag om 16:45 of 17:45 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 voor zwemvaardigheid, snorkelen, survivalzwemmen of een van de duikopleidingen.



Eisen Zwemdiploma C

Kledingseisen:

- Badkleding
- T-shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek (broeken die naadloos aansluiten op de huid zoals pyjamabroek zijn niet toegestaan). Broeken met een knoop en rits zijn sowieso goed.
- Regen-/ windjack
- Schoenen (plastic-, leren- en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder vaste zool zijn niet toegestaan)

Gekleed:

- Te water gaan met een rol voorover vanaf een boot
- 15 sec watertrappen, 30 sec verticaal blijven drijven met een bal
- 5 meter blijven zwemmen op de rug met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft
- 50 meter schoolslag, met 1 keer onder een vlot door en 1 keer over een vlot heen klimmen
- 50 meter enkelvoudige rugslag
- Zelfstandig uit het water klimmen
- Van de kant te water gaan met een sprong, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor het gat onderwater gaan en onderwater zwemmen door het gat.

Badkleding:

- Met kopsprong te water, onderwater oriënteren, 6 meter onderwater zwemmen door gat in zeil, gevolgd door boven te komen in een wakmatras
- 75 meter schoolslag, 1 keer hoofdwaarts recht naar de bodem
- 75 meter enkelvoudige rugslag
- Afzetten vanaf de kant, 15 meter borstcrawl
- Afzetten vanaf de kant, 15 meter rugcrawl
- Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 30 sec watertrappen met gebruik van armen en benen in meerdere richtingen verplaatsen.
- 15 sec drijven op de rug, gevolgd door 30 sec watertappen met alleen benen



Eisen Zwemdiploma B

Kleding-eisen:

- Badkleding
- T-shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek (broeken die naadloos aansluiten op de huid zoals pyjamabroek zijn niet toegestaan). Broeken met een knoop en rits zijn sowieso goed.
- Schoenen (plastic-, leren- en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder vaste zool zijn niet toegestaan)

Gekleed:

- Achterwaarts te water gaan vanaf de boot
- 15 sec watertrappen
- 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder vlot door te zwemmen
- 25 meter enkelvoudige rugslag
- Zelfstandig uit het water klimmen

Badkleding:

- Met kopsprong te water, onderwater oriënteren, 6 meter onderwater zwemmen door gat in zeil.
- 75 meter schoolslag
- 75 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengteas
- Afzetten van de wand, 10 meter borstcrawl
- Afzetten van de wand. 10 meter rugcrawl
- Van de kant te water met een sprong, aansluitend 15 sec drijven op de rug
- Gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door 20 sec blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp.
- Van de kant te water gaan met een sprong, 60 sec watertrappen met armen en benen in meerdere richtingen verplaatsen, gevolgd door een keer voetwaarts naar de bodem

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 1.10 m 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 en 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 word 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 toepassen die leiden tot het beheersen van de eisen voor het A-diploma.

Privélessen (zwemles op maat)

Vanaf september 2013 is zwembad Zuiderdiep gestart met privélessen.

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 €15,50 per kind per 30 minuten
- 3 kinderen €10,50 per kind per 30 minuten
- 4 kinderen €8,00 per kind per 30 minuten

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marijn Huibrechtse



Eisen Zwemdiploma A

Kledingeisen:

- Badkleding
- T-shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek (broeken die naadloos aansluiten op de huid zoals pyjamabroeken zijn niet toegestaan). Broeken met een knoop en rits zijn sowieso goed.
- Schoenen (plastic, leren- en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder vaste zool zijn niet toegestaan)

Gekleed:

- Vanaf enige hoogte (boot) te water gaan met een voetsprong voorwaarts
- 15 sec. watertrappen
- 12,5 meter schoolslag
- Zelfstandig uit het water klimmen via een vlot.

Badkleding:

- Van de kant te water gaan met een sprong (kopsprong bij voorkeur)
- Onderwater zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.
- 50 meter schoolslag, eenmaal voetwaarts richting de bodem zakken.
- 50 meter enkelvoudige rugslag
- Afzetten van de wand, 5 meter borstcrawl
- Afzetten van de wand, 5 meter rugcrawl
- Van de kant te water gaan met een sprong, enkele slagen zwemmen, aansluitend 5 sec drijven op de buik, gevolgd door een halve draai en aansluitend 10 sec drijven op de rug
- 60 sec watertrappen (met armen en benen) waarbij 2 keer een hele draai om de lengteas