



5 Maandencursus Zwemschool Water & Ko

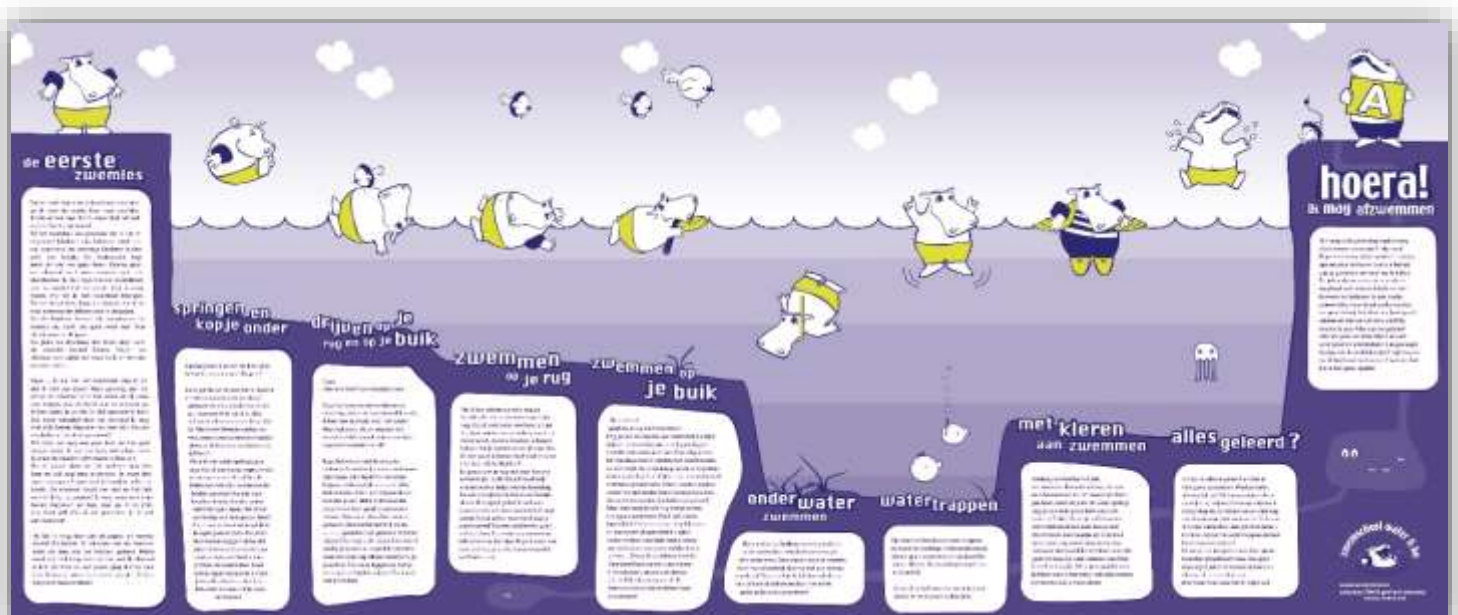
Zwemschool Water & Ko leidt kinderen op voor de zwemdiploma's A,B en C van het **Nationaal Platform Zwembaden | NRZ**.

In een overzichtelijke en vooraf bekende periode èn voor een vaste prijs kunnen de verschillende zwemdiploma's worden behaald. Voor alle zwemcursussen bieden wij diplomagarantie. Als je kind na afloop van de 5 maandencursus nog niet kan afzwemmen, dan zijn de vervolglesen tot het behalen van het zwemdiploma bij de prijs inbegrepen.

Vanaf 5 jaar of ouder kan je kind beginnen met de 5 maandencursus voor het A-diploma. Je kind krijgt dan 1x per week 2 uur zwemles op een vaste lesdag en tijd. Halverwege de zwemles is er een korte pauze. Na 20 lessen wordt beoordeeld of je kind kan afzwemmen of dat er vervolglesen nodig zijn.

Start zwemles: Ko en zijn vriendjes

"Ko" het nijlpaardje van Water & Ko is onze mascotte. Bij de start van de zwemcursus krijgt je kind een poster van de onderwaterwereld van Ko. Tijdens de zwemcursus voor het A-diploma plakt je kind stickers van Ko op deze poster. Alle vaardigheden die je kind gaat leren staan op de poster afgebeeld. Onder de sticker staat een verhaaltje over deze zwemoefeningen die je als ouder thuis kunt voorlezen.





A-diploma: start

In de eerste weken van de 5 maandencursus ligt de nadruk op de watergewenning en het aanleren van alle basiselementen die nodig zijn om te komen tot de verschillende zwemslagen. Er wordt bij de meeste oefeningen gebruik gemaakt van hulpmiddelen zoals kurkjes en bandjes.

- wennen aan het (diepe) water;
- zelfstandig springen vanaf de kant;
- zelfstandig naar de kant kunnen komen en op de kant kunnen klimmen;
- vanuit het water door het duik gat gaan;
- drijven op buik en rug;
- trappelen op buik en rug;
- voorbereiden op het aanleren van de enkelvoudige rugslag.



A-diploma: basis

Met de startvaardigheden als basis wordt er verder gewerkt aan de verschillende zwemslagen: de rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. In deze volgorde worden de zwemslagen en de vaardigheden aangeleerd:

- de beenslag voor de borst- en rugcrawl
- de enkelvoudige rugslag;
- de beenslag voor de schoolslag;
- de schoolslag (de armen- benen combinatie);
- borst- en rugcrawlcombinatie;
- het aanleren van watertrappen;
- van de kant duiken en door het duik gat gaan.



A- diploma: laatste fase

Tijdens de laatste weken van de 5 maandencursus worden de geleerde technieken verbeterd. Daarnaast worden de af te leggen afstanden vergroot en de drijfmiddelen afgebouwd. Aan het eind van de cursus wordt beoordeeld of je kind kan deelnemen aan het proefzwemmen:

- verbeteren van de zwemslagen;
- afstanden opvoeren tot de eisen van het A-diploma;
- oefenen gekleed zwemmen;
- halve draai om de lengte en breedte as;
- zelfstandig duiken en door het duik gat gaan;
- het oefenen van alle eindtermen/eisen van het zwemdiploma;
- oefenen voor het afzwemmen in het wedstrijdbad (proefzwemmen);
- **feestelijk afzwemmen** voor het A-diploma in het wedstrijdbad!



B- en C-diploma

Het Zwem-ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Na het behalen van het A-diploma kan je kind eerst deelnemen aan een cursus voor het B-diploma. Dit is mogelijk in een vakantiesnelcursus of in een 3 maandencursus. Bij het B-diploma worden de aangeleerde vaardigheden verbeterd en de af te leggen afstanden vergroot. Ook wordt er met zwaardere kleding gezwommen.

Bij het C- diploma leert je kind nog meer vaardigheden op het gebied van survival. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstappen, maar met het complete **Zwem-ABC** op zak is je kind echt zwemveilig en vaardig genoeg om aan alle mogelijke activiteiten in en om het water deel te nemen!



Aanvullende informatie

Groepsgrootte

Er wordt per cursus altijd gewerkt met vaste lesgroepen van maximaal 24 kinderen, op niveau verdeeld onder 3 (vaste) zweminstructeurs. Per instructeur dus maximaal 8 kinderen.

Vorderingen

De laatste 10 minuten van iedere zwemles kan je als ouder/ verzorger komen kijken. Er is dan goed zicht op de vorderingen van je kind. Voor vragen of opmerkingen kan je voor aanvang of na afloop van de zwemles altijd bij de betreffende instructeur terecht. Tevens zijn wij voor vragen over de zwemles of andere zaken op werkdagen tussen 09.00-12.00 uur telefonisch bereikbaar op 030-2600916.

Ziekte

Als je kind wegens ziekte een zwemles mist, dan kan je dat voor aanvang van de zwemles aan ons melden. Wij zijn van 09.00-12.00 uur bereikbaar op 030-2600916. Buiten deze tijden kan je de voicemail inspreken of een e-mail sturen naar info@waterenko.nl. Wij zullen dan overleggen wanneer de gemiste zwemles kan worden ingehaald.

Diplomagarantie en verzuim

Om voor de diplomagarantie in aanmerking te komen moet je kind alle zwemlessen aanwezig zijn geweest. Als je kind de zwemles om een andere reden dan ziekte moet missen, dan kan er tijdens de 5 maandencursus **maximaal 2 keer** van lesdag worden geruild. Als je kind meer dan deze 2 lessen of zonder opgaaf van reden verzuimt, dan vervalt de diplomagarantie. Dit betekent dat wanneer na afloop van de zwemcursus blijkt dat je kind niet kan afzwemmen, er voor de vervolglesen kosten in rekening worden gebracht tot het zwemdiploma is behaald.

Veiligheid/ Gedragscode Zwembranche

- Er wordt gewerkt conform de Gedragscode Zwembranche. Onze zweminstructeurs zijn hiermee vertrouwd en hebben deze gedragscode zwembranche ondertekend;
- De gedragscode is te vinden op: www.gedragscodezwembranche.nl;
- Onze zweminstructeurs zijn gediplomeerd en in het bezit van een geldige verklaring omtrent gedrag (VOG);
- Voor meldingen over ongewenst gedrag is er een landelijk telefonisch meldpunt beschikbaar: Hulplijn Vertrouwenspunt Sport van het NOC*NSF: 0900-2025590.