



# SCHOOLZWEMMEN 2019-2020

## ABC zwemmen

De Stad Hoogstraten en Sportoase geven jullie kinderen de kans om tijdens hun schooluren te leren zwemmen. Als leerlijn maken wij gebruik van het Sportoase-ABC, waarbij de focus wordt gelegd op het watervrij maken van kinderen, door te oefenen op verschillende basisvaardigheden van het zwemmen.

De kinderen die volledig watervrij zijn krijgen meteen 4 zwemslagen aangeleerd namelijk enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Er wordt veel aandacht besteed aan allerlei oefeningen in diep water, 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. Deze vaardigheden leren een kind om zich in onverwachte situaties te kunnen redden en om plezier te hebben in het water.



## ABC-diploma's

3x per jaar krijgen kinderen, die volgens de lesgevers kans maken om een diploma te behalen, de mogelijkheid om één van de drie ABC-diploma's in de wacht te slepen. Hierbij moeten zij bepaalde doelstellingen behalen, die u achteraan deze folder kan bekijken. Indien uw kind niet mag deelnemen of niet geslaagd is voor het diploma, zal u van Sportoase via de school te horen krijgen waarom dat het geval is. De zwemveiligheid van de kinderen is voor allen van uiterst belang, het behalen van een diploma is dan ook een teken van bekwaamheid in het zwemmen.

## Groepen en niveaus

De schoolkinderen worden in het begin van het schooljaar opgedeeld in verschillende niveaus. Elk niveau heeft zijn eigen doelstellingen en bijhorende badmuts. Het badmutsensysteem wordt voornamelijk om veiligheidsredenen gebruikt.

### Verschillende niveaus

- Watergewenning:** kind watervrij maken | Groene badmuts |
- Kantveilig:** focus op A-diploma | Oranje badmuts |
- Diploma A:** focus op B-diploma | Blauwe badmuts |
- Diploma B:** focus op C-diploma | Blauwe badmuts |
- Diploma C:** afstand en techniekverbetering | Blauwe badmuts |

### Betekenis kleur badmutsen

- Groen:** kan nog niet zwemmen
- Oranje:** kan zwemmen, maar niet veilig genoeg
- Blauw:** kan zwemmen
- Geel:** aandoening, extra toezicht nodig van redders

## Wat houdt A,B en C juist in?

### **A-diploma**

Je kind heeft een basisconditie en de basisvaardigheden om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties. Je kind kan zich redden als het onverwacht in het water valt.

### **B-diploma**

Je kind heeft een goede conditie en de vaardigheden om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties, zoals een glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling. Je kind kan zich goed oriënteren boven en onder water.

### **C-diploma**

Je kind heeft een zeer goede conditie en de vaardigheden om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten. Met het Zwemdiploma C heeft je kind voldaan aan de Norm van Zwemveiligheid.



## BELANGRIJKE DATA SCHOOLZWEMMEN

Start schoolzwemmen	10 en 17 september 2019
Survivalzwemmen 1	8 en 15 oktober 2019
Kledijzwemmen 1	5 en 12 november 2019
Kijkzwemmen 1	19 en 26 november 2019
Testzwemmen 1	26 november en 3 december 2019
Afzwemmen 1	10 en 17 december 2019
Survivalzwemmen 2	21 en 28 januari 2020
Kledijzwemmen 2	4 en 11 februari 2020
Kijkzwemmen 2	3 en 10 maart 2020
Testzwemmen 2	10 en 17 maart 2020
Afzwemmen 2	24 en 31 maart 2020
Survival-, Kledij-, Kijkzwemmen 3	5 en 12 mei 2020
Testzwemmen 3	19 en 26 mei 2020
Afzwemmen 3	2 en 9 juni 2020
Pretbad	16 en 23 juni 2020

Doorheen het schooljaar hebben we verschillende weken waarin het schoolzwemmen anders verloopt dan gewoonlijk. Voor de kinderen is het belangrijk dat zij steeds voorbereid naar deze lessen komen, aangezien er dan doelstellingen worden beoefend die op andere dagen niet kunnen worden beoefend.

### Kijkzwemmen

Ouders, oma's, opa's,... krijgen 3x per jaar de kans om eens te komen kijken naar het schoolzwemmen.

Dit kan ofwel in het zwembad ofwel met een drankje in de brasserie. Het is op deze dagen niet de bedoeling dat de lesgevers met vragen overrompeld worden, aangezien na elke les, al een andere groep klaarstaat om te zwemmen.

### Kledijzwemmen

Voor het diploma moeten kinderen met kleren kunnen zwemmen. Om er voor te zorgen dat ze dit niet voor het eerst doen tijdens het afzwemmen (diploma) zelf, organiseren wij 3x per jaar kledijzwemmen. Hierbij oefenen de kinderen een hele les met kleding. De kledijvereisten per niveau kunnen jullie achteraan in de bundel vinden.

### Survivalzwemmen

Het Sportoase-ABC hecht veel belang aan de zelfredzaamheid van een kind in het water. Daarom zijn er ook verschillende 'survival' doelstellingen binnen het Sportoase-ABC. Vele van deze doelstellingen worden in diep water uitgevoerd. Bij het survivalzwemmen wordt de verstelbare bodem dieper gezet, zodat deze 'survival' doelstellingen kunnen worden geoefend.

### Test- en Afzwemmen

Het uiteindelijke streefdoel van alle kinderen, het behalen van het diploma! Dit verloopt als volgt:

**Testzwemmen:** Bij deze les beoordeelt de lesgever al zijn eigen kinderen op alle doelstellingen. De kinderen die volgens de lesgever op de meest belangrijke doelstellingen slagen mogen deelnemen aan het afzwemmen. [zonder kledij]

**Afzwemmen:** Kinderen waarbij het testzwemmen goed is verlopen, moeten nu nog de laatste test doorstaan. Hierbij moeten ze, alles wat ze tijdens de voorbije maanden hebben geoefend, uit de kast halen voor de examinatoren. De kinderen die volgens de examinatoren diplomawaardig zijn, ontvangen dan meteen het betreffende diploma. Zij mogen vanaf dan starten in het volgende niveau. [met kledij]

### Pretbad

Een animatie les vlak voor de zomervakantie. Het zwembad wordt voor onze kinderen ingedeeld in verschillende vakken waar diverse spelletjes worden gespeeld. We zetten muziek op, de glijbaan en attracties. Pret verzekerd



### NIEUW SPORTOASE-ABC!

Vanaf dit jaar biedt de Sportoase Swimming School ook het ABC-diploma aan. Wil u uw kind extra laten oefenen of het ABC in de zwemschool laten behalen? Dat kan! Inschrijven kan nog gedurende de volledige maand september. Interesse? Contacteer ons op het nummer **03 334 40 60** of via onze website [www.sportoase.be/zwemschool-inschrijven](http://www.sportoase.be/zwemschool-inschrijven).



## Intern reglement

### Badkledij:

Jongens dienen een aanspannende zwembroek te dragen, exclusief ontworpen om te zwemmen. Strandshorten worden niet toegestaan om hygiënische redenen. Meisjes dienen een badpak te dragen (zonder rok) of een bikini. Thermische T-shirts worden enkele toegestaan mits toestemming.

### Hygiëne:

Het gebruik van de douches voor en na het zwemmen, alsook na een toiletbezoek, is verplicht. Bij het betreden van het zwembad is het gebruik van de waadbakken ook verplicht. Kinderen met lange haren moeten hun haar steeds bijeenbinden, ook bij gebruik van een badmuts.

### Eten en drinken:

Eten en drinken is niet toegestaan in het zwembad. Dit geldt voor zowel leerkrachten als leerlingen. Een redder kan naargelang een medisch probleem steeds in samenspraak een uitzondering maken.

**Wegens privacy redenen is gsm en/of camera gebruik niet toegestaan tijdens de lessen of het kijkzwemmen.**

## Doelstellingen en kleding vereisten schoolzwemmen

### Kledingseisen voor A-diploma:

Badkleding  
Shirt, hemd of blouse met lange mouwen  
Lange broek, jurk of rok tot de enkels en schoenen.  
Waterschoenen en turnpantoffels toegelaten

### Kledingseisen voor B-diploma:

Badkleding  
Shirt, hemd of blouse met lange mouwen  
Lange broek, jurk of rok tot de enkels en schoenen.  
Waterschoenen en turnpantoffels toegelaten

### Kledingseisen voor C-diploma :

Badkleding  
Shirt, blouse of hemd met lange mouwen  
Lange broek, jurk of rok tot de enkels  
Jas met lange mouwen en schoenen.  
Waterschoenen en turnpantoffels toegelaten

### Watergewenning op naar Kantveilig

1. Te water gaan, hoofd onder water
2. Koprol vanaf mat/ onder water kijken
3. Survival over mat/ bad uit klimmen
4. Drijven 3 tellen rug/buik, hoofd onderwater

5. Draaien verticaal/horizontaal
6. Ademhaling bellen blazen
7. Watertrappen met hulpmiddelen
8. Rugcrawl benen

9. Borstcrawl benen
10. Schoolslag benen
11. Enkelvoudige rugslag benen met hulpmiddelen

### Kantveilig op naar A-Diploma

1. Te water gaan door voetsprong
2. Duiken, onder water 3 meter zwemmen
3. Survival onder mat, over mat
4. 5 tellen drijven op buik, 10 op de rug

5. Draaien horizontaal halve draai
5. Draaien verticaal hele draai
6. Ademhaling
7. Watertrappen 60 seconden

8. Rugcrawl 5 meter
9. Borstcrawl 5 meter
10. Schoolslag 50 meter
11. Enkelvoudige rugslag 50 meter
12. Voetwaarts richting bodem

### Van A-diploma op naar B-diploma

1. Achterwaarts te water gaan
2. Duiken, 6 meter onder water zwemmen
3. Survival onder mat, over mat
4. Drijven 15 tellen op de rug
4. 20 tellen met drijvend voorwerp

5. Draaien horizontaal halve draai
6. Ademhaling
7. Watertrappen 60 sec., 30 sec. enkel benen
8. Rugcrawl 10 meter

9. Borstcrawl 10 meter
10. Schoolslag 75 meter
11. Enkelvoudige rugslag 75 meter
12. Voetwaarts richting bodem
13. Hoofdwaarts op de rug 5 meter

### Van B-diploma op naar C-diploma

1. Te water gaan door koprol
2. Duiken onder water 6 meter zwemmen, bovenkomen in een soort wak
3. Survival onder mat, over mat
4. Drijven 15 tellen op de rug

5. 30 tellen drijven met drijvend voorwerp
6. Ademhaling
7. Watertrappen 60 sec., 30 sec. enkel benen
8. Rugcrawl 15 meter
9. Borstcrawl 15 meter

10. Schoolslag 100 meter
11. Enkelvoudige rugslag 100 meter
12. Hurksprong/redderssprong
13. Hoekduik/eendenduik
14. Hoofdwaarts op de rug 5 meter

### C-diploma al behaald

1. Reddersprong
2. Duiken, onderwater 15 meter zwemmen
3. Survival parcours, matten/duikhoepels
4. Drijven/draaien 15 tellen rug/buik

5. Borstcrawl technisch verbeteren
6. Rugcrawl technisch verbeteren
7. Schoolslag technisch verbeteren
8. Enkelvoudige rugslag technisch verbeteren

9. Enkelvoudige rugslag met polsen boven water
10. Vervoersgrepen
11. Voorwerpen opduiken in diep water

