



SCHOOLZWEMMEN 2023-2024

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.

Zwemvaardigheid 1-2-3

Nieuw dit jaar zijn de zwemvaardigheidsdiploma's. Om kinderen die reeds een A-, B- & C-diploma hebben behaald, toch nog een streefdoel te geven, bieden we deze nieuwe diploma's aan. Bij deze diploma's worden de kinderen zwem-technisch veel meer uitgedaagd. Ze zullen proeven van nieuwe zwemslagen, keerpunten leren maken, de basisprincipes leren van het reddend zwemmen en nog veel meer. De zwemveiligheid van deze zwemmers zal hierdoor nog ruimer worden.



BELANGRIJKE DATA SCHOOLZWEMMEN

Start schoolzwemmen	19/9/23
Survival-, kledijzwemmen 1	17/10/23
Testzwemmen 1	28/11/23
Afzwemmen 1	12/12/23
Survival-, kledijzwemmen 2	6/2/24
Testzwemmen 2	5/3/24
Afzwemmen 2	19/3/24
Survival-, Kledijzwemmen 3	30/4/24
Testzwemmen 3	28/5/24
Afzwemmen 3	11/6/24
Pretbad	25/6/24

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.

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



SPORTOASE SWIMMING SCHOOL

Extra oefenen buiten het schoolzwemmen? Schrijf uw kind dan in de Sportoase Swimming School. Vaste wekelijkse lessen, waarin kinderen hun zwemvaardigheden extra kunnen oefenen.

Interesse? Contacteer ons op het nummer **03 334 40 60**

of via onze website www.sportoase.be/zwemschool-inschrijven.



SPORTOASE
SWIMMING SCHOOL

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.

Doelstellingen en kleding vereisten ABC-Diploma

Kledingseisen voor A-diploma:

Badkleding
Shirt, hemd of blouse met korte mouwen
Korte broek, jurk of rok en schoenen.
Waterschoenen en turnpantoffels toegelaten
Graag propere schoenen.

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
Graag propere schoenen.

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
Graag propere schoenen.

Watergewenning op naar Kantveilig

1. Te water gaan, hoofd onder water
2. Koprof 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

Doelstellingen Zwemvaardigheidsdiploma's

(Kledingsvereisten gelijk aan het C-diploma tijdens het geplande kledijzwemmen)

Van C-diploma op naar Zwemvaardigheid 1

- | | | |
|---|-----------------------------------|--|
| 1. Reddersprong | naar de kant trekken. | 10. Hoekduik met onder water 2m zwemmen door 3 ringen aan te tikken. |
| 2. Duiken, onderwater 9 meter zwemmen | 5. Borstcrawl 25 meter | 11. polocrawl 10 meter |
| 3. Survival Parcours, matten/duikhoepels | 6. Rugcrawl 25 meter | 12. ongelijkzijdig watertrappen 30 sec. |
| 4. tweetallen, een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam | 7. Vlinderslag 8 meter | |
| | 8. schoolslag 150 meter | |
| | 9. Samengestelde rugslag 25 meter | |

Van Zwemvaardigheid 1 op naar Zwemvaardigheid 2

- | | | |
|--|---|--|
| 1. Reddersprong | vastnemen en de deelnemer uit het water trekken | 9. Samengestelde rugslag 50 meter |
| 2. Duiken, onderwater 12 meter zwemmen | 5. Borstcrawl 50 meter | 10.. Hoekduik met onder water 2 meter zwemmen door hoepels. |
| 3. Survival Parcours, matten/duikhoepels | 6. Rugcrawl 50 meter | 11. polocrawl 10 meter met bal |
| 4. Tweetallen, met hurksprong te water en met een flexibeam in de hand de kant | 7. Vlinderslag 10 meter | 12. ongelijkzijdig water trappen 30 sec met op signaal 3 keer omhoog komen |
| | 8. Schoolslag 250 meter | |

Van Zwemvaardigheid 2 op naar Zwemvaardigheid 3

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Reddersprong | 5. Borstcrawl 100 meter | 11. polocrawl 10 meter met bal gevolgd door met 2 naast elkaar de bal 2x overgooien |
| 2. Duiken, onderwater 15 meter zwemmen | 6. Rugcrawl 100 meter | 12. Ongelijkzijdig watertrappen 30 seconden waarbij de bal minimaal 3x word overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak |
| 3. survival Parcours, Matten/duikhoepels | 7. Vlinderslag 15 meter | |
| 4. Tweetallen, vanaf de kant met hurksprong te water gaan met een flexibeam in de hand, deze laten vastnemen door de deelnemer, 10 meter in rugligging naar de kant trekken. | 8. Schoolslag 500 meter | |
| | 9. Samengestelde rugslag 100 meter | |
| | 10. Duiken, gevolgd door Hoekduik iets van de bodem opduiken | |