

ZWEMLESPLAN  
ZWEMBAD 'T WILLAER  
2024

## Voorwoord

Zwembad 't Willaer leidt op voor de zwemdiploma's A, B en C, hierbij wordt er gehouden aan de eisen die daarbij gesteld worden van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Zwembad 't Willaer geeft niet het nationale zwemdiploma uit, maar heeft zijn eigen zwemdiploma's met gelijke eisen.

De kinderen willen we tijdens onze zwemlessen opleiden, zodat ze zwemveilig worden. Zwemveilig zijn is in en om water kunnen overleven en op een veilige manier kunnen bewegen en recreëren in de Nederlandse watercultuur. Dit wordt beïnvloed door beheersing van vaardigheden, omstandigheden, ervaring, ontwikkeling en zelfvertrouwen. Tijdens de zwemles worden basisvaardigheden aangeleerd die nodig zijn om jezelf te kunnen redden in water. De niveaus sluiten aan op deze 4 verschillende veelvoorkomende situaties:

1. Een zwembad zonder attracties.
2. Een zwembad met attracties zoals een glijbaan, wildwaterbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling.
3. Een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag zoals recreatieplassen en brede sloten/vaarten.
4. Open water/zee met mogelijkheid tot stroming en sterke golfslag.

Het zwemdiploma A is gelijk aan de norm van zwemveiligheid voor situatie 1. Met het zwemdiploma B wordt gesteld dat je zwemveilig bent in situatie 1 en 2 en met het C-diploma kan je jezelf redden in situatie 1, 2 en 3. Om volledig zwemveilig te zijn is het ABC traject doorlopen van belang. De zweminstructeurs dienen het belang hiervan duidelijk uit te dragen in de communicatie richting zwemouders.

## Inhoud

Voorwoord .....	2
Data en lestijden .....	4
Zwemlessen .....	5
Drijf- en hulpmiddelen .....	5
Basiselementen.....	5
Fasen .....	7
Afzwemmen .....	10
Kledingseisen.....	10
Examenprogramma A-diploma.....	11
Examenprogramma B-diploma.....	12
Examenprogramma C-diploma.....	13

## Data en lestijden

De zwemlessen starten voor zwemdiploma A in de maand juni. Op dinsdagen en donderdagen zullen ze beide dagen één uur les krijgen. Dit is van 16:30-17:30, 17:30-18:30 of van 18:30-19:30, de voorkeur voor tijd kan aangegeven worden. Dit wordt gevolgd door twee weken les in de zomervakantie. Deze lessen zullen plaatsvinden in de ochtend van maandag tot vrijdag. Deze lessen zijn van 8:00-11:00, onderbroken door twee/drie pauzes. Na deze twee weken zullen de lessen weer plaatsvinden op dinsdagen en donderdag, dit tot aan het afzwemmen. Zo wordt er in totaal 52 uur zwemles aangeboden.

De zwemlessen voor zwemdiploma B en C zullen starten in de maand augustus. Het begint met twee weken les van maandag tot vrijdag van 11:00-12:30. De week erop zullen de lessen voor zwemdiploma B en C plaatsvinden op maandag en woensdag van 18:00-19:30. Dit ook tot aan het afzwemmen. Zo wordt er in totaal 18 uur aan zwemles aangeboden.

Het afzwemmen zal zijn op 31 augustus 2024, de laatste dag van het seizoen. Het afzwemmen voor zwemdiploma A zal van 10:00-12:00 zijn, voor B en C van 13:00-15:00.

### **A-diploma – cursus 1**

- Week 23-28: dinsdag en donderdag van 16:30-17:30, 17:30-18:30 of 18:30-19:30
- Week 29-30: maandag t/m vrijdag van 8:00-11:00
- Week 31-35 dinsdag en donderdag van 16:30-17:30, 17:30-18:30 of 18:30-19:30
- Week 35: afzwemmen

### **A-diploma – cursus 2:**

- Week 23-30: dinsdag en donderdag van 16:30-17:30, 17:30-18:30 of 18:30-19:30
- Week 31-32: maandag t/m vrijdag van 8:00-11:00
- Week 33-35: dinsdag en donderdag van 16:30-17:30, 17:30-18:30 of 18:30-19:30
- Week 35: afzwemmen

### **A-diploma – cursus 3:**

- Week 23-32: dinsdag en donderdag van 16:30-17:30, 17:30-18:30 of 18:30-19:30
- Week 33-34: maandag t/m vrijdag van 8:00-11:00
- Week 35: dinsdag en donderdag van 16:30-17:30, 17:30-18:30 of 18:30-19:30
- Week 35: afzwemmen

### **B- en C-diploma:**

- Week 33-34: maandag t/m vrijdag van 11:00-12:30
- Week 35: maandag en woensdag van 18:00-19:30
- Week 35: afzwemmen

## Zwemlessen

Om een kind optimaal te laten leren is het van belang te kijken naar de fases van het motorisch leerproces. Motorische leerfases zijn:

- Fase 1: ervaren en experimenteren (open opdrachten, spelvorm, veel variatie)
- Fase 2: oefenen en aanleren (individuele correcties op basis van technische eisen, voorbeelden)
- Fase 3: automatiseren en toepassen (verbinden of verzwaren, veel variatie)

## Drijf- en hulpmiddelen

Met de zwemlessen wordt er geoefend met een easyswim vestje, dit is een drijfmiddel. Het zorgt ervoor dat een kind de techniek eigen kan maken doordat er rust wordt gecreeërd tijdens ligging op het water. Er kunnen ook andere drijfmiddelen worden ingezet, zoals een schijven of een kurk. Hulpmiddelen die ingezet kunnen worden zijn bijvoorbeeld een flexibeam of plankje.

## Basiselementen

Tijdens de zwemles is het streven om alle basiselementen aan bod te laten komen. Het gaat hierbij om

### 1. Te water gaan:

- Voetsprong voorwaarts, je gaat helemaal onder water en komt zelfstandig weer omhoog (zonder bodem) vanaf een hoogte van 30cm.
- Achterwaartse val, je kan je oriënteren zonder dat je zicht hebt op de valrichting. - Koprool, je kan je heroriënteren na een draai om de breedte as.
- Hurksprong, sprong waarbij je hoofd boven water blijft in een onbekende omgeving. Ook bedoeld om je doel in het zicht te houden bij bijvoorbeeld reddingszwemmen.

### 2. Onder water gaan:

- Sprong, voetwaarts om dieper onder water te komen (potloodsprong) direct gevolgd door een oriëntatie opdracht onder water.
- Kopsprong, duik om dieper onder water te komen direct gevolgd door een oriëntatie opdracht onder water.
- Door een duikzeil zwemmen, om je onder water te redden, ergens uit te zwemmen of voorwerpen te ontwijken dus kijken in welke richting je moet zwemmen.
- In een wak bovenkomen, kijken waar je het beste kunt bovenkomen zonder je hoofd te stoten.

### 3. Drijven:

- Drijven op buik en rug, zo rustig mogelijk blijven drijven, je laten dragen door het water, zonder grote inspanning om uit te rusten of te kunnen overleven als je moet wachten op hulp.
- Drijven met een voorwerp (HELP-houding) om te wachten op hulp en om in open water minder snel af te koelen.

- Drijven en verplaatsen met de armen (wrikken) om je te verplaatsen als je je benen niet meer kunt gebruiken.

#### **4. Draaien:**

- Om de lengte as, zwem je op je rug dan draai je op je buik om bijvoorbeeld te kijken of je nog de goede richting op zwemt.
- Om de breedte as om bijvoorbeeld onder water te kijken.

#### **5. Watertrappen:**

- Met armen en benen inclusief draai om lengte as, vaardigheid om je te oriënteren boven water, te zoeken naar een veilige plek of een doel te zoeken. Om je korte tijd te handhaven bij een calamiteit, daarom mogen de armen gebruikt worden.
- Met armen en benen inclusief verplaatsen in meerdere richtingen om je te handhaven bij bijvoorbeeld een opstopping in het zwembad.
- Met alleen de benen om bijvoorbeeld over te gooien met een bal.

#### **6. Ademen:**

Ademen is essentieel om met water om te gaan. Om onder water te gaan zet je de adem stop. Bij de borstcrawl blaas je in het water uit om boven water weer lucht tot je te nemen terwijl de arm en been beweging onverstoord doorgaat. Door de neus uitblazen onder water om het uit de neusholte te houden. Rustig ademen bij de enkelvoudige rugslag en wanneer adem je het beste in en uit bij de schoolslag om niet vermoeid te raken tijdens het zwemmen? Onbewust een belangrijke vaardigheid dus.

#### **7. Survival:**

Gekleed zwemmen, gekleed in T-shirt met lange mouw, een lange broek/rok tot aan de enkels en schoenen met een zool (geen drijvende surfschoentjes) voor het C-diploma aangevuld met een regenjas, een bepaalde afstand afleggen om jezelf te kunnen redden als je onverwachts te water komt. Daarbij zijn verschillende opdrachten bij de verschillende diploma's om je zelfredzaamheid te vergroten zoals zelfstandig uit het water klimmen, op verschillende manieren te water gaan (met koprol, achterwaartse val, hurksprong of potloodsprong) en je heroriënteren, over obstakels heen klimmen vanuit het water of juist ergens onderdoor of doorheen zwemmen om jezelf te redden.

#### **8. Voortbewegen:**

De essentie is een slag aan te leren met de juiste techniek om een langere afstand mee te overbruggen (enkelvoudige rugslag en schoolslag, waarbij de eerste 25 meter worden beoordeeld op techniek, de overige afstand op conditie) of om snel bij je doel te komen (borstcrawl en rugcrawl)

- -Enkelvoudige rugslag, er is sprake van een horizontale ligging, een redelijke stuwing, een rustige ademhaling en er wordt een ritmische, symmetrische beweging uitgevoerd. Hierbij zijn de armen passief bij voorkeur naast het lichaam (minder frontale weerstand) en is er een duidelijk uitdrijfmoment.

- -Schoolslag, er is sprake van een horizontale ligging, een redelijke stuwings, een rustige ademhaling en er wordt een ritmische, symmetrische beweging uitgevoerd. Hierbij zijn de armen en benen even helemaal gestrekt en is er een kort uitdrijfmoment.
- -Rugcrawl, er is sprake van een horizontale ligging en een doorgaande, asymmetrische arm en been beweging waarbij de armslag over het water gaat.
- -Borstcrawl, er is sprake van een horizontale ligging en een doorgaande, asymmetrische arm en been beweging waarbij de armslag over het water gaat. Het gezicht ligt in het water. Bij een ademhaling gaat de arm en beenbeweging door, bij voorkeur wordt deze zijwaarts uitgevoerd.

## Fasen

Om een volgorde te hanteren tijdens de lessen en om vorderingen van kinderen bij te houden, zijn fasen opgesteld. Dit loopt van watervrij maken naar voorbereiden voor het afzwemmen.

### Fase 1: Watervrij maken

- A. Springen van de kant
- B. Vallen en opstaan, vooruit en achteruit bewegen
- C. Onder water door hoepel zwemmen (met ogen open)
- D. Opduik figuren oppakken van de bodem
- E. Drijven op rug, minstens 3 tellen
- F. Drijven op buik, minstens 3 tellen
- G. Rugcrawl benen
- H. Borstcrawl benen
- I. Over het geheel watervrij

### Fase 2: Aanleren borst- en rugcrawl

- A. Springen van de kant in diep water (bij voorkeur potlood)
- B. Zelfstandig naar de kant komen en bad uitklimmen
- C. Drijven op rug, minstens 5 tellen
- D. Drijven op buik, minstens 5 tellen
- E. Rugcrawl grove combinatie
- F. Borstcrawl grove combinatie
- G. Kennismaken beenslag rug
- H. Kennismaken beenslag buik

### Fase 3: Aanleren school- en rugslag

- A. Zwemmen door het gat
- B. Kennismaken duiken
- C. Drijven op rug, minstens 7 tellen
- D. Drijven op buik, minstens 5 tellen
- E. Draaien van buik naar rug en andersom
- F. Rugcrawl combinatie enkele meters

- G. Borstcrawl combinatie enkele meters
- H. Rugslag met hulpmiddel
- I. Schoolslag met hulpmiddel (grove combinatie)

**Fase 4: Techniek verbeteren, afstanden vergroten, overige vaardigheden**

- A. Duiken door het gat 3 meter
- B. Aanleren watertrappen
- C. Drijven op rug, minstens 10 tellen
- D. Drijven op buik, minstens 5 btellen
- E. Onder lijn door zwemmen met draai om lengte-as
- F. Rugcrawl combinatie 5 meter
- G. Borstcrawl combinatie 5 meter
- H. Rugslag zonder hulpmiddel 25 meter
- I. Schoolslag zonder hulpmiddel 25 meter

**Fase 5: Diploma A**

- A. Gekleed: potloodsprong, 15 sec. watertrappen, 12.5m schoolslag, 12.5m rugslag, zelfstandig de kant opklimmen
- B. Duiken en door het gat op 3m zwemmen
- C. 50m schoolslag onderbroken door 1x voetwaarts richting de bodem te zakken
- D. 50m rugslag
- E. 5m rugcrawl
- F. 5m borstcrawl
- G. Schoolslag, 5 sec. drijven op buik, schoolslag, draaien op rug en 10 sec. drijven rug
- H. 60 sec. watertrappen waarin 2x draai om lengte-as

**Fase 6: Diploma B**

- A. Gekleed: achterwaarts te water, 15 sec. watertrappen, 25m schoolslag, onder mat door zwemmen, 25m rugslag, zelfstandig de kant opklimmen
- B. Duiken en door het gat op 6m zwemmen
- C. 75m schoolslag onderbroken door 2x halve draai om lengte-as (wokkel)
- D. 75m rugslag
- E. 10m rugcrawl
- F. 10m borstcrawl
- G. Te water gaan, 15 sec. drijven rug, 5m. wrikken naar voorwerp waarmee 20 sec. verticaal drijven
- H. 60 sec. watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, 1x voetwaarts richting bodem



## **Fase 7: Diploma C**

- A. Gekleed: koprool voorwaarts, 15 sec. watertrappen, 30 sec. verticaal drijven met voorwerp, 5m. wrikken  
Hurksprong, 100m zwemmen onderbroken door 1x onder mat door en 1x over mat heen, zelfstandig de kant opklimmen
- B. Gekleed zonder jas: te water gaan, schoolslag en door een gat onder water zwemmen
- C. Duiken en door het gat op 6m zwemmen, bovenkomen in een wak
- D. 75m schoolslag onderbroken door een hoekduik
- E. 75m rugslag
- F. 15m rugcrawl
- G. 15m rugcrawl
- H. Te water gaan, 30 sec watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, 15 sec. drijven rug, 30 sec watertrappen met alleen benen

## Afzwemmen

Voorafgaand aan het afzwemmen op 31 augustus 2024 zal er proefzwemmen plaatsvinden. Hierbij wordt het hele afzwemprogramma langsgegaan en zal er gekeken worden wie er mogen deelnemen aan het afzwemmen.

## Kledingeisen

Met het afzwemmen wordt er een gedeelte met kleding aan gezwommen. Voor het A- en B-diploma gaat het om badkleding, shirt met lange mouwen, lange broek en schoenen. Voor het C-diploma komt hier nog een regenjas bij.





## Standaard examenprogramma Zwemdiploma A

### A1 proef Survival

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
12,5 meter zwemmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

### A2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), 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

### A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag

### A4 proef Borst- en rugcrawl

5 meter borstcrawl
5 meter rugcrawl

### A5 proef Je vertrouwd voelen in het water

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

### A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van 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

## Examenprogramma B-diploma



Nationale Baso  
Zwemschoolen

### Standaard examenprogramma Zwemdiploma B

#### B1 proef Survival

Achterwaarts te water gaan, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

#### B2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant duiken, 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

#### B3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door
25 meter schoolslag, gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)

#### B4 proef Borst- en rugcrawl

10 meter borstcrawl
10 meter rugcrawl

#### B5 proef Je vertrouwd voelen in het water

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 drijven

#### B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

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

## Examenprogramma C-diploma



### Standaard examenprogramma Zwemdiploma C

#### C1 proef Survival

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant 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

#### C2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant duiken, 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

#### C3 proef Conditiezwemmen

75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door
75 meter enkelvoudige rugslag

#### C4 proef Borst- en rugcrawl

15 meter borstcrawl
15 meter rugcrawl

#### C5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend
30 seconden watertrappen met 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