



ZWEMLESPLAN

ZWEMBAD 'T WILLAER



## 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
Zwemdiploma A.....	4
Zwemdiploma B & C.....	4
Overzicht data en tijden .....	5
Zwemlessen .....	6
Drijf- en hulpmiddelen .....	6
Basiselementen .....	6
Fasen .....	8
Afzwemmen .....	11
Kledingseisen .....	11
Examenprogramma A-diploma .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Examenprogramma B-diploma .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Examenprogramma C-diploma .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>



## Data en lestijden

### Zwemdiploma A

De zwemlessen voor zwemdiploma A zullen starten in de maand mei. Op dinsdag, donderdag en vrijdag krijgen de kinderen één uur zwemles. Dit is van 15:30-16:30 of 16:30-17:30 (bij voldoende animo een extra groep van 18:00-19:00). De maximale groepsgrootte tijdens deze zwemlessen is 12 kinderen. Vanaf de zomervakantie worden op dezelfde dagen de zwemlessen gegeven. Dit zal dan in de ochtend plaatsvinden van 8:30-10:30, inclusief een pauze van 10/15 minuten tussendoor. Tijdens deze zwemlessen komen beide groepen samen, de kinderen worden dan onderverdeeld tussen 2 of 3 zweminstructeurs. Dit zal gebeuren op basis van niveau, zodat zij de aandacht krijgen die zij op dat moment nodig hebben. De zwemlessen gaan de hele zomervakantie door tot aan het einde hiervan. Op de laatste zaterdag van het zwemseizoen, zal het afzwemmen plaatsvinden.

Zo wordt er in totaal 67 uur aan zwemles aangeboden. Gemiddeld hebben kinderen 40-50 uur nodig voor het behalen van zwemdiploma A. Wij bieden meer aan dan het gemiddelde, omdat we rekening houden met vakanties. Bij een vakantie van bijvoorbeeld 2 weken in de zomervakantie blijft er dan 55 uur zwemles over, bij een vakantie van 3 weken 49 uur.

Mocht het gebeuren dat een kind het niet gaat halen in de aangeboden uren, dan gaan wij in overleg met ouders en kunnen wij meer uren kosteloos aanbieden. Ons doel is om alle kinderen te laten slagen binnen het seizoen, dit kunnen wij niet voor 100% garanderen, maar hier doen wij met zijn allen ons uiterste best voor. Mocht het uiteindelijk niet haalbaar zijn, dan kan het kind het volgende seizoen weer bij ons aansluiten om het wel af te ronden.

Als wij zien dat het zwemdiploma A goed haalbaar is en het kind zelfs al voor zijn/haar zwemdiploma B kan gaan, dan zoeken wij contact op met de ouders en overleggen we hierover. Het is mogelijk om dan zwemdiploma A en B in één seizoen bij ons te halen.

### Zwemdiploma B & C

De zwemlessen voor zwemdiploma B en C zullen starten in de zomervakantie. Deze zwemlessen zullen plaatsvinden op maandag en woensdag van 8:30-10:30, inclusief een pauze van 10/15 minuten tussendoor. De maximale groepsgrootte tijdens deze zwemlessen is 12 kinderen. De zwemlessen zijn de hele zomervakantie tot aan het einde hiervan. Op de laatste zaterdag van het zwemseizoen, zal het afzwemmen plaatsvinden.

Zo wordt er in totaal 24 uur zwemles aangeboden. Gemiddeld hebben kinderen 12 uur nodig voor het behalen van zwemdiploma B of zwemdiploma C. Wij bieden meer aan dan het gemiddelde, omdat we rekening houden met vakanties. Bij een vakantie van bijvoorbeeld 2 weken in de zomervakantie blijft er dan 16 uur zwemles over, bij een vakantie van 3 weken 12 uur.

## Overzicht data en tijden

### **Zwemdiploma A – cursus 1**

- Dinsdag, donderdag en vrijdag van 15:30-16:30
- Dinsdag, donderdag en vrijdag van 8:30-10:30
- Afzwemmen laatste zaterdag van zwemseizoen 10:00-12:00

### **Zwemdiploma A – cursus 2:**

- Dinsdag, donderdag en vrijdag van 16:30-17:30
- Dinsdag, donderdag en vrijdag van 8:30-10:30
- Afzwemmen laatste zaterdag van zwemseizoen 10:00-12:00

### **Zwemdiploma A – cursus 3 (bij voldoende animo wanneer cursus 1 en 2 beide vol zitten, op aanvraag via mail)**

- Dinsdag, donderdag en vrijdag van 18:00-19:00
- Dinsdag, donderdag en vrijdag van 8:30-10:30
- Afzwemmen laatste zaterdag van zwemseizoen 10:00-12:00

### **Zwemdiploma B**

- Zomervakantie: maandag en woensdag van 8:30-10:30
- Afzwemmen laatste zaterdag van het zwemseizoen van 13:00-14:30

### **Zwemdiploma C**

- Zomervakantie: maandag en woensdag van 8:30-10:30
- Afzwemmen laatste zaterdag van het zwemseizoen van 13:00-14:30

## Zwemlessen

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

Tijdens 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 gecreëerd tijdens ligging op het water. Er kunnen ook andere drijfmiddelen worden ingezet, zoals 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. - Koprol, 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. 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. Voor het C-diploma aangevuld met een regenjas. Dit heeft als doel om een bepaalde afstand af te kunnen leggen 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 stuwing, 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 tellen
- 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: Zwemdiploma 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: Zwemdiploma 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: Zwemdiploma C

- A. Gekleed: koprol 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 30 augustus 2025 zal er proefzwemmen plaatsvinden. Hierbij wordt het hele afzwemprogramma langsgegaan en zal er gekeken worden wie er mogen deelnemen aan het afzwemmen.

## Kleding-eisen

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

