

Met deze brief willen wij u graag enkele praktische afspraken meegeven en u ook informeren over het badmutsensysteem.

De leerlingen starten met waterwennen (gele badmuts) , gaan naar het overleven in het water (licht blauwe badmuts) en komen zo tot een efficiënte zwembeweging (groene badmuts).

Bij aanvang van he schooljaar, zullen de kinderen dus niet enkel getest worden om hun zwemtechnieken maar ook op hun zwemvaardigheid (draaien op rug, voortbewegen op de rug,...).

Kinderen moeten dus eerst zwemveilig zijn alvorens ze naar de groene mutsen kunnen. De vroegere ISB- diploma's (25m, 50m,...) alleen, betekenen dus niet automatisch dat de kinderen al kunnen starten bij de groene mutsen.

Nieuw hierbij is ook de "watersafety-test". Een test in het diepe gedeelte van het zwembad waarbij de veiligheid van het kind in het water bekeken wordt. Er wordt aan het kind gevraagd om over een afstand van 50m te drijven, watertrappen, om een as te draaien,ed. Op die manier kan er nagegaan worden of uw kind voldoende vaardig is om zichzelf te redden (einddoel groene badmuts). Indien uw zoon/dochter voor de eerste keer bij ons komt zwemmen, zal hij/zij tijdens zijn/haar eerste zwembeurt getest worden. Afhankelijk van wat de kinderen kunnen, worden ze ingedeeld in niveaugroepen.

Elke niveaugroep heeft zijn eigen kleur van badmuts die aangekocht dient te worden ( € 1,90) en elke les **verplicht** moet worden gedragen (veiligheidsredenen). Ook voor de kinderen die reeds een badmuts hebben van het voorbije schooljaar, voorzien we in de maand september een eerste overgangsmoment. Tijdens het 2<sup>de</sup> semester, is er een periode voorzien waar de kinderen de mogelijkheid krijgen om een diploma af te leggen met daaraan gekoppeld een tweede overgangsmoment. U zal hiervan op de hoogte worden gebracht via de school.

Kinderen die om medische redenen (o.a. hartproblemen, epilepsie, suikerziekte) aangepaste verzorging nodig hebben, dragen een paarse badmuts (deze worden ook via de school aangekocht, en kosten eveneens €1,90 ). Dit dient ook gemeld te worden aan de zweminstructeur/instructrice en de aanwezige redder.

De laatste 5 minuten van elke zwembeurt mogen de kinderen vrij spelen. Vóór de kerstvakantie en de zomervakantie mogen de kinderen gedurende de volledige les spelen, dit in afspraak met de school.

### **Tot slot nog enkele praktische tips:**

- Om het omkleden vlot te laten verlopen is gemakkelijk aan en-uit te trekken kledij en schoeisel aangewezen.
- Lange haren worden samen gebonden.
- Laat juwelen en uurwerken thuis! Zo kunnen ze ook niet verloren gaan.
- Om de badmuts makkelijk op en af te zetten en de levensduur van de muts te verhogen, dient u na het drogen, talkpoeder in de badmuts te doen.
- Noteer de naam van uw kind in grote drukletters op de badmuts (duidelijk voor de lesgevers en bij verlies gemakkelijker terug te vinden)
- Aangezien het zwemonderwijs in schoolverband wordt aangeboden, worden de lessen niet bijgewoond door de ouders.

## Lesdoelen

### FASE 1: WATERVRIJ MAKEN

#### Geel

##### 1. Waterangst overwinnen:

- Op verschillende manieren lopen door het water.
- Met het hoofd volledig onder water gaan en knipperen met de ogen na het boven water komen.
- Zelfstandig inspringen in ondiep water
- Blazen door mond en/of neus met het gehele gezicht in het water.
- Afdalen naar de bodem langs een stok
- Onder water door een hoepel gaan
- Een ring opduiken van de bodem (80 cm)

##### 2. Drijven

- 3 tellen drijven als een ster op de rug met hoofd ondersteuning
- 3 tellen drijven als een ster op de buik met het aangezicht in het water zonder hulpmiddelen
- Als een pijl door een hoepel drijven die onder water staat
- Draaien rond de lengte-as als een kip aan het spit

Einddoel: behalen van het diploma zeehond

### FASE 2: LEREN OVERLEVEN

#### Lichtblauw

##### 1. Leren overleven:

- Inspringen in diep water zonder hulpmiddelen
- 3 meter onder water zwemmen door te bewegen met armen en benen (zonder hulpmiddelen)
- Inspringen in diep water, draaien naar de rug, 5 tellen drijven als een ster zonder hulpmiddelen
- Inspringen in diep water, draaien naar de buik, 5 tellen drijven als een ster op de buik zonder hulpmiddelen
- Inspringen in diep water, draaien naar de rug en met een beenbeweging naar keuze naar de kant zwemmen + zelfstandig uit het water klimmen
- Draaien rond de lengte-as als een vuurtoren (voorbereiding watertrappen)
- Draaien rond de lengte-as als een kip aan het spit

##### 2. Beenbeweging + verplaatsing

- Beenbeweging crawl op de rug met gestrekte benen en voeten
- 6 meter afstand afleggen op de rug dmv beenbeweging crawl.
- Beenbeweging schoolslag op de buik met hulpmiddelen
- 6 meter afstand afleggen op de buik

Einddoel: behalen van het diploma otter 12m

### FASE 3: LEREN VEILIG ZWEMMEN

#### Groen

##### 1. Zelfredzaamheid verhogen

- Met een oppervlakte duik door een hoepel duiken
- Draaien rond de lengte-as als een vuurtoren + watertrappen (10sec)
- Draaien rond de lengte-as als een kip aan het spit
- Afstoten van de muur en gestrekt pijlen
- Zelfstandig uit het water kruipen
- Met een oppervlakte duik een ring opduiken (1.40m)
- 3x aquatisch ademhalen (hoofd onder water, uitademen onder water)

## 2. Zwemstijlen aanleren + afstand

- Coördinatie schoolslag aanleren
- Ademhaling schoolslag aanleren
- 25 m ademhaling schoolslag
- Coördinatie rugcrawl aanleren
- 12.5 m rugcrawl
- 12.5m beenbeweging naar keuze op de rug

Einddoel: behalen van het diploma Orka -50m + einddoelstellingen groen

## Zwart

### 1. Verfijning zwemstijlen

- 50m correcte ademhaling schoolslag met 2 tellen uitdrijven
- 25m beenbeweging schoolslag op de rug
- 25m beenbeweging crawl op de rug met gestrekte benen en voeten
- 25m rugcrawl (gestrekte benen en voeten, armen achterwaarts molenwieken)

### 2. Aanleren borstcrawl + duiken

- Aanleren coördinatie borstcrawl (gestrekte benen en voeten, gezicht in het water en naar de bodem kijken, armen molenwieken)
- Aanleren duiken vanuit waagstand

### 3. Zelfredzaamheid

- Survival 1: redderssprong, 100m gekleed zwemmen, 2 min watertrappelen met kledij

Einddoel: Behalen van het diploma 400m + einddoelstellingen zwart

## Rood

### 1. Verfijning van de zwemstijlen + afstand

- Verder inoefenen ademhaling schoolslag, 2 tellen uitdrijven
- 25 m brostcrawl (gestrekte benen en voeten, zijwaartse ademhaling, correcte insteek van de armen)
- 25m rugcrawl ( gestrekte benen en voeten en correcte in- en uithaal van de armen)

### 2. Zelfredzaamheid

- Duiken van de starblok
- Eendenduijk aanleren
- Survival 2: redderssprong, 50m gekleed zwemmen, luchtzakken maken, zwemmen mbv een luchtzak