

Alles over de zwemles!



sportpark
almelo



Leuk dat je meedoet met de zwemles van Sportpark Almelo! Bij Sportpark Almelo behaal je het enige echte Zwem-ABC. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstapjes. Wie het zwemdiploma C op zak heeft, is een echte vriend van het water geworden. Die kan zich goed redden in zwembaden en bij activiteiten in het water. En daarna kun je nog voor je Survival-diploma gaan. Hier leer je bijvoorbeeld zwemmend redden.

En we hebben nog iets heel leuks! In het tasje wat je gekregen hebt zit namelijk ook een poster. Hierop kun je stickers van Sjors Sportief plakken. Deze stickers verdienen je met de zwemlessen elke keer als je weer iets nieuws hebt geleerd. En zo kom je steeds dichterbij zwemdiploma A! Heb je diploma A gehaald, dan krijg je een klein cadeautje. Daarna kun je natuurlijk doorgaan voor diploma B, C en zelfs Survivalzwemmen. Heel belangrijk want met deze vervolgdiplooma's leer je nog beter zwemmen! En je krijgt bij elke diploma een cadeautje.

Als je nog vragen hebt kun je altijd bij de receptie van het zwembad terecht, in het zwembad of telefonisch: **0546 86 36 36**.

Tot snel bij de zwemles!

Stap 1: je hebt je kind ingeschreven



Je kind staat dan op de wachtlijst, maar ondertussen kun je alvast het volgende doen:

- Na inschrijving ligt er bij de receptie een pasje voor je kind klaar. Hiermee kan je kind met een ouder elke zondagochtend **gratis** meedoen met het **Zwemles-oefenmoment**. Fijn om zo alvast te wennen aan het water.
- Je kunt je alvast inlezen. Op onze site hebben we een aantal zaken op een rijtje gezet. Zo komen jullie straks goed voorbereid naar de zwemles. Handig, toch?
- Wij werken met het **Zwem-ABC**. Dat betekent dat er 6 niveaus zijn, die aangeven hoever je kind is met de zwemlessen. Wil je meer weten over het Zwem-ABC? Check de website.
- Het is belangrijk dat de **gegevens** van je kind kloppen om je te kunnen informeren over de voortgang van de zwemles. Check dit nog even direct na de inschrijving. Verandert er iets, bijvoorbeeld je telefoonnummer of e-mailadres, dan kun je dat in de **Mijn-omgeving** (zie pagina 13) aanpassen.
- En... we vergeten je niet hoor! Elke 6 weken krijg je van ons een herinnering dat je kind op de **wachtlijst** staat. Onthoud: hoe meer dagen en tijdstippen je aan geeft waarop je kind zwemlessen kan volgen... hoe sneller je kind aan de beurt is.



Stap 2: de zwemlessen gaan beginnen!

Tring, tring... je krijgt van ons een telefoontje. Dan vertellen we je bij welke instructeur je kind is ingedeeld, op welke dag en het tijdstip. Ook hoor je in welke kleedkamer je kind zich kan omkleden.

Een aantal tips van ons:

- Kom altijd ruim op tijd.
- Het is handig om voor de eerste zwemles alvast tegoed op de zwempas te zetten. Deze pas kun je na inschrijving ophalen bij de receptie.
- Is je **zwemlestegoed** op dan kun je deze weer opwaarderen via de automaat in de hal (let op: dit kan alleen met pin) of via de **Mijn-omgeving** op onze website. Ook kun je daar bekijken hoeveel tegoed je nog op de pas hebt staan. Let op: Geen tegoed = geen zwemles.

Benieuwd hoe de **instructeur** eruit ziet? Check het op onze site!

Je komt binnen! En dan?

Je gebruikt de zwemlespas om bij de kleedkamers te komen. 10 minuten voor de zwemles mag je naar de kleedkamer om je kind alvast om te kleden. Houd de zwemlespas van het kind dat zwemles volgt voor de scanner bij de poortjes. Vervolgens scan je deze pas nogmaals voor jezelf om mee naar binnen te kunnen (dat kan nog een keer met hetzelfde pasje voor het geval bijvoorbeeld een broertje of zusje meeloopt naar de kleedkamer). Gebruik voor jezelf altijd de pas van het kind dat op dat moment zwemles heeft. Met een ander pasje krijg je namelijk geen toegang. Heb je meerdere kinderen die op hetzelfde moment zwemles volgen? Scan dan van elk kind apart hun eigen zwempas. Daardoor zien we dat je kind aanwezig is voor de zwemles.

Vervolg stap 2 de zwemlessen gaan beginnen!

Ben je te laat? Dan kun je niet meer door de poortjes. De zwemles wordt dan wel van je zwemleskaart afgeschreven. Is er een bijzondere reden waarom je te laat bent? Laat het ons per mail weten, misschien kunnen we dan nog iets voor je betekenen.

Daarna loop je door. Je wacht samen met je kind in de kleedkamer. Daar haalt de zweminstructeur je kind op. Jij kunt daarna op de tribune meekijken of in de horeca wachten tot de zwemles afgelopen is. Of je wandelt buiten een rondje, ook lekker!

- Je kunt je kind volgen door mee te kijken vanaf de tribune, of je kijkt in het online **leerlingvolgsysteem**, te vinden in de Mijn-omgeving van de website (zie ook pagina 13). Zo zie je precies wat je kind goed kan in het niveau waar ze zitten, wat hij/zij nog moet leren en hoe ver het is tot het afzwemmen. Er zal niet altijd vooruitgang te zien zijn in het systeem, bijvoorbeeld als we net met nieuwe onderdelen zijn gestart.

5 minuten voor het einde van de les mag je weer naar de kleedkamer. De instructeur brengt je kind daar weer naartoe. Dan kun je jouw kind helpen met douchen en omkleden. De kinderen **moeten** opgehaald worden door een persoon van 18+.

'Doe Mee-zwemlessen'

Wist je dat je als ouder mee kunt doen aan onze 'Doe Mee zwemlessen'? Erg leuk! Dan vertelt de instructeur hoe het met je kind gaat. En je krijgt tips mee naar huis. Dan weet je waar je samen op kunt oefenen tijdens het Zwemles oefenmoment. En tijdens het Zwemles oefenmoment kun je de instructeur ook vragen stellen.



Stap 3: YES, afzwemmen voor A!



We werken met 6 niveaus. Heeft je kind niveau 4 (groen) afgerond dan mag je kind afzwemmen voor het A-diploma. Je ontvangt van ons een uitnodiging met een afzwemdatum. Dat wordt een feestje want ook opa's en oma's (en anderen) zijn welkom! 1 ouder mag mee op de zwemzaal, anderen mogen op de tribune.



En daarna?

Dan kan je kind door voor het B-diploma. Met het A-diploma leren kinderen de basis van het zwemmen. Maar het is niet genoeg om veilig te kunnen zwemmen in een zwembad met bijvoorbeeld een glijbaan. Dat leren kinderen bij zwemdiploma B. Heeft je kind ook het B-diploma gehaald? Dan kun je door naar het C-diploma. Hier leert je kind zichzelf te redden in een zwembad met stroomversnellingen of zwemmen in buitenwater.

En je kind kan meedoen met **Funky Friday voor alle leeftijden** voor ouder en kind. Houdt je kind van zwemmen en disco? Dan is Funky Friday echt heel leuk! Elke vrijdagavond van 19.00 - 21.00 uur is het feest in het zwembad. Wil je hier meer over weten? Scan dan de QR-code.

activiteiten



Een aantal belangrijke regels

Zijn er zaken die wij moeten weten? Heeft je kind bijvoorbeeld een ziekte? Vertel het ons. Dan kunnen we hier samen afspraken over maken. Of is er iets gebeurd wat invloed kan hebben op het kind? Zoals een overlijden, hoofdpijn of iets dergelijks? Geef dat dan aan bij de receptie zodat zij dit door kunnen geven aan de zweminstructeur.

Kan je kind niet naar de zwemles komen? Geef dit dan aan in je **Mijn-omgeving**. Dan is de instructeur op de hoogte en staat het direct geregistreerd. Deze zwemles wordt wel van de zwemleskaart afgeschreven. In totaal mag je kind per zwemles-kalenderjaar 9 lessen missen.

Dat geldt niet voor kinderen die **langdurig ziek** zijn. Laat het ons dan ook weten. Je kunt ons mailen via info@sportbedrijfalmelo.nl

Let op!

Mist jouw kind 3 zwemlessen achter elkaar zonder afmelding? Of mist je kind 10 lessen in een zwemleskalenderjaar? Dan schrijven wij je kind uit voor de zwemlessen. En dan krijg je je zwemlespastegoed niet terug.

Wat als wij de zwemles niet door laten gaan, bijvoorbeeld vanwege een training van het personeel? Dan verlengen wij de zwemleskaart automatisch.



Inhaallessen op zondag!

Op veel zondagen kun je zwemlessen inhalen die je gemist hebt. Hiervoor kun je je gemakkelijk inschrijven in het leerlingvolgsysteem bij Scores (op de mobiel: helemaal naar beneden scrollen). En je mag maximaal 2 inhaallessen volgen per niveau. Op de zwemleskalender kun je precies zien wanneer deze inhaallessen zijn.

De Mijn-omgeving

Ga naar sportbedrijfmelo.nl. Klik op **Inloggen** en log in. Binnen deze **Mijn-omgeving** kun je vervolgens:

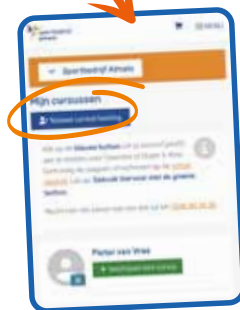
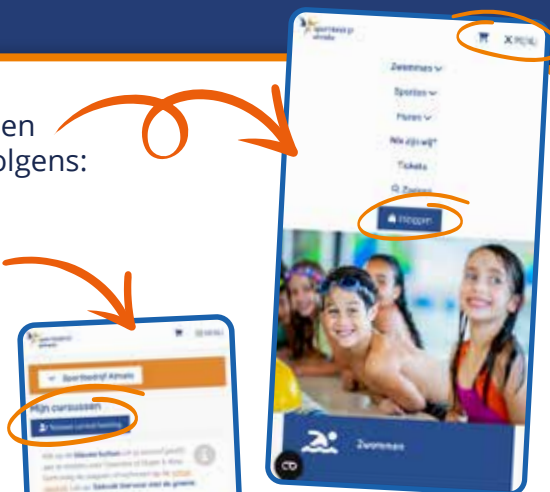
- je gegevens inzien.
- je kind (of jezelf) **aanmelden** voor zwemles: klik op 'Mijn cursussen' en daarna op 'Nieuwe cursist/leerling' (Let op; gebruik hiervoor **NIET** de groene button).
- het **leerlingvolgsysteem** van de zwemlessen bekijken.
- **afmelden** voor de zwemles. Dit is te vinden bij 'Leerlingvolgsysteem'; op je mobiel vind je dit onder de vaardigheden.

QR-code

Bij elk abonnement (met zwempas) wordt er automatisch een **QR-code** gemaakt. Met deze QR-code kun je ook door de poortjes bij het zwembad. Handig als je bijvoorbeeld je pasje een keer vergeten bent.

Maar ook heel handig voor als je kind een keer met opa, oma of een ander familielid mee gaat naar de zwemles. Je kunt de QR-code dan gewoon met hun delen.

Waar vind ik de QR-code? Heel eenvoudig! Je logt in op de Mijn-omgeving waar je direct **Mijn actieve producten** ziet, met daaronder de QR-code. Maak hier even een screenshot van en deze kun je vervolgens delen.



Zwemdiploma B:

Meer vertrouwen, meer vaardigheden en meer plezier in het water.

Met het behalen van Zwemdiploma A heeft een kind de basis van het zwemmen onder de knie. Met Zwemdiploma B wordt die basis verder uitgebouwd. Kinderen leren beter en gemakkelijker zwemmen in verschillende situaties, waardoor ze zich veiliger en zelfverzekerder voelen in het water. Tijdens de lessen voor Zwemdiploma B werken kinderen aan een betere zwemtechniek, een groter uithoudingsvermogen en meer controle in het water. Ze oefenen onder andere met langere afstanden, verschillende zwemslagen en situaties die ze ook buiten het zwembad kunnen tegenkomen.

Waarom is Zwemdiploma B belangrijk?

In Nederland zijn er veel sloten, plassen, meren en recreatiegebieden. Zwemmen in open water is heel anders dan zwemmen in een zwembad. Met Zwemdiploma B worden omstandigheden. Dat vergroot hun zelfredzaamheid en veiligheid.

De voordelen van Zwemdiploma B

- Meer zelfvertrouwen in en onder water.
- Een betere zwemtechniek en conditie.
- Langer kunnen zwemmen zonder moe te worden.
- Beter voorbereid op zwemmen in open water.
- Meer plezier tijdens recreatief zwemmen en watersportactiviteiten.
- Een stevige basis voor Zwemdiploma C.

Zwemdiploma B is daarmee een belangrijke stap richting veilig en vaardig zwemmen. Het helpt kinderen om zich met meer vertrouwen in het water te bewegen en geeft ouders extra zekerheid dat hun kind zich in verschillende situaties beter kan redden.

Zwemdiploma C:

De hoogste standaard in zwemveiligheid.

Met het behalen van Zwemdiploma C rondt een kind het complete Zwem-ABC af. Tijdens deze stap worden alle vaardigheden uit diploma A en B verder ontwikkeld en verfijnd. Kinderen leren zich nog beter redden in uitdagende situaties, waardoor zij met vertrouwen en plezier kunnen zwemmen in verschillende omgevingen.

Tijdens de lessen voor Zwemdiploma C werken kinderen aan een nog betere zwemconditie, een sterke zwemtechniek en extra survivalvaardigheden. Ze oefenen onder andere met zwemmen in kleding, langere afstanden, onder water oriënteren en het omgaan met onverwachte situaties. Hierdoor zijn zij nog beter voorbereid op zwemmen in zwembaden met attracties én in open water zonder stroming of grote golfslag. Met Zwemdiploma C voldoet een kind aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.

Waarom is Zwemdiploma C belangrijk?

In Nederland is water overal om ons heen. Of het nu gaat om recreatieplassen, sloten, meren of zwembaden met glijbanen en andere attracties: elke omgeving vraagt om goede zwemvaardigheden. Met Zwemdiploma C beschikt een kind over de kennis, conditie en vaardigheden om zich in veel verschillende situaties veilig te kunnen redden.

De voordelen van Zwemdiploma C

- Voldoet aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.
- Nog meer zelfvertrouwen in en rondom het water.
- Een uitstekende zwemtechniek en conditie.
- Beter voorbereid op onverwachte situaties in het water.
- Veiliger zwemmen in recreatiebaden en open water zonder stroming of grote golfslag.
- Een sterke basis voor watersporten en vervolgactiviteiten, zoals snorkelen, survivalzwemmen of zwemvaardigheid.

Met **Zwemdiploma C** heeft een kind over een complete basis om een leven lang veilig en met plezier van water te genieten. Maar als je echt van zwemmen houdt en nog niet bent uitgeleerd dan kun je meedoen met Survival zwemmen; het vervolg op het Zwem-ABC.

Afzwemmen Survival

Survival 1

De eerste stappen in het avontuur! Kinderen leren eenvoudige reddingen uitvoeren, ontdekken hoe ze zichzelf veilig naar de kant kunnen brengen én hoe ze een vriendje kunnen helpen dat hulp nodig heeft. Spelenderwijs maken ze kennis met belangrijke vaardigheden voor in en rondom het water. Survival 1 is de eerste stap in het reddend zwemmen.

Survival 2

Tijd voor meer uitdaging! De opdrachten worden spannender en de kinderen leren niet alleen zichzelf, maar ook anderen te helpen in moeilijker situaties. Samenwerken, nadenken en handelen staan hierbij centraal. De zelfredzaamheid van kinderen en omliggende zwemmers wordt hierin op de proef gesteld en geleerd.

Survival 3

Het echte survivalwerk begint nu! De kinderen gaan aan de slag met uitdagende opdrachten, zoals zwemmen met kleding aan, zwemmen met een rugtas, kleding uittrekken in het water en het gebruiken van drijfmiddelen. Met deze vaardigheden zijn ze voorbereid op allerlei situaties in en rondom het water.





Zwembad Sportpark Almelo

Sluiskade Noordzijde 126

7603 XZ Almelo

Telefoon: 0546 863 636

info@sportbedrijfalmelo.nl

www.sportbedrijfalmelo.nl

