



Praktische informatie

ABC-zwemles

Met plezier leren zwemmen bij
Sportbedrijf Arnhem, persoonlijk
en verantwoord.



SPORTBEDRIJF **ARNHEM**

Welkom bij ABC-zwemles!

In dit boekje lees je alles over ABC-zwemlessen / kleuterzwemmen bij Sportbedrijf Arnhem in De Grote Koppel en Valkenhuizen. In deze zwembaden zul je mij ook regelmatig tegenkomen.

Ik ben Bobby en ben gek op water. Zwemmen vind ik echt heerlijk. Boven water, onder water, het maakt me niet uit. En burchten bouwen met takken, dat doe ik ook graag.

Mijn beverburcht ligt in Meinerswijk in Arnhem-Zuid. Half onder het water, verscholen aan de rand van de rivier. Als ik me daar verveel, kom ik naar zwembad Valkenhuizen of De Grote Koppel. Om de instructeurs van het zwembad te helpen met diploma-zwemmen of gewoon voor de gezelligheid. Het lijkt me superleuk om jou daar te ontmoeten.

Tot ziens!

Bobby de bever



Leren zwemmen

Leren zwemmen, dat is in ons waterrijke land net zo normaal als naar school gaan of leren fietsen. Omdat gevaarlijke situaties in diep water nooit zijn uit te sluiten, is het belangrijk dat kinderen zo vroeg mogelijk leren zwemmen. Zwemmen is ook leuk: een bezoek aan het zwembad of een recreatieplas is heel populair. Het bezit van een zwemdiploma is dan niet alleen verstandig maar ook verplicht, als een kind zonder volwassene gaat zwemmen.

Het Zwem-ABC van Sportbedrijf Arnhem voldoet aan de eisen van De Nationale Raad Zwemveiligheid. Onze diploma's gelden daarom in heel Nederland als officieel bewijs van zwemvaardigheid. De opleiding bestaat uit de onderdelen A, B en C.

Diploma C staat voor Compleet, hiermee zijn kinderen echt helemaal zwemvaardig.

Met het behalen van de diploma's A en B laat je zien dat je de basisvaardigheden zwemmen onder de knie hebt. Diploma C staat voor Compleet. Hiermee zijn kinderen echt helemaal zwemvaardig en bewijzen ze dat ze de meest uiteenlopende situaties in zwembaden of buitenwater onder controle hebben.

Omdat kinderen al vanaf 4,5 jaar op zwemles mogen, is de lesstof hierop afgestemd. In de beginfase van het Zwem-ABC is alles erop gericht om de deelnemers vertrouwd te maken met de eigenschappen van water. Dit noemen we watervrij maken.

Pas daarna is het tijd om de eerste zwemslagen aan te leren. Oudere kinderen en volwassenen kunnen deze fase overslaan of meedoen in een aparte groep op voorwaarde dat ze watervrij zijn.

Pas als je kind zich helemaal durft te geven aan het water, beginnen we met het leren van de eerste zwemtechnieken.



Watervrij: vertrouwd in het water!

Leren zwemmen volgens het Zwem-ABC is meer dan alleen het kunstje om te blijven drijven of technisch goed te zwemmen. Meteen vanaf de eerste zwemles besteedt de zwemonderwijzer veel tijd aan het watervrij maken: vertrouwd zijn in het water.

Kinderen leren op allerlei manieren in het water te gaan, eruit te klimmen en op de borst en rug te drijven. Ook wennen ze eraan om onder water te

Onze vakkundige zwemonderwijzers begeleiden de deelnemers van ABC-Zwemles op een veilige en plezierige manier om hun diploma te behalen.

kijken en uit te ademen. De beste manier om dat te doen, is spelen-derwijs. Pas als je kind zich helemaal durft te geven aan het water, beginnen we met het leren van de eerste zwemtechnieken. Dat gaat niet bij iedereen even snel. Door niet te haasten, voorkomen we angst en tegenzin. Dit betaalt zich in latere fasen dubbel en dwars terug omdat kinderen zo hun leven lang plezier in zwemmen behouden.



Abonnement

Meedoen aan zwemlessen kan met een abonnement. Dit abonnement is elke maand opzegbaar. Het abonnementsgeld wordt maandelijks via automatische incasso afgeschreven van je bankrekening. Inschrijven kan vanaf viereneenhalf jaar. Daarna komt je zoon of dochter eerst op een wachtlijst en kan het even duren voor hij of zij kan beginnen met zwemles.

Het abonnement kan niet tijdelijk worden stopgezet. Indien je het abonnement wilt beëindigen, meld je dit een maand van tevoren met behulp van een opzegformulier. Dit formulier is verkrijgbaar bij de kassa van het zwembad.

Lestijden

Een les duurt 45 minuten. Kijk voor de actuele zwemlestijden op onze website.

[openingstijden](#)

Abonnementsvoorwaarden

De complete tekst met alle abonnementsvoorwaarden is te lezen op onze website. Klik op de button voor alle informatie.

[voorwaarden](#)

Gratis zwemmen

Alle kinderen met een zwemlesabonnement mogen, samen met een betalende volwassene, gratis onbeperkt zwemmen in de zwembaden De Grote Koppel en Valkenhuizen tijdens recreatieve uren. Dat geldt ook voor kinderen die nog op de wachtlijst staan. Klik voor de actuele openingstijden op de button links-onder op deze pagina.

Kinderen met een zwemlesabonnement mogen gratis onbeperkt zwemmen tijdens recreatieve uren.

Wegbrengen en ophalen van kinderen

Om de concentratie van zwemonderwijzers en kinderen tijdens de zwemlessen niet te verstoren, mogen er bij de gewone lessen geen ouders aanwezig zijn. Je mag je kind begeleiden tot de zwaaizone voor het douchegedeelte. Dit geldt voor het wegbrengen en ophalen. Tijdens de les kun je wachten in de hal of in het restaurant.

Hygiëne: douchen voor de les

In verband met hygiëne moet je zoon of dochter altijd in het zwembad douchen voor hij of zij naar het bad loopt.

Plastic overschoentjes

Na het verlaten van de kleedkamers richting het bad en alle zwemruimten is het vanwege hygiëne verboden om buitenschoeisel te dragen. Ouders mogen deze ruimte uitsluitend betreden met plastic overschoentjes. Deze zijn verkrijgbaar voor 50 cent per paar in een automaat en bij de kassa. Bij de eerste zwemles ontvang je twee paar overschoentjes gratis. Tip: eigen badslippers zijn een prima alternatief voor de plastic overschoentjes.



Lesgroepen

De lesgevers van Sportbedrijf Arnhem werken met gemiddeld negen en maximaal elf leerlingen per groep. Bij groepen die in het diepe les krijgen, kan dit aantal wel eens wat hoger zijn. Hierdoor krijgt elk kind de aandacht die het verdient. Om die reden is het dan ook niet mogelijk om een gemiste les in een andere groep in te halen. Deze groep zou dan te groot worden.

Tijdens zwemlessen hebben onze zwemonderwijzers maximale aandacht voor de leerlingen.

Vragen en bezoeken over zwemles

Voor informatie over de zwemles van je kind kun je de laatste 10 minuten tijdens de kijklessen terecht bij de zweminstructeur. Of stuur een mail naar de coördinator. Hierin stel je een vraag over de zwemles met vermelding van de naam van je kind, de lesdag en het zwemtijdstip van zijn of haar zwemles. De coördinator probeert de vraag tijdens de eerstvolgende les of via de mail persoonlijk te beantwoorden.



Red-jezelf-zwemmen

De laatste les van de maand, tijdens de red-jezelf-les, zwemmen de kinderen met kleren aan in het ondiepe bad. Hierdoor doen ze ervaring op met de extra ballast van natte kleding. Zo raken ze minder snel in paniek, mochten ze ooit onvrijwillig in het water terecht komen.



Medische informatie

Als er medische informatie is die van belang is voor de zwemonderwijzer, geef dit dan persoonlijk door aan de coördinator van de zwemlessen.

Ziekte of verhindering

Bij ziekte of verhindering is er geen mogelijkheid om de gemiste les(sen) op een ander moment in te halen en vindt er geen restitutie van abonnementsgeld plaats. Afmelden van je kind voor een les is niet nodig. Geef het wel door als je verwacht dat je kind langdurig afwezig zal zijn.



Kijkles

Iedere eerste les van de maand is er een kijkles voor ouders. Je bent dan van harte welkom om de vorderingen van je zoon of dochter te bekijken. Voor eventuele vragen over vorderingen kunt u de laatste 10 minuten van de kijkles terecht bij de zweminstructeur.

Vakanties

Tijdens de schoolvakanties is er geen zwemles. Wel zijn de openingstijden van het bad tijdens die vakanties uitgebreid, zodat er meer mogelijkheid is om gratis te oefenen of recreatief te zwemmen met je zwempas.

openingstijden



Voortgang

Kinderen stromen pas door naar een volgend niveau als ze er aan toe zijn. Als er even geen plaats is in de volgende groep, krijgen ze natuurlijk wel alvast les op het volgende niveau. Omdat niet elke leerling even snel is met het aanleren van vaardigheden, kan het wel zijn dat het ene kind sneller doorschuift naar een volgend niveau dan het andere kind. Wij werken met een online leerlingvolgsysteem waarin je de vorderingen van je kind kunt zien. Via je eigen account kun je de voortgang van je kind in grote lijnen volgen.

Als je kind naar een hoger badje mag, krijg je een kaartje **'Hoera, ik mag naar bad ..'** mee. Als je deze kaart na de zwemles laat zien bij de kassa krijg je een leuke kleurplaat.

Kinderen stromen door naar een volgend niveau zodra ze er aan toe zijn.

Kinderen krijgen bij de eerste les een poster waarop ze, tot en met diploma C, 12 stickers kunnen verzamelen als extra beloning. Je krijgt een sticker als je doorgaat naar een volgend niveau.



ABC-Zwemtechnieken

Na de fase van het watervrij maken, komen de vier zwemslagen aan bod: schoolslag, de enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl.

Vaardigheden om naar het volgende bad te mogen

Niveau bad 1

- Zelfstandig kunnen drijven op de buik (gezicht in het water) en rug (ongeveer 5 seconden).
- Grove uitvoering van de crawl beenslag op de rug en op de buik (lange benen, waarbij de beweging vanuit de heup komt met gestrekte voeten).
- Grove uitvoering van de armslag (borst-rugcrawl).
- Algemeen: watervrij (te water gaan / springen, onderwatervormen, survival / onderwater-oriëntatie, draaien, keren, kantelen, rollen, ademhaling enz.)
- Voetengymnastiek.

Niveau bad 2

- 5 meter technisch goed uitgevoerde enkelvoudige rugslag. Armen passief, juiste voetenstand, goede stuwbeweging.
- Twee tot drie technisch goed uitgevoerde beenslagen op de buik met het gezicht in het water. Met speciaal aandacht voor de juiste stand van voeten (stuwvlakken).
- 3 meter rugcrawl met de juiste beentechniek, de armslag uit het water met een doordraaiende beweging.
- 3 meter borstcrawl met de juiste beentechniek, armen gaan over het water, het gezicht ligt in het water.

Niveau bad 3

- 10 meter technisch goed uitgevoerde schoolslag (ademhaling, coördinatie, uitdrijfmoment).
- 10 meter technisch goed uitgevoerde enkelvoudige rugslag (armen passief, met een uitdrijfmoment).



- 5 meter rugcrawl (uitvoering zie bad 2). Starten vanuit het water.
- 5 meter borstcrawl (uitvoering zie bad 2). Starten vanuit het water.
- Aanleren watertrappen, ook in bad 4.
- Algemeen: watervrij (te water gaan / springen, onderwatervormen, survival / onderwater-oriëntatie, draaien, keren, kantelen, rollen, ademhaling enz.). Ook in bad 4.
- Onderwaterzwemmen door het kleine duikscherm.

een vast onderdeel in elke fase. Kinderen raken op deze manier steeds meer bedreven in de red-jezelf-vaardigheden.

**De A is van Aanvang,
de B is van Beter en
de C is van Compleet.
Hiermee is je kind pas
écht zwemvaardig.**

De diploma's A, B en C vormen één geheel. Het volledige diploma is eigenlijk pas af bij het behalen van het C-diploma. Daarom zeggen we ook wel: De A is van Aanvang, de B is van Beter en de C is van Compleet. Hiermee is je kind pas écht helemaal zwemvaardig. Klik op de buttons hieronder voor meer informatie:

[diploma A](#)

[diploma B](#)

[diploma C](#)

Diploma ABC

Bij elk diploma moeten de leerlingen de zwemslagen beter uitvoeren. Ook besteden we tijdens alle lessen aandacht aan springen, onderwaterzwemmen, draaien en oriëntatie in diep water.

Met kleren aan zwemmen, is ook

Diplomazwemmen

Een aantal keer per jaar is er gelegenheid om examen te doen: diplomazwemmen. Op onze website vind je alle data, kleding-eisen, enz. Leerlingen die hebben laten zien daar klaar voor te zijn, mogen meedoen. Als ze bijna aan de exameneisen van het zwemdiploma voldoen, geven we een briefje mee voor de ouders. Hierop staat dat de volgende zwemlessen met kleding aan geoefend wordt. Dit is geen garantie dat je zoon of dochter ook werkelijk mag diplomazwemmen.

Zodra een leerling mag diploma-zwemmen, geven we een diploma-zwembriefje mee met de datum voor het diplomazwemmen. Zodra dit is ingevuld en ingeleverd bij de kassa, bereiden we het diploma voor. Ook is het mogelijk om een handdoek te bestellen. Het examen is een feestelijke gebeurtenis. Alle ouders, broertjes, zusjes, opa's, oma's en overige belangstellenden zijn van harte welkom om hierbij aanwezig te zijn.

zwemleskalender Valkenhuizen

zwemleskalender De Grote Koppel

kleding-eisen



Onze insteek is om je kind zo goed mogelijk naar het volgende niveau te begeleiden in plaats van zo snel mogelijk.

Zwemslagen oefenen

Buiten de lessen om is het goed om recreatief te zwemmen met je kind. Maar het is het verstandig om pas met de zwemslagen te oefenen als hij of zij in het diepe bad zit.

Oefenen van de zwemslagen met ouders raden we af in de eerste fase van de zwemles.

Tijdens de lessen gebruiken we speciale lesmethodes. Als je op je eigen manier helpt, kan je zoon of dochter in de war raken. Oefenen van de zwemslagen met ouders raden we daarom af in de eerste fasen. Zodra je kind in het diepe bad zit, beheerst hij de zwemtechniek al zo goed dat je naar hartenlust met hem kunt oefenen. Je kind weet dan zelf wat wel en niet goed is.

Hoe lang gaat het duren

Vooraf is het moeilijk om te bepalen hoe lang een kind er over doet om zijn of haar zwemdiploma te halen. Afhankelijk van leeftijd, lichamelijke ontwikkeling en het talent om nieuwe bewegingsvormen op te nemen, zijn leerlingen van vijf jaar (of iets ouder) ongeveer 60 lessen / 1,5 jaar (inclusief vakanties) bezig met hun A-diploma. Voor het B-diploma komen daar gemiddeld 10 lessen bij en voor het C-diploma nogmaals 10 lessen.

Dit landelijk gemiddelde is geen garantie voor jouw kind. Het kan zijn dat hij of zij langzamer of sneller is. Onze insteek is om je zoon of dochter zo goed mogelijk naar het volgende niveau te begeleiden in plaats van zo snel mogelijk. Plezier en zwemvaardigheid staan altijd voorop.

Speciale zwemles

Speciale zwemles is er voor kinderen die niet mee kunnen komen in de reguliere zwemlessen. In een prikkelgevoelige omgeving proberen we een zo rustig mogelijke lesomgeving te creëren. We geven les in kleine groepjes van maximaal 3 kinderen. De informatie in dit boekje geldt grotendeels ook voor speciale zwemles. Om kinderen op hun eigen niveau en tempo te laten zwemmen, wijkt onze werkwijze op een aantal punten af. Denk aan een duidelijke lesstructuur of leuke beloningsmiddelen.

Belangrijkste verschillen

- Een les duurt 30 minuten.
- Geen abonnement maar 10x kaart, deze is 12 weken geldig.
- Graag doorgeven indien afwezig. info@sportbedrijfarnhem.nl
- Beloningssysteem op maat.
- Tijdens kijkles is het mogelijk om tijdens de laatste vijf minuten vragen te stellen.

De Grote Koppel

Valkenhuizen



Vier je eigen kinderfeestje in het zwembad

Wat is er nou leuker dan een kinderfeestje in het zwembad? Heel veel kinderen vieren hun verjaardagsfeestje bij ons. Je kunt kiezen uit 4 soorten feestjes.

- Leer zwemmen als zeemeermin Oceana met een echte zeemeerminstaart tijdens het zeemeerminfeestje.
- Het enige echte super-wateravonturen zwemfeestje.
- Dans de hele avond lang tijdens het discofeestje.
- Kom lekker zwemmen tijdens het zwemfeestje.

Kijk voor meer informatie op de website.

kinderfeestje

Gezinszwemmen

Elke zondagochtend van 09.00 tot 12.00 uur in De Grote Koppel en van 09.30 - 12.00 uur in Valkenhuizen zijn onze recreatiebaden open voor gezinnen. Jongeren onder 18 jaar mogen alleen naar binnen onder begeleiding van een betalende volwassene.

Hét moment dus om met je kinderen van het water en alle voorzieningen te genieten. Maar ook een goed moment om samen met je kind te oefenen als hij of zij al in het diepe bad mag zwemmen.

openingstijden



Ouder & kindzwemmen

Samen met je baby of peuter tot en met drie genieten van het water in een veilige en plezierige sfeer. Leuk, maar ook heel zinvol om je kind alvast aan water te laten wennen.

Bij regelmatige aanwezigheid en voldoende vaardigheid mag hij of zij automatisch doorstromen naar de zwemles voor kleuters. Vraag naar de folder of kijk op onze website.

ouder & kind



Haal bij ons het éni­ge echte zwem ABC

Sportbedrijf Arnhem brengt Arnhem­mers met plezier in beweging. Kinderen op onze zwemlessen onderwijzen we spelenderwijs in de vaardigheden die nodig zijn voor het zwem-ABC, waarvan de eisen zijn opgesteld door de Nationale Raad Zwemveiligheid. Naast plezier staan bij onze zwemlessen veiligheid en kwaliteit voorop en stellen we de behoeften van het kind centraal.



Overige informatie en inschrijven

Neem voor meer informatie contact op via onze balie, telefonisch of online. Op onze website vind je ook informatie over onze openingstijden en vakantieroosters. Inschrijven kan ook online: [inschrijven](#)

Contactgegevens

Sportbedrijf Arnhem

026 - 377 57 57

Zwembad Valkenhuizen

Beukenlaan 15 Arnhem

Zwembad De Grote Koppel

Olympus 29 Arnhem

sportbedrijfarnhem.nl



[#sportinarnhem.nl](https://twitter.com/sportinarnhem)

SPORTBEDRIJF ARNHEM