



## ZwemLessen

*Zwemlessen op hoog niveau*

- Voortraject puppyzwemmen
- ZwemABC
- Club Extra zwemmen
- Zwemles voor volwassenen

***Veel plezier!***



**bv sport**

## Welkom bij bv SPORT

bv SPORT biedt zwemlesactiviteiten aan voor alle leeftijden. Zo is er puppyzwemmen voor de allerkleinsten (vanaf 3,5 jaar), het reguliere ZwemABC, maar ook voor volwassenen of voor kinderen met een beperking biedt bv SPORT zwemlessen aan. In dit boekje vindt u alle informatie over de zwemlesactiviteiten die bv SPORT aanbiedt.

*bv SPORT is een door de Nationale Raad Zwemdiploma's erkend opleidingsinstituut. Met onze particuliere zwemlessen in zwembad de Blauwe Golf en zwembad Kalverdijkje leiden wij kinderen vanaf 4 jaar (inschrijving mogelijk vanaf 3,5 jaar) en volwassenen op voor het ZwemABC. Het ZwemABC bestaat uit drie diploma's: A, B en C. Voor elk diploma wordt er opnieuw examen gedaan. Het is belangrijk dat de hele opleiding bij ons zwembad afgemaakt wordt. De diploma's A en B zijn leuke opstapjes, maar met diploma C is iemand, zoals wij noemen, zwemveilig. bv SPORT heeft voor deze methode gekozen, omdat de eisen die aan deze methode worden gesteld een waarborg zijn voor de door ons gewenste kwaliteit van de lessen. Deze worden ook getoetst door NRZ-NPZ.*



### Voortraject ABC

Het voortraject (Zwem)ABC, ook wel puppyzwemmen genoemd, is er voor kinderen vanaf 3,5 jaar. Bij het puppyzwemmen worden spelenderwijs de eerste beginselen van het zwemmen aan de kinderen geleerd en geeft ze een goede voorbereiding op de lessen ZwemABC die vanaf 4 jaar te volgen zijn.

Door middel van gevarieerde en speelse oefenvormen wordt uw kind, zonder ouder of begeleider, watervrij gemaakt. Plezier en gewenning aan het water staan bij deze lessen centraal. De vorderingen van uw kind worden beloond met een puppydiploma. Bij de leeftijd van vier jaar kan uw kind, in overleg met u, overgeplaatst worden naar de ABC zwemles.

Het voortraject (Zwem)ABC is 1 keer per week 30 minuten.



### ZwemABC

Het ZwemABC bestaat uit drie diploma's: A, B en C. Wie alle drie diploma's bezit, krijgt het predicaat zwemveilig. Het ZwemABC staat voor een kindvriendelijke manier van leren zwemmen, waarbij zwemveiligheid een grote rol inneemt en alle vaardigheden biedt die iedereen tegenwoordig nodig heeft bij het zwemmen in zwembaden en bij activiteiten op, in en aan buitenwater. Het ZwemABC kent een logische opbouw, waardoor leerlingen bij het behalen van ieder diploma vaardiger en veiliger in het water worden.

Door de methode van het ZwemABC wordt uw kind allround opgeleid, waarbij vaardigheden worden aangeleerd en waarbij de techniek wordt verfijnd. Dit heeft als doel het behalen van het ABC-diploma.

### Het lessysteem en de indeling van niveaus

Ons lessysteem kent 5 niveaus in verschillende baden. In eerste instantie worden er geen drijfmiddelen gebruikt, de kinderen moeten vertrouwd raken met het water. Er zijn kinderen die zich snel thuis voelen in het water, maar ook kinderen die eerst een bepaalde angst moeten overwinnen of motorisch wat meer moeite hebben. Dit zijn factoren die bepalend zijn hoe lang een kind over de zwemlessen doet, voordat het zwemdiploma is behaald.

Gedurende de opleiding worden de vorderingen van uw kind bijgehouden door middel van een leerlingvolgsysteem. Dit leerlingvolgsysteem geeft per kind aan op welk niveau er wordt gewerkt. Deze vorderingen kunt u via internet volgen. Mocht het zo zijn dat de zwemonderwijzer aangeeft dat uw kind sneller gaat, dan wordt hij of zij naar een hoger niveau geplaatst. Anderzijds kan het zijn dat uw kind nog niet toe is aan een volgend niveau, dan wordt hij of zij op het juiste niveau geplaatst.

### De eerste les en informatie over de zwemlessen

Uw kind krijgt één keer per week 60 minuten zwemles. Wanneer uw kind wordt opgeroepen voor de eerste les ontvangt u tevens de brochure "Ik leer zwemmen" en een uitnodiging voor een voorlichtingsbijeenkomst en rondleiding samen met uw kind. Hierbij wordt u voorzien van alle belangrijke informatie ten aanzien van de zwemlessen, huisregels, betaling enzovoort. Ook is er dan gelegenheid om vragen te stellen. Tijdens deze bijeenkomst ontvangt uw kind ook de bv SPORT zwemtas.

## Waarom zwemles bij bv SPORT?

- *zwemles op hoog niveau*
- *1 keer per week 1 uur zwemles*
- *vaste zwemonderwijzer*
- *leerlingvolgsysteem via internet*
- *gratis oefenzwemmen*
- *gratis zwemtas en recreatief abonnement*



### **Kijklessen en diplomazwemmen**

Iedere laatste les voor de vakanties, kunt u als ouders het 1<sup>e</sup> half uur van de les een kijkje nemen; dit is de zogenaamde kijkles. Tijdens deze kijklessen kunt u de zwemles in de zwemzaal bijwonen en kunt u door de zwemonderwijzer geïnformeerd worden over de vorderingen van uw kind. Indien nodig kunt u een afspraak maken voor een gesprek met de senior zwemonderwijzer. Verder is het niet toegestaan om tijdens de zwemlessen aanwezig te zijn. Tijdens de zwemlessen bestaat er geen mogelijkheid om inhoudelijk met de lesgevende te praten. Mocht u toch vragen of opmerkingen over de zwemlessen hebben, dan kunt u terecht bij de senior zwemonderwijzer.

Bij het diplomazwemmen zijn alle familieleden, vrienden en kennissen vanzelfsprekend van harte welkom.

De zwemzaal mag alleen met overschoentjes (verkrijgbaar bij de kassa) of badslippers betreden worden. De namen van de geslaagden worden samen met een foto op [www.bvsport.nl](http://www.bvsport.nl) geplaatst (tenzij u hiervoor geen toestemming geeft op het afzwebriefje).

### **Voorzwemmen**

Wanneer uw kind 3 maanden zwemervaring heeft of 8 jaar of ouder is, kunt u hem/haar ook telefonisch aanmelden. Wij hebben een speciaal moment waarop wij de (zwem)vaardigheden van uw kind kunnen toetsen, zodat hij/zij op het juiste niveau kan instromen.



### Club Extra Zwemmen

Het Club Extra Zwemmen is voor kinderen met een motorische of verstandelijke beperking, gedrags-, leer- of ontwikkelingsproblemen of andere beperkingen die extra aandacht vragen. De begeleiding wordt individueel aangepast aan de wensen en (on)mogelijkheden van het kind.

Er wordt gewerkt aan vertrouwen krijgen in het water, aanleren om te gaan met de opwaartse druk van het water, verbetering van de motoriek, van de coördinatie tussen arm- en beenbeweging en van de controle van de spierspanning, het aanleren van zelfredding door gebruik te maken van ontspanning en ademhaling, het aanleren van alternatieve stuwbewegingen om zich in het water te kunnen verplaatsen en om evenwicht te kunnen bewaren, verbetering

van de concentratie, het aanleren van de sociale vaardigheden in groepsverband en het verhogen van de eigenwaarde.

De lessen vinden plaats in een groepje van maximaal 6 kinderen en hun ouders (of een andere vaste begeleider) en een docent. Dit biedt groepsdynamica, beleving, plezier, veiligheid, sociale integratie en intensiteit. De docent zal hierbij op het netwerk van zorg rondom uw kind aansluiten. Wij vragen de ouder mee het water in, maar u kunt ook een andere vaste begeleider inhuren. Via het Persoons Gebonden Budget (PGB) kan deze begeleiding worden vergoed. De kosten van de lessen zelf worden niet vanuit het PGB vergoed.

De Club Extra zwemlessen zijn 1 keer per week en duren 45 minuten.

### Zwemles voor volwassenen

Zwemles voor volwassenen is voor iedereen; of u nou al een beetje kunt zwemmen of angstig bent voor water. De start van de lessen vindt plaats in ondiep water en zal zich gaandeweg verplaatsen naar diep water. Het volwassen zwemmen wordt net als het ZwemABC in drie categorieën uitgegeven: A, B en C diploma. bv SPORT biedt deze zwemlessen ook alleen voor dames aan.

U krijgt les van deskundige zwemdocenten, waarbij persoonlijke aandacht en een plezierige sfeer van groot belang is. Op deze manier kunt u op een veilige en plezierige manier uw vertrouwen in water herwinnen en na het behalen van uw zwemdiploma weer genieten van het zwemmen!

Ook bij de volwassen zwemlessen zet bv SPORT deskundige zwemdocenten in. De zwemlessen voor volwassenen worden 1 keer per week gegeven en duren 45 minuten.

### Meer informatie en inschrijving

De lesdagen, lestijden en kosten van alle zwemlesactiviteiten zijn verkrijgbaar bij de balie van zwembad de Blauwe Golf en zwembad Kalverdijkje of zijn terug te vinden op onze website, [www.bvSPORT.nl](http://www.bvSPORT.nl). Voor het ZwemABC kunt u uw voorkeur voor lesdagen kenbaar maken. Hiermee wordt zoveel mogelijk rekening gehouden bij de indeling van de groepen.





***Veel plezier!***

bv SPORT  
Beukenstraat 1  
8924 GG Leeuwarden  
Tel.: (058) 267 79 55  
Fax: (058) 267 79 66  
info@bv sport.nl  
www.bv sport.nl



**bv sport**