

Weevies zwemboekje



**Ik ben Weevie, de mascotte
van bv SPORT en de
zwembaden Kalverdijkje,
de Blauwe Golf en It Gryn.**

Wat leuk dat je bij ons komt
zwemmen. In dit boekje ga je
samen met mij op pad naar
een geweldig zwemavontuur.

Ik vertel wat je gaat doen,
je kunt zelf spelletjes en
opdrachten doen en foto's
plakken. Kijk snel en ga
aan de slag!

Groetjes en heel veel
zwemplezier,



Even voorstellen

Plak hier
een foto
van jezelf

Hoe heet je?

.....

Hoe oud ben je?

.....

Waar kom je vandaan?

.....

Op welke school en in welke groep zit je?

.....

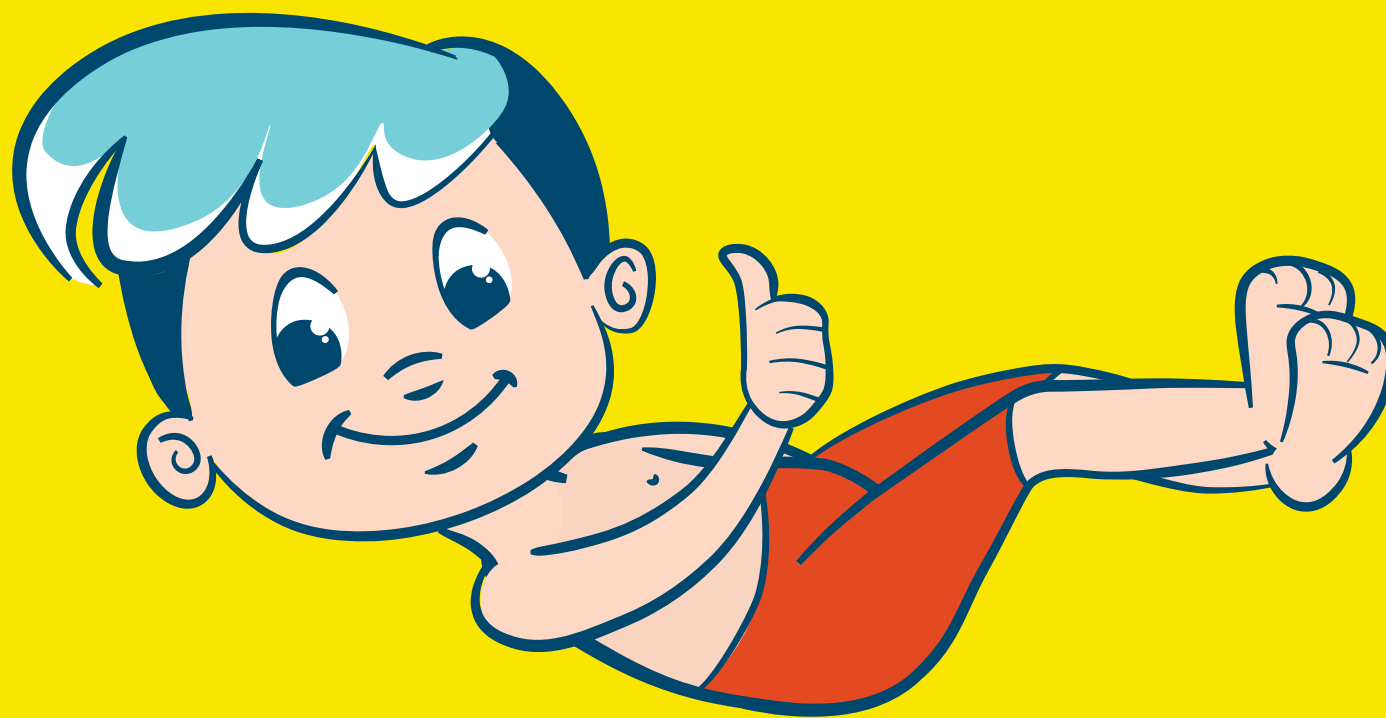
Wat zijn je hobby's?

.....

.....



Je eerste zwemles



Plak hier een foto van je eerste zwemles

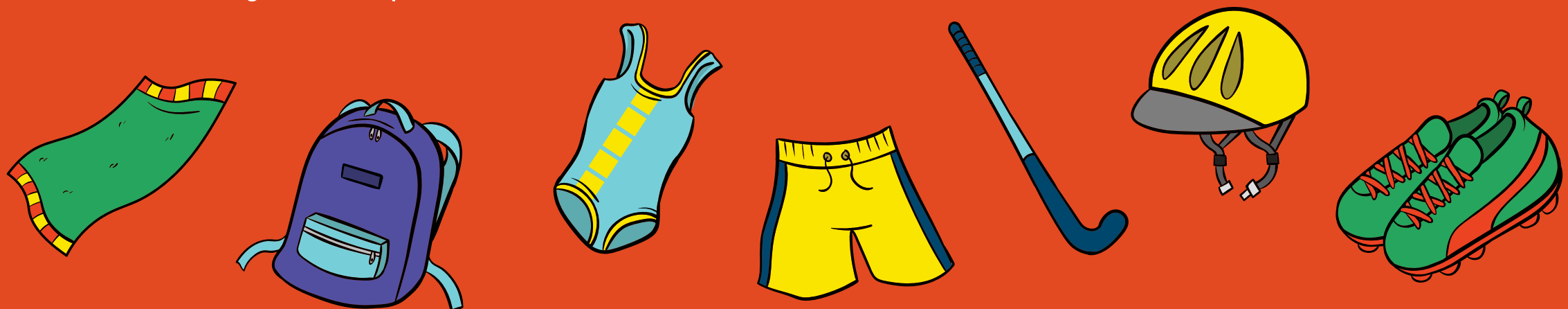
Wat ga je doen?

- Iedere zwemles ga je opdrachtjes oefenen, spelletjes doen, soms ga je van de glijbaan en je mag tijdens de les ook af en toe even vrij spelen.
- Tijdens de zwemles blijven papa of mama niet op de zwemzaal.
- De laatste zwemles voor iedere schoolvakantie mogen je ouders en andere fans het eerste half uur van de les kijken.
- Tijdens de kijkles mag jij een shirt met lange mouwen meenemen naar de zwemles. Je gaat dan met dit shirt aan in het water oefenen.
- Zolang jij bij ons op zwemles zit mag jij ook gratis recreatief zwemmen in al onze zwembaden.
- Ook mag je gratis oefenzwemmen. Tijdens het oefenzwemmen is er een badmeester of badjuf aanwezig die jou en je volwassen begeleider tips kan geven over de oefeningen die je in de zwemles oefent en geleerd hebt. Alle tijden en regels van het recreatief- en oefenzwemmen staan op onze website
- In de vakanties is er geen zwemles. Zwem je op zaterdag dan is er geen les op de eerste zaterdag van de vakantie en wel les op de laatste zaterdag van de vakantie.
- Soms is er wel zwemles op een feestdag. Informatie hierover lees je op onze website en in de nieuwsbrieven die we per mail versturen.



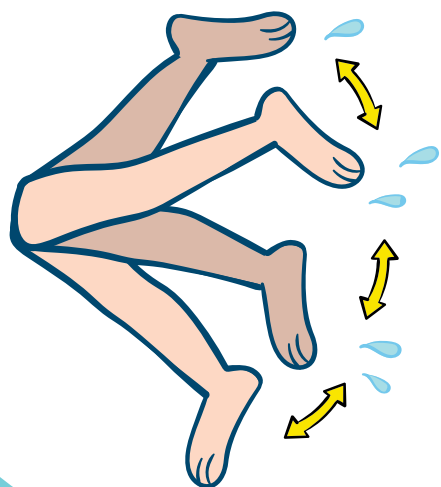
Wat neem je mee naar zwemles?

Omcirkel de juiste spullen!

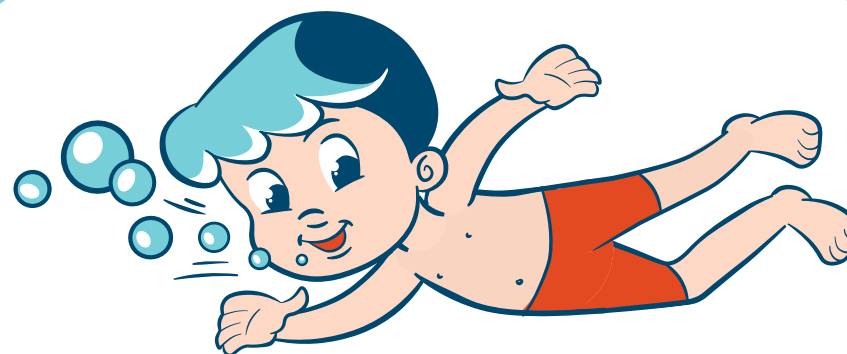


Wat heb je gedaan?

Vink maar af!



Spetteren/trappelen



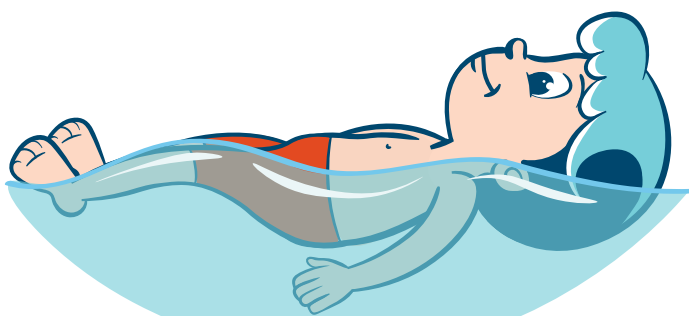
Bellen blazen



Springen



Onder water kijken



Liggen/drijven op de rug



Lopen/rennen door het water

Op naar zwemdiploma A

In ieder niveau zwem je 10 lessen. In elk niveau leer je weer nieuwe dingen:

A niveau 1

- Drijven op je buik en rug
- Onder water kijken
- Springen van de kant
- Trappelbenen buik en rug

A niveau 3

- Waterdansen
- Rugcrawl armen
- Rugzwemmen
- Begin schoolslag/buikzwemmen

A niveau 4

- Rechtop richting de bodem zakken
- Onder water gaan, duiken
- Rugcrawl
- Borstcrawl
- Schoolslag
- Rugslag

A niveau 2

- Draaien van de buik naar de rug
- Draaien van de rug naar de buik
- Over een mat heen klimmen
- Ademhaling, onder water lucht uitblazen
- Beenslag op de rug
- Borstcrawl, accent armen

A niveau 5

- Zwemmen met kleren aan
- Afstand zwemmen
- Schoolslag helemaal goed uitvoeren
- Rugslag helemaal goed uitvoeren
- Onder water gaan en 3 meter onder water door het duikgat voortbewegen
- 60 seconden watertrappen of waterdansen

Alle juffen en meesters houden in het leerlingvolgsysteem bij hoe goed je al kunt zwemmen. In dit leerlingvolgsysteem laat Weevie zien welke onderdelen je nog even moet oefenen, al bijna kan en al helemaal kan. Een link naar het leerlingvolgsysteem staat op onze website. Ben je de inlogcode kwijt of vergeten dan kan je bij de balie van het zwembad een nieuwe vragen.

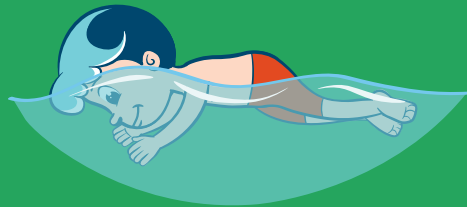
Heb je alles goed laten zien aan je juf of meester? Dan mag je voor je diploma A afzwemmen! Van het diplomazwemmen maken we met elkaar een mooi feestje. Ik, Weevie, kom je natuurlijk na afloop van het diplomazwemmen feliciteren. Je kunt na het halen van je A-diploma doorzwemmen voor je B-diploma.



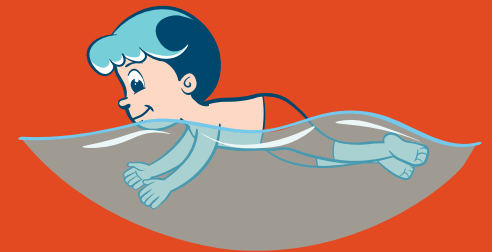
Goed of fout



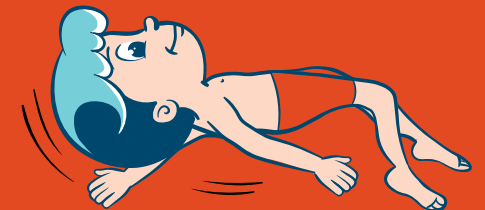
Drijven



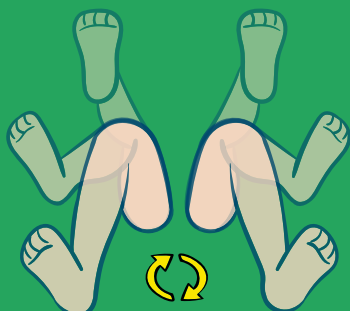
Drijven op je buik



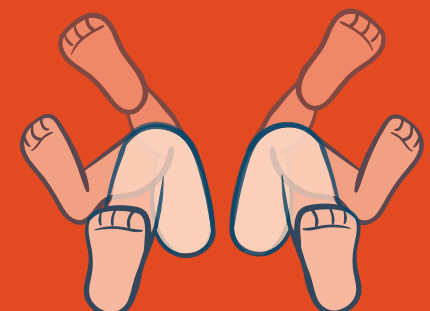
Trappelbenen



Onder water

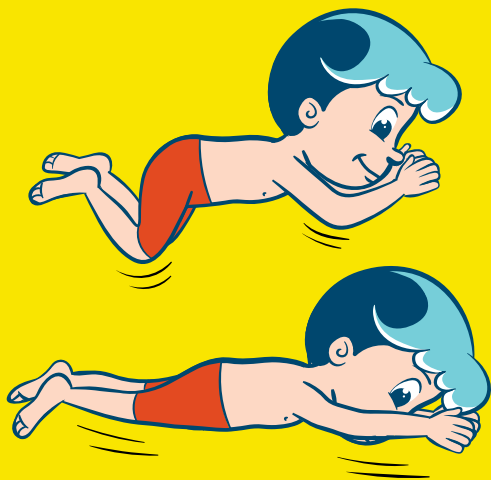


Beenslag rug

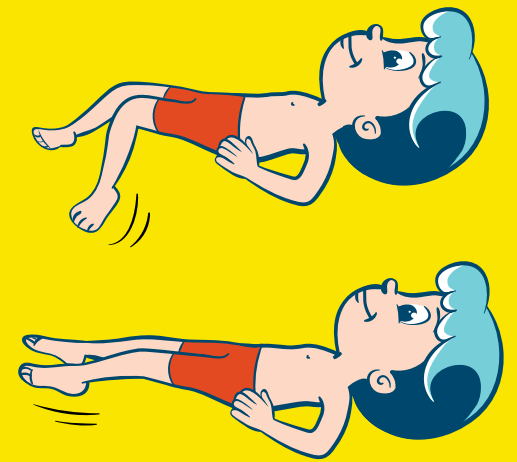


Zwemslagen

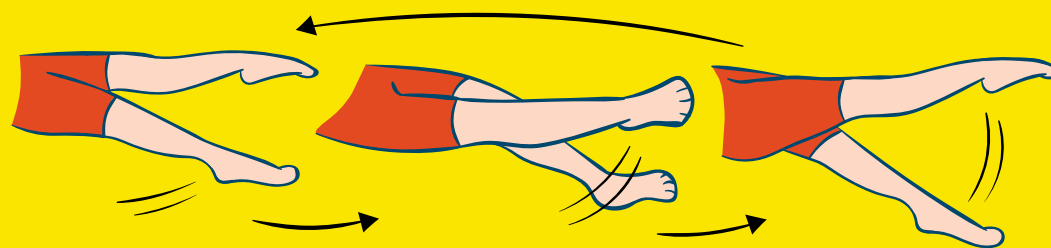
Ga naar www.bvsport.nl,
klik op 'voor lesklanten'
en bekijk de filmpjes
van onderstaande
zwemslagen.



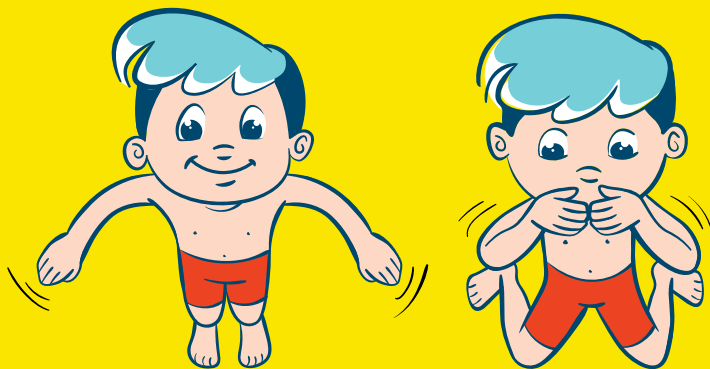
Schoolslag benen



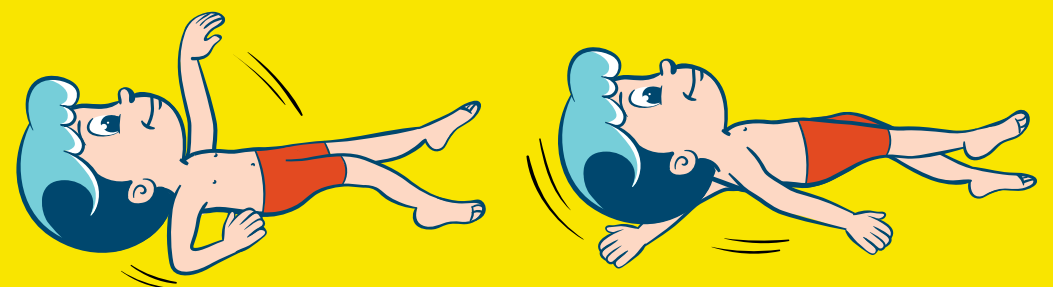
Rugslag benen



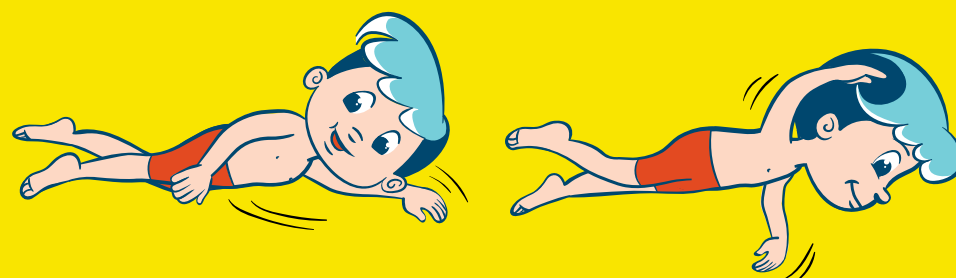
Borst- en rugcrawl benen



Schoolslag armen



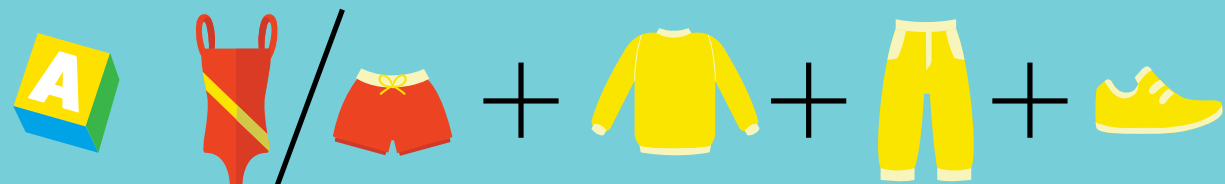
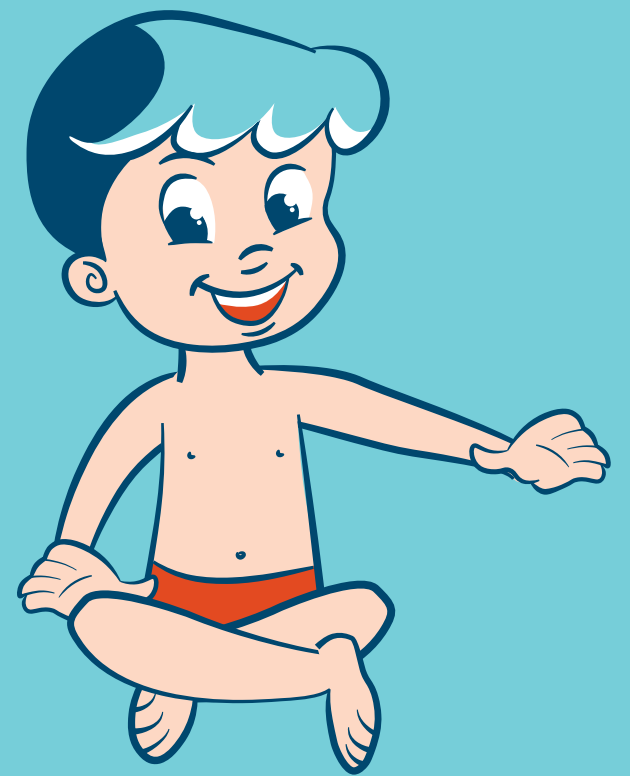
Rugcrawl armen



Borstcrawl armen

Vaardigheden diploma A

Standaard
examenprogramma
Zwemdiploma A



- Je hebt laten zien dat je met kleren aan, na een onverwachte val in het water, je boven water kunt oriënteren met watertrappen, een basisafstand kunt zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) en zelfstandig uit het water kunt klimmen.
- Je hebt laten zien dat je op verschillende manieren het water in kunt gaan, je onder water kunt oriënteren en ergens doorheen kunt zwemmen.
- Je hebt laten zien dat je een basisconditie hebt om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, rugcrawl, borstcrawl) een basisafstand te overbruggen.
- 5 meter borstcrawl 5 meter rugcrawl. Je hebt laten zien dat je de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, rugcrawl, borstcrawl) technisch voldoende tot goed kunt uitvoeren over een basisafstand.
- Je hebt laten zien dat je kunt drijven op je buik en op je rug. Je voelt je vertrouwd in het water.
- Je hebt laten zien dat je kunt watertrappen met armen en benen, kunt draaien en je kunt oriënteren.

Hoera, je hebt jouw A-diploma!



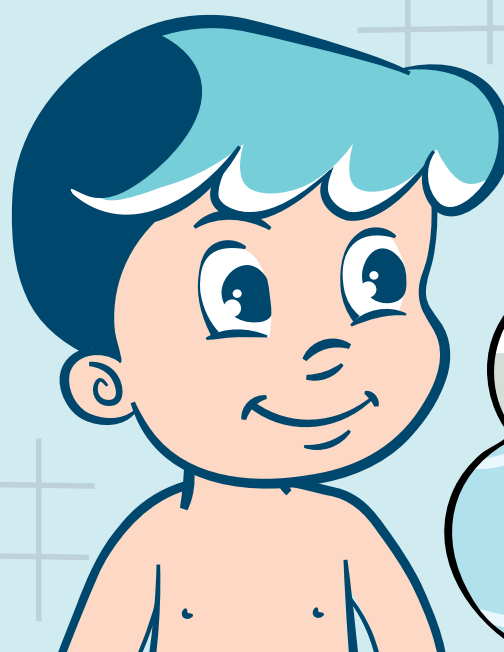
Plak hier een foto met jouw **A-diploma!**

Op naar zwemdiploma B!

Je hebt je A-diploma behaald, je kunt nu veilig zwemmen en plezier maken in een zwembad zonder attracties.



Om nog beter te leren zwemmen en veilig te zijn in een zwembad mét attracties heb je een B-diploma nodig. Pas dan kun je zonder problemen bij ons van de snelle glijbanen, in het golfslagbad zwemmen of in de stroomversnelling.



Voor lessen voor diploma B kun je op ieder moment in een bestaande lesgroep inschuiven. Kom jij ook met Weevie oefenen?



Dit ga je oefenen voor het B-diploma

Achterover vallen in het water
met een grote plons.



Met kleding onder een mat doorzwemmen.



Zelfstandig uit het water klimmen
met al die kleding aan.



Meer banen zwemmen op de buik en rug,
we noemen dat conditieszwemmen.



In het water duiken en 6 meter onder water
door het gat zwemmen.



Borstcrawl en rugcrawl.



Voortbewegen met je armen,
we noemen dat pinguïnzwemmen.



Waterdansen en als een potlood
onder water gaan.



Vaardigheden diploma B

Standaard
examenprogramma
Zwemdiploma B



- Je hebt laten zien dat je met kleren aan, na een onverwachte val in het water, je boven water kunt oriënteren met watertrappen, een langere afstand kunt zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl). je onder water kunt oriënteren en zelfstandig uit het water kunt klimmen.
- Je hebt laten zien dat je vanaf de kant kunt duiken, je onder water kunt oriënteren en ergens doorheen kunt zwemmen.
- Je hebt laten zien dat je een goede conditie hebt om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een langere afstand te overbruggen.
- Je hebt laten zien dat je de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kunt uitvoeren over een langere afstand.
- Je hebt laten zien dat je naar een drijvend voorwerp toe kunt zwemmen en hierop kunt drijven om uit te rusten en op je rug kunt drijven. Je voelt je vertrouwd in het water.
- Je hebt laten zien dat je kunt watertrappen met armen en benen en je tegelijk kunt verplaatsen en dat je jezelf richting de bodem kunt laten zakken.

Hoera, je hebt jouw B-diploma!



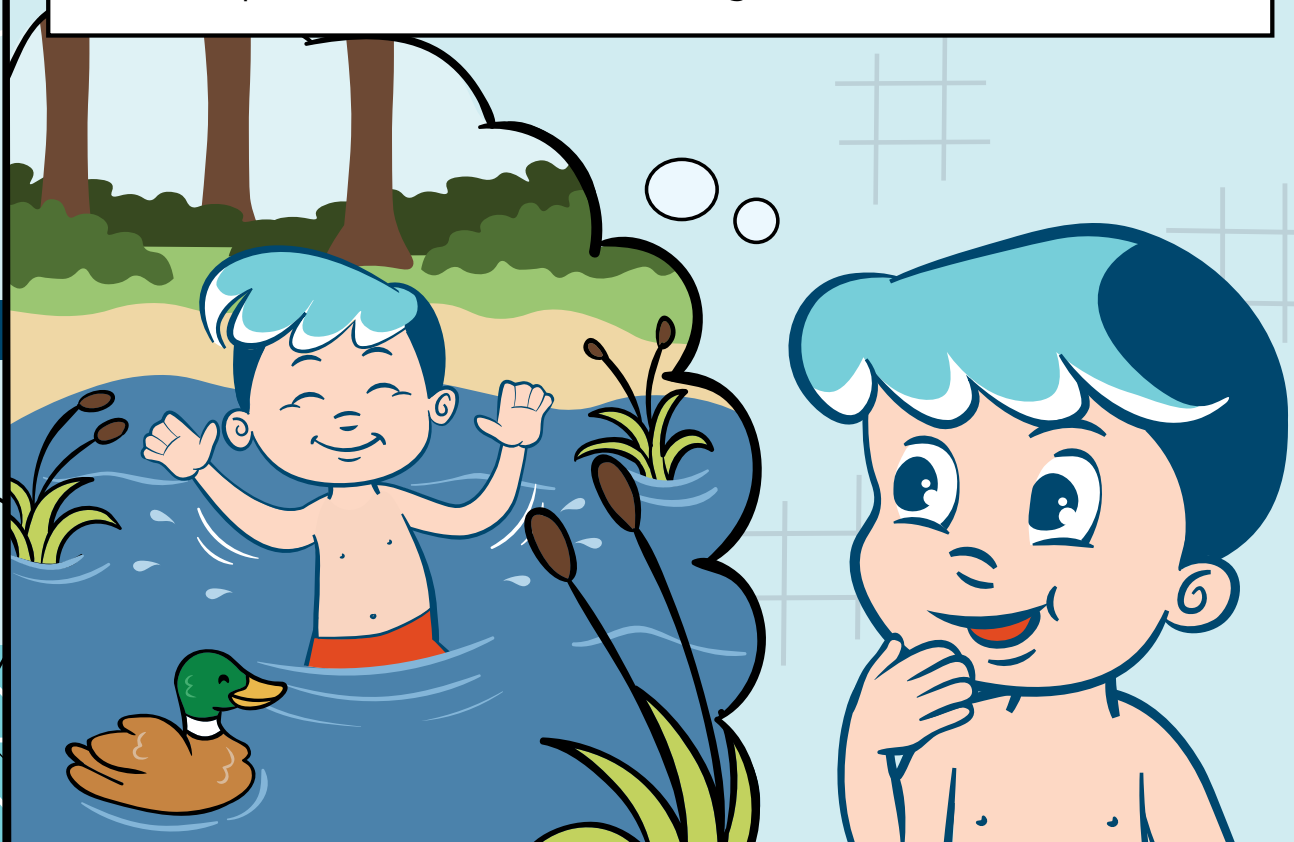
Plak hier een foto met jouw **B-diploma!**

Op naar zwemdiploma C!

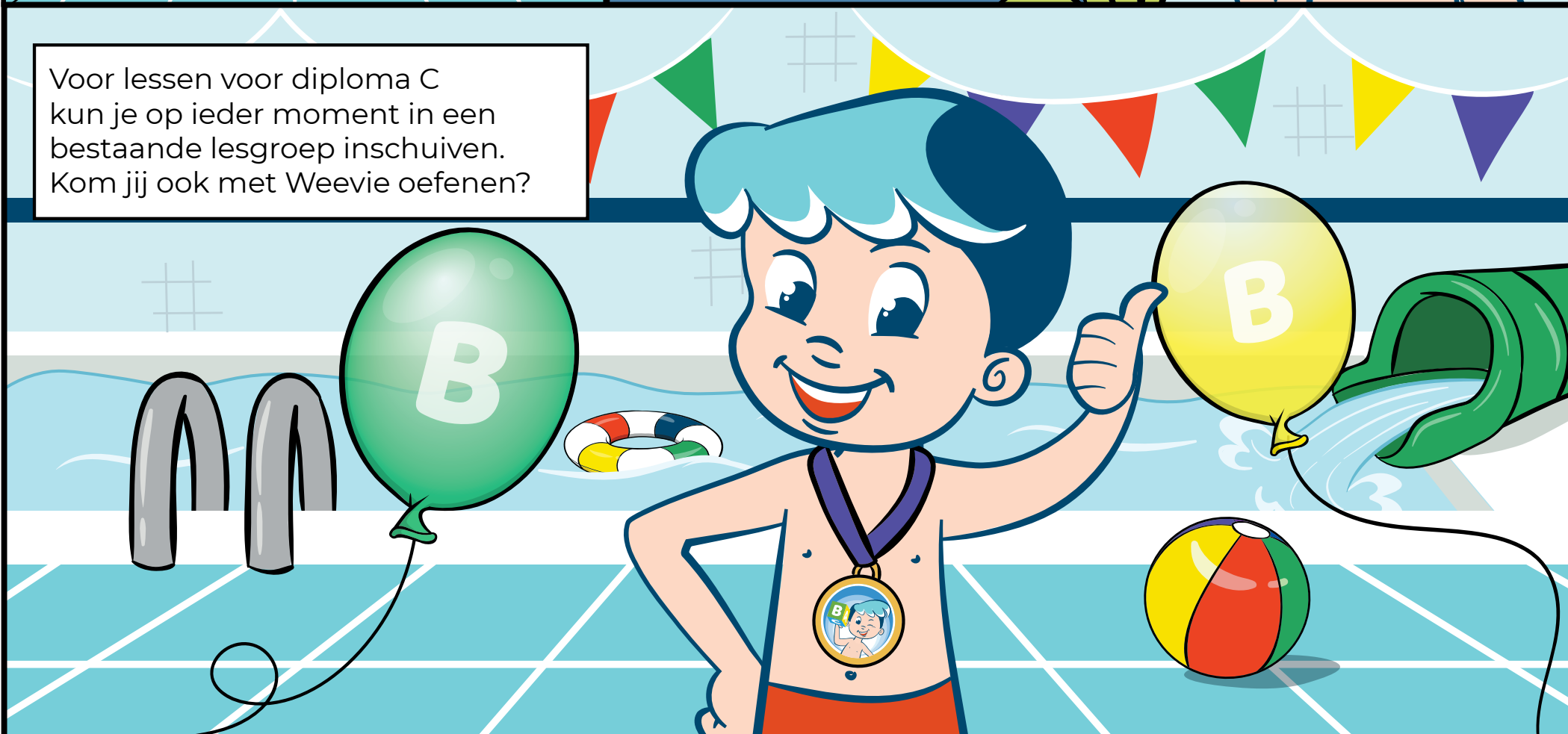
Goed bezig! Je hebt nu ook je en B-diploma behaald! Je kunt nu veilig zwemmen en plezier maken in een zwembad met attracties.



Om je hele Zwem-ABC compleet te maken en veilig te kunnen zwemmen in open water heb je een C-diploma nodig. Je leert dan plezier hebben en je te redden in zwembaden met attracties en open water, zoals een meer, recreatieplas of brede sloot, maar geen zee.



Voor lessen voor diploma C kun je op ieder moment in een bestaande lesgroep inschuiven. Kom jij ook met Weevie oefenen?



Dit ga je oefenen voor het C-diploma

Rol voorover met kleren en
30 seconden drijven met een
voorwerp, bijvoorbeeld een bal.



Met kleren en een regenjas in
het water springen, waarbij je
hoofd boven water blijft.



Met een duik onder water gaan en
door een gat heen zwemmen.



Met een mooie duik 6 meter onder water
door het gat zwemmen en via een wak
boven komen.



Borstcrawl met ademhaling.



Waterdansen met verplaatsen.



Nog meer banen zwemmen
op de buik en rug voor het
conditieswemmen.



Vaardigheden diploma C

Standaard
examenprogramma
Zwemdiploma C



- Je hebt laten zien dat je met kleren aan, na een onverwachte val in het water, je boven water kunt oriënteren met watertrappen, een lange afstand kunt zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), je onder water kunt oriënteren en ergens doorheen kunt zwemmen en zelfstandig uit het water kunt klimmen.
- Je hebt laten zien dat je met kleren aan naar een drijvend voorwerp toe kunt zwemmen en hierop kunt drijven om uit te rusten en op je rug kunt drijven. Je voelt je vertrouwd in het water.
- Je hebt laten zien dat je kunt watertrappen met armen en benen en je tegelijk kunt verplaatsen en je kunt omschakelen naar drijven op je rug om uit te rusten.
- Je hebt laten zien dat je een zeer goede conditie hebt om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een lange afstand te overbruggen.
- Je hebt laten zien dat je de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch goed kunt uitvoeren over een lange afstand.

Hoera, je hebt jouw **C-diploma!**



Plak hier een foto met jouw **C-diploma!**

Gefeliciteerd, je hebt je C-diploma behaald!

Daarmee is je Zwem-ABC compleet en voldoe je aan de Nationale Norm Zwemveiligheid!
Een compleet Zwem-ABC is jouw paspoort voor een leven lang zwemplezier.

Na je C-diploma stop je natuurlijk niet met zwemmen!
Kom je plezier maken en nieuwe dingen leren bij onze zwemactiviteiten?

Snorkelen

Snorkelen richt zich op de fijne kneepjes van het snorkelvak. Zo leer je onder andere hoe je om moet gaan met een snorkeluitrusting. Bij deze activiteit kan je de wondere waterwereld nog verder ontdekken!



Survival

Tijdens deze lessen leer je hoe je met onverwachte situaties omgaat, zoals in en uit een bootje klimmen, onder een vlot door zwemmen, spullen van de bodem opduiken, geblindeerd onder water zwemmen of een vriendje/vriendinnetje uit het water redden.



Zwemvaardigheid

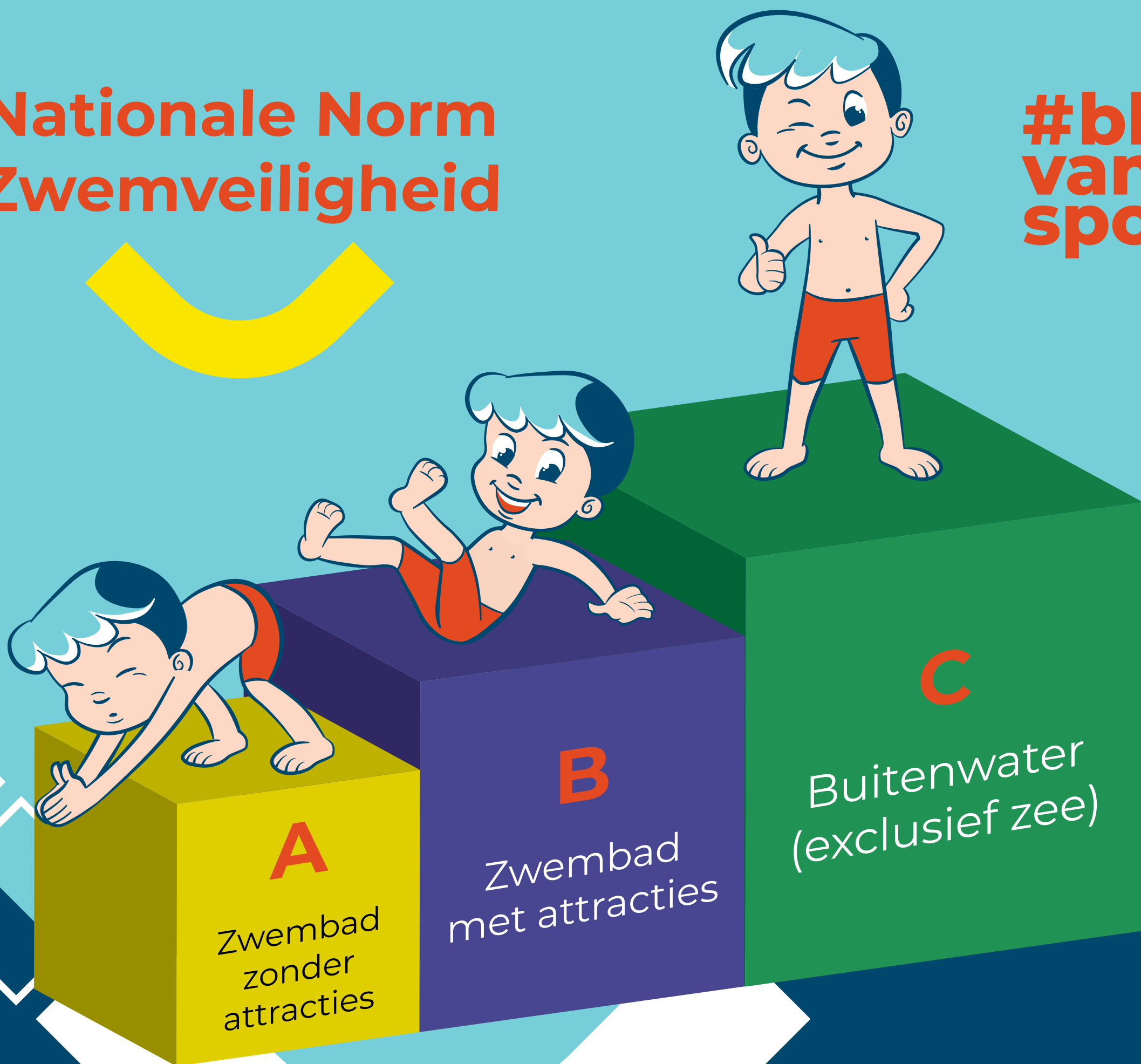
Tijdens deze lessen komen verschillende zwemvaardigheden aan bod, zoals: survivalzwemmen, kunstzwemmen en reddingszwemmen. Met Zwemvaardigheid gaat er soms letterlijk een wondere waterwereld voor je open!



Je kunt je bij de balie van het zwembad aanmelden voor een gratis proefles van een van de zwemactiviteiten voor kinderen.

Nationale Norm Zwemveiligheid

#blij
van
sport



bv sport

Zwembad de Blauwe Golf

Jelsumerstraat 12
8917 EN Leeuwarden
T 058 213 1001
E blauwegolf@bvsport.nl

Zwembad Kalverdijkje

Kalverdijkje 77a
8924 JJ Leeuwarden
T 058 267 3345
E kalverdijkje@bvsport.nl

Zwembad It Gryn

Ieleane 1
9051 LP Stiens
T 058 257 2400
E itgryn@bvsport.nl

bvsport.nl

