

**Je kind laten
leren zwemmen,
een verstandig
besluit**



OEZA
HEEMSKERKSE
ZWEMVERENIGING



Je kind laten leren zwemmen – een verstandig besluit

Leren zwemmen is in onze waterrijke omgeving van levensbelang. Wij wonen niet alleen in de buurt van veel water, maar we zoeken het water ook graag op. Daarom is het een must dat kinderen al op jonge leeftijd leren zwemmen. De basis van leren zwemmen is het Zwem-ABC, een paspoort voor een leven lang zwem- en waterplezier.

Moet je kind het diploma A, B én C halen?

Veel ouders denken dat hun kinderen voldoende hebben aan het A en B diploma, maar kinderen hebben ook echt diploma C nodig. Met de komst van de zwemparadijzen met wildwaterglijbanen en veel nieuwe vormen van recreatie in, op en bij het water, hebben kinderen andere en meer vaardigheden nodig dan vroeger.

Het Zwem-ABC

Het Zwem-ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem-ABC is gericht op kinderen vanaf 6 jaar. De zwemdiploma's A en B zijn daarin belangrijke tussenstapjes, maar wie het complete Zwem-ABC op zak heeft, kan pas echt goed zwemmen. Een kind met het Zwem-ABC op zak doet met veel plezier mee aan alle mogelijke activiteiten in en om het water.

Hoe is het Zwem-ABC opgebouwd?

Het Zwem-ABC is opgebouwd rond 8 basiselementen, namelijk: 'te water gaan', 'onder water', 'draaien', 'drijven', 'watertrappen', 'voortbewegen', 'ademhalen' en 'survival'. Voor ieder basiselement zijn één of meer vaardigheden geformuleerd voor de examenprogramma's van zowel Zwemdiploma A, B als C (met uitzondering

van 'ademhalen'). Met behulp van de geformuleerde vaardigheden zijn opdrachten samengesteld die onderdeel uitmaken van het examenprogramma.

De eerste reeks zwemlessen

Bij het Zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren drijven op de borst en rug, te water gaan en er uit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen. Veel oefeningen worden in spelvorm aangeboden, omdat dat voor jonge kinderen de beste manier is om iets te leren. Denk dus niet dat het kind alleen maar speelt in het water. Ieder spel heeft een bedoeling. Na deze periode van watervrij maken is het tijd voor de volgende fase: de zwemslagen.

Zwemslagen en nog meer vaardigheden

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Deze laatste twee zijn kennismakingslagen en worden bij ieder diploma moeilijker. Behalve aan de zwemslagen blijft ook aandacht besteed worden aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan



Zwemveiligheid

Bij het Zwem-ABC ligt een belangrijk accent op het veilig zijn in het water. Al vanaf de eerste zwemlessen wordt hieraan aandacht besteed. Er wordt geoefend met vallen en opstaan, in het water springen en uit het water klimmen. Ook met kleren aan in het water zijn komt regelmatig tijdens de lessen aan de orde.

Blijven zwemmen

Een kind dat zwemdiploma C heeft gehaald, heeft een paspoort voor een leven lang zwem- en waterplezier. Maar het is raadzaam om regelmatig te blijven zwemmen na het halen van het Zwem-ABC. Kinderen in de groei die hun geoefendheid niet op peil houden, lopen gevaar dat de opgedane vaardigheden in het water verminderen of zelfs verloren gaan. OEZA biedt daarvoor diverse mogelijkheden.

Zwemvaardigheidsdiploma's

Wie wil blijven zwemmen, kan kiezen om door te gaan voor een zwemvaardigheidsdiploma. Heeft je kind echt de smaak te pakken dan kan hij of zij daarna aan de slag met wedstrijdzwemmen. Met een zwemvaardigheidsdiploma maakt je kind op een leuke manier kennis met zwemmend redden, snorkelen of een leuke zwemsport. Vooral de kinderen zijn er erg enthousiast over!

Waarom bij OEZA

Bij OEZA krijgt je kind les van gediplomeerde instructeurs en instructrices. Mensen die dit werk vrijwillig en belangeloos voor de vereniging doen, omdat het hun hobby is kinderen te leren zwemmen. OEZA besteedt veel aandacht aan opleiding en onze instructeurs en instructrices beschikken dus allemaal over de vereiste diploma's en worden op continue basis bijgeschoold. OEZA heeft sinds de oprichting in 1968 al meer dan 15.000 diploma's uit kunnen reiken aan kinderen uit Heemskerk en omgeving.

Wat kost het?

Het inschrijfgeld en de kosten voor aanmaak van het toegangspasje voor zwembad De Waterkokers worden eenmalig afgerekend. Overigens kan op vertoon van dit toegangspasje korting worden verkregen op het tarief voor vrij-zwemmen. De kosten voor de opleiding voor het A en B diploma worden d.m.v. automatische afschrijving maandelijks afgerekend. Voor het behalen van het C diploma berekenen we een vaste lage prijs. Dit bedrag wordt aan het begin van de opleiding van het C diploma eenmalig afgeschreven. Deelname aan het diplomazwemmen wordt per keer afgerekend. Informatie over alle prijzen etc. staat op de website.



Voor meer informatie www.oeza.nl