



Schoolzwemmen

in de

gemeente Delft



Gemeente Delft

Geachte ouders/verzorgers,

Zwemmen is op vele manieren goed voor uw kind. De sport is gezond voor het lichaam, bevordert de conditie en is hygiënisch. Kinderen kunnen zich in het water ook naar hartelust uitleven. Maar bovenal zorgt de vaardigheid van het zwemmen voor een grotere veiligheid van uw kind.

Delft houdt daarom al jarenlang de traditie van het schoolzwemmen in ere. Kinderen uit groep 4 krijgen eenmaal per week les in het zwembad.

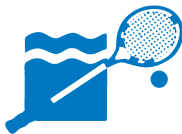
In het bijgesloten voorlichtingsboekje vindt u alle informatie over het schoolzwemmen in de gemeente Delft. In het boekje wordt kort de organisatie van het schoolzwemmen uitgelegd. Ook zijn de eisen voor de verschillende zwemdiploma's erin opgenomen.

Overigens hebben de schoolbesturen en de zwembaden met elkaar een protocol voor het onderwijspersoneel en de zwemonderwijzers vastgesteld. U kunt dit protocol op school opvragen.

Ik hoop dat uw kind met veel plezier aan het schoolzwemmen deelneemt.



J.D. Rensen
Wethouder van Onderwijs



De organisatie van het schoolzwemmen

De kinderen komen lopend of per bus onder begeleiding van de schoolleerkrachten naar het zwembad. Ongeveer 10 minuten voor aanvang van de lessen arriveren de leerlingen in de kleedruimte om zich te verkleden. De leerkrachten letten er op dat oorbellen, horloges, polsbandjes, halskettingen, ringen en dergelijke worden afgedaan. Deze zouden tijdens de zwemlessen gevaar kunnen opleveren.

Wij raden ouders aan sieraden of andere waardevolle voorwerpen van hun kinderen thuis te houden of er voor te zorgen dat deze gedurende de zwemles op school achterblijven. De gemeente Delft kan zich niet aansprakelijk stellen voor diefstal of verlies van deze voorwerpen in het zwembad.

Als alle kinderen hun zwemkleding aan hebben, gaan ze onder begeleiding van de leerkracht naar de douches. Het douchen is verplicht, zowel voor als na de zwemles. Na het douchen verzamelen de leerlingen zich bij hun vaste zwemonderwijzer of -onderwijzeres, waarna de les van 30 minuten aanvangt.

Aan het begin van het schooljaar worden de leerlingen in groepen ingedeeld naar geoefendheid. De lessen worden volgens een werkplan uitgevoerd. Alle oefeningen worden zoveel mogelijk afgewisseld.

Schoolzwemmen hoort bij veelzijdig bewegingsonderwijs. Het bevorderen van veiligheid is de belangrijkste doelstelling. Het behalen van de zwemdiploma's A, B en C en een (Delfts) overlevingscertificaat is mogelijk.

De basisscholen kunnen de groepen 4 aanmelden voor het schoolzwemmen. De gemiddelde groeps grootte is zo'n 15 tot 20 leerlingen per zweminstructeur. De exacte samenstelling hangt af van het niveau van de kinderen.

Het schoolzwemmen maakt deel uit van het lespakket van de school. De school is dus als eerste verantwoordelijk. Afgesproken is dat de school en het zwembad een contactpersoon aanwijzen. Zij wisselen belangrijke informatie uit. Bij vragen richten ouders zich altijd tot de contactpersoon van de school.

Kijkdagen

Ouders krijgen gelegenheid om de schoolzwemlessen te bezoeken. Tweemaal per jaar zijn er kijkdagen gepland. De data hiervan worden aan het begin van het schooljaar vermeld in het rooster.

Oefeningen gekleed zwemmen

Een van de onderdelen van de diploma's A, B, C en het overlevingscertificaat is gekleed zwemmen. Hiervoor oefenen de leerlingen al tijdens de schoolzwemlessen. Van school ontvangt uw kind een schriftelijke planning van de oefeningen voor het gekleed zwemmen. De vereiste kleding voor het proefzwemmen en het diplomazwemmen is: diploma A: Zwemkleding, T-shirt, overhemd of blouse met korte mouwen, korte broek, sokken en schoenen.

diploma B: Zwemkleding, T-shirt, overhemd of blouse met lange mouwen, lange bovenbroek, sokken en schoenen.

diploma C/overlevingscertificaat: Zwemkleding, T-shirt, overhemd of blouse met lange mouwen, lange bovenbroek, regen/windjack met lange mouwen, sokken en schoenen.

Niet toegestaan zijn: surfbroeken, leggings en balletschoentjes.

Waarom is zwemmen belangrijk?

- **De veiligheid**
Watergewenning en zweminstructies kunnen verdrinking voorkomen.
- **De gezondheid**
Zwemmen is goed voor het lichaam en bevordert de conditie.
- **De hygiëne**
Zwemles kan watervrees bij kinderen voorkomen; vertrouwdheid met water is belangrijk voor een goede persoonlijke verzorging.
- **De sportieve waarde**
Zwemmen is goed voor jong en oud. Het vormt ook de basis van veel andere sporten, zoals waterpolo, kunstzwemmen, schoonspringen en duiken.
- **De recreatieve en sociale waarde**
Zwemmen is bij uitstek geschikt als recreatiesport. Het kan zowel individueel als in groepsverband worden beoefend. Kinderen kunnen in het water spelen en zich naar hartelust uitleven. Deze vorm van recreatie biedt ruime mogelijkheden om contacten te leggen.

Het schoolzwemmen

De leerlingen worden spelenderwijs vertrouwd gemaakt met het water. Daarbij staat voorop dat de kinderen plezier hebben. Voor hun veiligheid en gezondheid is het belangrijk dat ze in een vroeg stadium leren zwemmen.

Voor kinderen die al kunnen zwemmen, is een lesprogramma beschikbaar dat hun vaardigheden vergroot.

Het lesprogramma

Nieuwe leerlingen worden via watergewenningsoefeningen vertrouwd gemaakt met het water. Leerlingen met watervrees krijgen extra aandacht.

Het lesprogramma bevat oefeningen waarin de kinderen de weerstand van het water voelen en de druk van het water op ogen, mond en oren. Als zij aan het water gewend zijn, leren ze drijven op de borst en de rug. Wanneer de kinderen kunnen drijven op borst en rug, leren ze op een methodisch verantwoorde wijze de diverse zwemslagen.

De zweminstructeurs letten daarbij goed op de ademhaling. Bij het aanleren van de zwemslagen wordt zo min mogelijk gebruik gemaakt van hulpmiddelen.

Gekleed zwemmen

Proef a)

- Van een startblok of 1-meterplank in het water springen met de voeten voorwaarts (helemaal onder gaan) en boven komen;
- aansluitend 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen;
- 12,5 meter schoolslag;
- onder een lijn door duiken;
- een halve draai om de lengte-as;
- 12,5 meter rugslag (armen mogen actief worden gebruikt);
- de proef afronden met zelfstandig (eventueel via het trapje) op de kant klimmen.

In badkleding

Proef b)

- Van de kant of een startblok in het water springen (een kopsprong heeft de voorkeur);
- direct (zonder boven te komen) gevolgd door onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil op 3 meter van de (start-)kant;
- na het boven komen aansluitend 50 meter schoolslag;
- de proef afmaken met 50 meter rugslag (armen passief).

Proef c)

- Naar keuze in het water gaan van de kant met een kopsprong of in het water afzetten tegen de wand;
- gevolgd door 10 seconden drijven op de borst en enkele meters schoolslag;
- de proef afronden met 5 seconden drijven op de borst en enkele meters schoolslag.

Proef d)

- Afzetten tegen de wand en 10 seconden drijven op de rug;
- gevolgd door enkele meters enkelvoudige rugslag en 10 seconden drijven op de rug;
- enkele meters enkelvoudige rugslag en 10 seconden drijven op de rug;
- de proef afronden met enkele meters enkelvoudige rugslag.

Proef e)

- Van de kant of startblok in het water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur);
- aansluitend 8 meter beginners-borstcrawl;
- in het water afzetten tegen de wand;
- de proef afronden met 8 meter beginners-rugcrawl.

Proef f)

- Van de kant in het water gaan met een sprong naar keuze;
- gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, waarbij 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as wordt gemaakt.

De in de proeven te zwemmen afstanden moeten worden afgelegd zonder dat de kandidaat steun zoekt aan bodem, wand of enig voorwerp.

De volgorde waarin de proeven worden afgelegd, wordt bepaald door de beoordelingscommissie.

Gekleed zwemmen

Proef a)

- Van een startblok of 1-meterplank in het water springen met de voeten voorwaarts (helemaal onder gaan), onder water minimaal een halve draai om de lengte-as maken;
- na het boven komen aansluitend 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen;
- 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as maken;
- 25 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt);
- de proef afronden met zelfstandig (bij voorkeur niet via het trapje) uit het water op de kant klimmen.

In badkleding

Proef b)

- Van de kant of een startblok in het water gaan met een kopsprong;
- direct (zonder boven te komen) gevolgd door onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil op 6 meter van de (start-)kant;
- na het boven komen, aansluitend 75 meter schoolslag, onderbroken door 3 keer voetwaarts naar de bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd, tot de vingertoppen onder water zijn;
- proef afronden met 75 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Proef c)

- Naar keuze in het water gaan van de kant met een kopsprong of in het water afzetten tegen de wand;
- gevolgd door 10 seconden drijven op de borst en enkele meters schoolslag;
- de proef afronden met 7 seconden drijven op de borst en enkele meters schoolslag.

Proef d)

- Afzetten tegen de wand en 10 seconden drijven op de rug;
- gevolg door enkele meters enkelvoudige rugslag en 15 seconden drijven op de rug;
- de proef afronden met enkele meters enkelvoudige rugslag.

Proef e)

- Van de kant of een startblok in het water gaan met een kopsprong;
- aansluitend 10 meter borstcrawl;
- in het water afzetten tegen de wand;
- de proef afronden met 10 meter rugcrawl.

Proef f)

- Van de kant in het water gaan met een kopsprong;
- gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen;
- de proef afronden met 30 seconden watertrappen met de benen (armen passief, in de zij).

De in de proeven te zwemmen afstanden moeten worden afgelegd zonder onderbreking en zonder dat de kandidaat steun zoekt aan bodem, wand of enig voorwerp. De volgorde waarin de proeven worden afgelegd, wordt bepaald door de beoordelingscommissie.

Gekleed zwemmen

Proef a)

- Van de kant of een startblok te water gaan met een rol voorover (uitgangshouding vrij), aansluitend
- 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen en 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van hulpmiddel (bal of lesplank), gevolgd door
- 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en
- 50 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met
- zelfstandig uit het water (bij voorkeur niet via trapje) op de kant klimmen.

In badkleding

Proef b)

- Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, na het boven komen aansluitend
- 125 meter schoolslag, onderbroken door 2 keer een koprol voorover en 2 keer hoofdwaarts recht naar beneden richting de bodem duiken, met de benen gestrekt naar boven, tot de benen helemaal onder water zijn, proef afmaken met
- 100 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Proef c)

- Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de kant, direct gevolgd door 10 seconden uitdrijven op de borst aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
- 10 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.

Proef d)

- Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna
- 20 seconden drijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, gevolgd door
- 5 meter wrikken in de richting van het hoofd: proef afmaken met enkele slagen enkelvoudige rugslag.

Proef e)

- Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong (startsprong heeft de voorkeur), aansluitend 15 meter borstcrawl.

Proef f)

- In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.

Proef g)

- Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door
- 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en
- 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen (benen passief).

Gekleed zwemmen

- Met een rol voorover in het water springen;
- gevolgd door 30 seconden watertrappen;
- 30 seconden de 'helphouding' aannemen;
- 50 meter borstslag, waarbij eenmaal over een vlot klimmen en eenmaal eronderdoor zwemmen;
- gebruik van een wakscherm met verschillende toepassingen.

Duurzwemmen

- 8 minuten onafgebroken zwemmen met slagen naar keuze; toegestaan zijn schoolslag, borstcrawl, enkelvoudige rugslag en rugcrawl.

Onder water zwemmen

- aantal meters onder water zwemmen;
- gevolgd door een hoekduik en het opduiken van verschillende voorwerpen van minstens 1.5 meter diepte;
- de proef afronden met voetwaarts naar de bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd, tot de vingertoppen onder water zijn.

Reddend zwemmen

- Met een hurksprong in het water gaan;
- gevolgd door 10 meter zwemmen met een medeleerling in de kopgreep, de 'drenkeling' aanreiken aan iemand op de kant, vervolgens nog één andere vervoersgreep met hem demonstreren;
- een voorwerp uit het water opduiken;
- de proef afronden met een demonstratie, waarin de kandidaat, door bijvoorbeeld vuilniszakken te gebruiken, laat zien dat hij of zij in het water kan overleven door te blijven drijven.