



INFORMATIEMAP

PARTICULIERE LESSEN

RECREATIE- INSTRUCTIEBAD

HET KOGGENBAD

DE GOORN

Inhoud

1. Algemene informatie zwemlessen	3
1.1 Recreatie- instructiebad het Koggenbad	3
1.2 Lesregels	3
1.3 Praktische tips en informatie	3
1.4 Begeleiding ouders	4
1.5 Mijn kind kan niet meekomen	4
1.6 Watervrij groep	4
1.7 Mijn kind is ziek	4
1.8 Wanneer is er geen zwemles?	4
1.9 Gebruik sociale media	5
1.10 Klachtenprocedure	5
1.11 Gedragscode Zwembranche	5
1.12 Tarieven en betaling	5
1.13 Gratis zwemabonnement	5
1.14 Oefentijd voor watervrijgroep, A, B, en C-zwemgroepen	5
1.15 Schatting aantal lessen bij het behalen van het A-diploma	6
1.16 Data diplomazwemmen A-, B- en C-diploma	6
1.17 Diplomalijn zwem ABC	6
1.18 Hogere eisen diplomazwemmen ABC vanuit de nationale raad zwemvaardigheid	6
1.19 Tot slot	7
Bijlage I: Examenprogramma A	8
Bijlage II: Examenprogramma B	9
Bijlage III: Examenprogramma C	10

1. Algemene informatie zwemlessen

Recreatie- instructiebad het Koggenbad is sinds de start, in 1985, inmiddels een begrip in West-Friesland en omgeving. Zelfs kinderen uit Alkmaar, Purmerend en Hoorn volgen eenmaal in de week lessen in het Koggenbad. Aan het zwemniveau stellen wij hoge eisen. De Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ) heeft het Koggenbad erkend als opleidings- en exameninstituut.

1.1 Recreatie- instructiebad het Koggenbad

Het zwembad heeft naast een baby-peuter bad een instructiebad van 5x7 meter, dat in verbinding staat met het diepe bad van 16,5x 7,5/11 meter. De watertemperatuur is minimaal 29,5°C, en op woensdag 30,5°C. De zwemonderwijzers geven les aan groepjes van 10-12 kinderen. Met name in het begin is de zwemonderwijzer in het water aanwezig, hetgeen de kinderen veel vertrouwen geeft.

Er wordt gestart in het instructiebad met een waterdiepte van 30 tot 90 centimeter, met watergewenning, aanleren drijven op buik en rug, de beenslag en de eerste beginselen van de combinatie van armen en benen.

In het diepe bad, met een waterdiepte van 90 tot 200 centimeter, leren de kinderen verder de schoolslag, enkelvoudige rugslag, borst- en rugcrawl en watertrappen vaak nog met behulp van een kurk en/of armdrijvers ('spierballen').

Wanneer uw kind eraan toe is gaat het zonder spierballen en kurk zwemmen en komt het op het niveau voor het A-diploma.

Ondanks alle voorzorgen kan het voorkomen dat jonge kinderen de eerste les een traan laten. Ze moeten eraan wennen dat u hen in een vreemde omgeving alleen laat. U kunt overigens wel alles zien vanaf het terras, eventueel onder het genot van een kopje koffie of een glaasje fris.

Tijdens de eerste les worden de ouders/verzorgers aan de rand van het zwembad uitgenodigd om met uw kind kennis te maken met de zwemonderwijzer(es) die het kind gaat begeleiden.

1.2 Lesregels

1. Het lesgeld moet op de eerste lesdag aan de kassa worden voldaan. Een periode bestaat uit ongeveer 10 tot 12 weken en uw kind zwemt één keer in de week.
2. Indien u de lessen wenst te beëindigen, dan dient u dat vóór het einde van de lesperiode mede te delen.
3. De laatste les voor de kerstvakantie is er ouder en kind zwemmen. U bent dan welkom om samen met uw kind een "echte" les mee te maken.
4. Verzuimde lessen kunnen niet worden verrekend of worden ingehaald.
5. Restitutie van lesgeld wordt niet gegeven.
6. Begeleiders kunnen de lessen vanaf het terras volgen en eenmaal per periode tijdens de kijkdag aan de rand van het zwembad (laatste 20 minuten).
7. Tijdens de schoolvakanties, op kerst- en zomervakantie na, gaan de lessen gewoon door.
8. Het gemeentebestuur van Koggenland kan nimmer aansprakelijk worden gesteld voor materiële- of immateriële schade.
9. U bent aansprakelijk voor schade aan roerende of onroerende goederen, veroorzaakt door uzelf of onder uw verantwoordelijkheid vallende kinderen.
10. Van diefstal wordt aangifte gedaan.
11. Het gemeentebestuur van Koggenland is bevoegd de regels en de tarieven te herzien.
12. Bij betaling van de eerste lesperiode gaat u met hier boven genoemde lesregels akkoord.

1.3 Praktische tips en informatie

- Probeer op tijd te komen en laat uw kind van tevoren even naar het toilet gaan.
- Heeft u een meisje op les dan is een bikini bij het toilet handiger dan een badpak.
- U kunt uw kind omkleden in de grote groepskleedkamers. Het spreekt voor zich dat u uw kind helpt met omkleden. De kleding kan in de kleedkamers blijven, in de wisselcabines kunt u het niet laten hangen.
- Drie à vier minuten voor aanvang van de zwemles worden de kinderen door een zwemonderwijzer uit de kleedkamers opgehaald.
- Als uw kind aan het zwemmen is, kunt u op het terras gaan kijken hoe de les verloopt.
- De laatste 5 minuten van de les mogen de kinderen spelen. Deze tijd kan niet worden gebruikt om de

zwemonderwijzer te spreken, dit uit veiligheidsoverweging. Wilt u de zwemonderwijzer toch spreken, maak dan een afspraak via de caissière en u wordt zo spoedig mogelijk teruggebeld.

- Kleding die gedragen wordt tijdens het gekleed zwemmen is een lange broek, een shirt met lange mouwen en schoenen. Voor C komt daar een jas bij. De specifieke eisen vindt u in het examenprogramma zwem-ABC.
- Voordat het proefzwemmen (selecteren diplomazwemmen) plaats vindt, laten wij uw kind een aantal keer gekleed zwemmen. U wordt tegen die tijd geïnformeerd.
- Alle kinderen nemen de eerste les volgend op de kijkdag kleding mee. Wij oefenen dan het gekleed zwemmen, ongeacht in welke opleidingsfase uw kind op dat moment zit.

1.4 Begeleiding ouders

Ongeveer vijf weken na aanvang van een lesperiode (deze bestaat uit 10 tot 12 weken) is er een kijkles. U bent dan uitgenodigd om de laatste 20 minuten van de les aan de rand van het zwembad te komen kijken. Er is dan gelegenheid om te informeren naar de vorderingen van uw kind. De data van de kijkdagen kunt u vernemen via de maandelijkse nieuwsbrief of op de website. Mocht u de zwemonderwijzer eerder willen spreken, meld dit dan bij de kassamedewerker, en u wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

1.5 Mijn kind kan niet meekomen

U merkt dat uw kind niet goed kan meekomen binnen de reguliere zwemlessen, dit is zowel voor u maar ook voor uw kind een bijzonder vervelende situatie. Blijf er niet mee lopen maar bespreek het met de zwemonderwijzer, hij/zij zal zeker al iets aan uw kind gemerkt hebben. Waarschijnlijk heeft deze al contact met u gezocht. Gaat het om een eenvoudig oplosbaar probleem, dan zal de zwemonderwijzer u adviseren om wat extra met uw kind te gaan zwemmen. Helaas zijn er ook ernstiger problemen, zoals leer- en gedragsproblemen of fysieke onmogelijkheden waardoor uw kind niet goed kan functioneren binnen de reguliere zwemlessen. De zwemonderwijzer zal u dan het advies kunnen geven om met uw kind naar de “zwemles op maat” te gaan. Dit is zwemles voor kinderen die niet kunnen meekomen binnen de reguliere lessen. Een lesgroep bestaat uit maximaal 5 kinderen, waarbij zelfredzaamheid en plezier voorop staat. Laat u hier over informeren door de zwemonderwijzer of bekijk de website van het Koggenbad.

1.6 Watervrij groep

Wilt u uw kind voorbereiden op de aanstaande zwemlessen, heeft uw kind waterangst of wilt u de drempel voor uw kind met extra aandacht overwinnen, bespreek dan eens de mogelijkheden met de zwemonderwijzer van uw kind. Er zijn diverse mogelijkheden om hier iets aan te doen. U moet dan denken aan extra oefenen met uw kind of uw kind laten meedoen aan onze watervrij groep.

1.7 Mijn kind is ziek

Bij langdurige (aaneengesloten) ziekte houdt u de lessen tegoeed en worden ze de volgende periode verrekend. De eerste twee lessen per periode komen altijd voor uw eigen rekening. U kunt uw kind uitsluitend ziek en beter melden via een e-mail zwembad@koggenland.nl

In de kassa is er voor u, op aanvraag, een informatiemap infectieziekten aanwezig. Deze kan u duidelijkheid geven wanneer uw kind wel of niet aan de zwemlessen kan deelnemen.

1.8 Wanneer is er geen zwemles?

Er zijn geen zwemlessen op:

- Pasen
- Koningsdag
- Bevrijdingsdag
- Hemelvaartsdag
- Pinksteren
- Zomervakantie
- Kerstvakantie
- Ten tijde van een code rood weerssituatie.

Indien het KNMI voor onze omgeving (West-Friesland) een code rood afgeeft sluit het zwembad. Omdat code rood een zeldzaam fenomeen is, vergoeden wij de gemiste les, bij de volgende betaalperiode, u betaalt dan één

les minder. We geven geen geld terug! Omdat code rood ook vaak tijdgebonden is vergoeden wij tot een uur voor en na het ingaan van de code rood.

1.9 Gebruik sociale media

We leven in een digitale maatschappij en we vinden het allemaal heel gewoon dat we overal bereikbaar zijn en dat we alles delen met onze vrienden en relaties via de sociale media. We maken foto's en we filmen en delen dat dan weer via bijvoorbeeld Facebook, X en Snapchat.

We hebben niet de illusie dat we het gebruik van sociale media in het Koggenbad kunnen tegenhouden of verbieden, een foto vanaf het terras is gauw gemaakt.

We willen u wel oproepen om te beseffen dat met name onze zwemles kinderen kwetsbaar zijn en zich in een kwetsbare omgeving begeven. Een foto maken van uw kind moet kunnen, alleen staan er soms ook andere kinderen op, die dat helemaal niet willen. Ook onze medewerkers vinden het niet prettig om ongevraagd op bijvoorbeeld facebook te staan.

We roepen u daarom op om zeer zorgvuldig om te gaan met het delen van met name foto's of filmmateriaal op sociale media.

1.10 Klachtenprocedure

Wij streven er altijd naar dat u en uw kind bij ons een prettige zwemtijd heeft, maar het kan altijd voorkomen dat u het ergens niet mee eens bent en dat u dat wilt bespreken. Gaat het over de inhoud van de zwemlessen dan is de zwemonderwijzer uw aanspreekpunt. Wij hebben een "terugbelboek" waarin u een verzoek kan richten aan de betreffende zwemonderwijzer om u terug te bellen. U vraagt aan de kassamedewerker om uw verzoek in het "terugbelboek" op te nemen. Wordt uw klacht niet naar tevredenheid opgelost dan kunt u dit bij de kassamedewerker aangeven, hij/zij kan u dan in contact brengen met de bedrijfsleider of dit zelf met u oplossen. Wilt u geen gesprek aangaan dan kunt u ook via de e-mail uw probleem kenbaar maken. Klachten worden behandeld via k.vreeker@koggenland.nl

1.11 Gedragscode Zwembranche

De medewerkers in het Koggenbad conformeren zich aan de gedragscode zwembranche die opgesteld is door het Nationale Raad Zwemveiligheid/ NRZ. In deze gedragscode komen de volgende onderwerpen aan bod;

- Zwembadmedewerker in contact met bezoekers.
- Zwembadmedewerker in contact met ouder/verzorgers.
- Zwembadmedewerker in contact met zwemleerlingen.

U kunt hier verder kennis van nemen via <https://www.nrz-nl.nl/gedragscode-zwembranche/> U vindt hier ook een link naar het Centrum Veilige Sport. www.centrumveiligesport.nl

1.12 Tarieven en betaling

Een periode bestaat uit 10 tot 12 weken en moet vooruit worden voldaan op de eerste les van een nieuwe periode. Wanneer het zwembad gesloten is (of als er geen zwemlessen worden verzorgd) worden de leskosten niet doorberekend.

De kosten van het diplomazwemmen moeten gelijk worden voldaan met het inleveren van het diplomabriefje.

1.13 Gratis zwemabonnement

De betaalde leskaart is een vrijkaart voor het recreatiezwemmen en het oefenuur voor het kind waarvoor de leskaart geldt. De dagen en tijden dat u hier gebruik van kunt maken staan op de leskaart vermeld. Wat moet u hiervoor doen?

- Uw kind heeft een geldige leskaart nodig die moet worden getoond bij de entree. Kinderen zonder een A diploma mogen alleen onder begeleiding van een volwassene zwemmen. De gratis entree geldt alleen voor degene die op zwemles zit.
- Dit geldt voor alle kinderen die bij ons op zwemles zitten dus ook voor de zwemvaardigheid, zeemeerminzwemmen en snorkelgroepen. Echter de oefentijd is alleen voor Watervrij, A, B en C zwemmers.

1.14 Oefentijd voor watervrijgroep, A, B, en C-zwemgroepen

Heel vaak vragen wij, de ouders, om wat met uw kind te gaan oefenen, om bijvoorbeeld watervrij te worden,

door het gat te zwemmen, borstcrawl of een ander examenonderdeel.

Regelmatig merken wij dat dit op een aantal praktische problemen stuit. Wanneer, het is dan zo druk, het doorzwemscherm ligt er niet in, wat moet ik precies doen en waar moet ik op letten? Allemaal vragen die wij met deze oefentijd denken op te lossen.

U gaat samen met uw kind naar het zwembad, u koopt een los entreebewijs voor uzelf, uw kind zwemt gratis met een geldige leskaart/ zwemabonnement. In de zwemzaal is een zwemonderwijzer aanwezig met raad en daad. U kunt vragen stellen, u krijgt gerichte oefenstof aangereikt en daarmee gaat u samen met uw kind aan de slag. U kunt vragen hoe het gaat en wat u eventueel nog meer kan doen, kortom de zwemonderwijzer helpt u op weg. U verplicht zich nergens toe, als u een keer niet kan, of u heeft genoeg geoefend, dan komt u gewoon niet of niet meer. De oefentijd is op zondagochtend van 09:00 tot 10:00 uur. Na 10:00 uur is er gezinszwemmen, u kunt dan gerust nog even wat langer blijven. Alleen de zwemonderwijzer is dan niet meer beschikbaar voor advies. Als u meedoet aan de oefentijd gelden de volgende afspraken;

- Uw kind moet bij ons op zwemles zitten voor watervrij of het A. B of C diploma.
- U werkt samen met uw kind, één op één. Andere kinderen uit uw gezin of vriendjes kunnen niet mee maar mogen wel vanaf 10:00 uur gaan zwemmen.
- U mag gratis gebruik maken van de zwemlesmaterialen zoals kurk, bandjes etc.
- Het doorzwemscherm ligt altijd in het water.

1.15 Schatting aantal lessen bij het behalen van het A-diploma

Wij hanteren onderstaande tabel om u een indruk te geven van de te verwachten cursusduur. Hieraan voldoet 90 procent. Ieder kind krijgt individuele begeleiding. Wij streven ernaar zo snel mogelijk het afzwemmen te bereiken. Hierbij is uw geduld en begrip van groot belang. Verwacht of eis geen hogere prestatie van uw kind dan mogelijk is. Een kind kan wellicht hinder ondervinden van watervrees of andere problemen. Hierover lichten wij u zo nodig in. Houdt u rekening met eventuele absenties van uw kind.

Startleeftijd	Aantal lessen
4 - 4½	60-80
5 - 5½	50-60
5½ - 6	40-50

1.16 Data diplomazwemmen A-, B- en C-diploma

De data van het diplomazwemmen kunt u vernemen via de nieuwsbrief of via de website. De data van het diplomazwemmen zijn in voor het gehele jaar gepland, inclusief de kijkdagen. Diplomazwemmen buiten deze data om is niet mogelijk.

1.17 Diplomalijn zwem ABC

Door de hogere vrijetijdsbesteding op, in en rondom het water wordt aan de zwemvaardigheid van kinderen hogere eisen gesteld. Zo moeten kinderen in staat zijn zichzelf te redden als zij onverwacht in het water vallen, maar moeten zij ook veilig kunnen meedoen aan allerlei watersporten zoals bv. surfen, kanoën, roeien en zeilen.

Niet minder belangrijk dan jong leren zwemmen, is het plezier dat kinderen eraan moeten beleven. Plezier is vaak bepalend of zij ook later als volwassene regelmatig het water gaan opzoeken. Gun uw kind de tijd om in zijn eigen tempo te leren zwemmen en zo veel mogelijk bewegingservaring in het water op te doen.

1.18 Hogere eisen diplomazwemmen ABC vanuit de nationale raad zwemvaardigheid

De eisen die momenteel aan het zwem ABC worden gesteld liggen anders dan bij de "oude" diploma's. Uw kind dient een vriend te zijn van het water, onder water gaan mag dan ook geen enkel probleem meer opleveren. Ook moeten de kinderen een beginnende borst- en rugcrawl beheersen. Aan deze eisen is te merken dat er van de kinderen meer wordt gevraagd dan bij de "oude" diplomalijn. Toch is de totale opleidingsweg voor het zwem ABC, door een betere aansluiting van de eisen, niet langer geworden. Wel dient u zich te realiseren dat het watervrij zijn van de kinderen een essentieel onderdeel van de eisen is geworden.

1.19 Tot slot

Wij wensen u en uw kind veel plezier tijdens de zwemlessen, gun uw kind, de tijd die het nodig heeft om zwemmen te leren. Ieder kind is uniek en heeft de ruimte nodig, om op zijn eigen manier zwemveilig te worden.

Schrijf u via onze website in voor onze nieuwsbrief, dit is voor ons het communicatiekanaal naar onze klanten.

Team Koggenbad

Bijlage I: Examenprogramma A

Gekleed zwemmen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- ✓ Zwemkleding
- ✓ Shirt of blouse met lange mouwen
- ✓ Lange broek, jurk of rok (tot de enkels)
- ✓ Schoenen met harde zool

Survival Gekleed

- Van het startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), na het boven komen aansluitend
- 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen gevolgd door
- 12,5 meter zwemmen in een slag naar keuze. Proef afronden met
- Zelfstandig (via het trapje) uit het water op de kant klimmen.

Onderwater oriëntatie Badkleding

- Van de kant te water gaan met sprong (liefst kopsprong), direct gevolgd door (zonder boven water te komen)
- Onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de kant bevindt. Na het boven water komen (aansluitend)

Conditiezwemmen

- 50 meter schoolslag, eenmaal onderbroken door voetwaarts richting de bodem zakken, proef afmaken met
- 50 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Borst en rugcrawl

- In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.
- In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.

Vertrouwd zijn in het water

- Enkele slagen zwemmen gevolgd door
- 5 seconden drijven op de borst (gezicht in het water), aansluitend enkele meters schoolslag, gevolgd door halve draai naar rugligging daarna 10 seconden drijven op de rug.

Boven water oriënteren en verplaatsen

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

Bijlage II: Examenprogramma B

Kleding eisen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- ✓ Zwemkleding
- ✓ Shirt of blouse met lange mouwen
- ✓ Lange broek (tot de enkels of langer)
- ✓ Schoenen met harde zool

Het is mogelijk dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. Daarbij moet rekening gehouden worden met: korte en lange mouw, de jurk of rok moet minstens tot de knie reiken)

Survival Gekleed

- Achterwaarts te water gaan aansluitend
- 15 seconden watertrappen gevolgd door
- 50 m zwemmen in een slag naar keuze, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen.
- Zelfstandig (niet via het trapje) uit het water op de kant klimmen.

Onderwater oriëntatie in badkleding

- Van de kant onder water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich 6 meter van de kant bevindt. Naar boven komen aansluitend.

Conditiezwemmen

- 75 meter schoolslag onderbroken door 2 maal een hele draai om de lengte-as. Proef afmaken met
- 75 meter enkelvoudige rugslag (armen passief)
- Zwemmen in de volgorde 25 buik, 25 rug, 25 buik, 25 rug, 25 buik, 25 rug

Borst- en rugcrawl

- 10 meter borstcrawl. (Voorkeur duiken)
- 10 meter rugcrawl. (Voorkeur afzet vanuit het water)

Vertrouwd zijn in het water

- Sprong naar keuze vervolgens 15 seconden drijven op de rug, vervolgens 5m rugwaarts wrikken in de richting van het hoofd naar een drijvend voorwerp. Daarmee 20 sec blijven drijven.

Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen in verschillende richtingen. Tot slot eenmaal voetwaarts naar de bodem zakken.

Bijlage III: Examenprogramma C

Kleding eisen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- ✓ Zwemkleding
- ✓ Shirt of blouse met lange mouwen
- ✓ Lange broek (op de enkels of langer)
- ✓ Jas
- ✓ Schoenen met harde zool

Survival Gekleed

- Van de kant te water gaan met rol voorover dan, 15 seconden watertrappen vervolgens, 30 seconden blijven drijven in help-houding met gebruik van hulpmiddel, vervolgens 5 m voortbewegen de rug (wrikken).
- Te water gaan met hurksprong vervolgens 100 meter zwemmen in een zwemslag naar keuze , onderbroken door 1 keer onder en 1 keer over een vlot heen klimmen, proef afronden met zelfstandig niet via trap uit het water klimmen.
- Te water gaan, enkele meter zwemmen en vervolgens 1 m voor het (diepe)gat onderwater gaan en er doorheen zwemmen.

Onderwater oriëntatie (badkleding)

- Van de kant te water gaan met een kopsprong gevolgd door onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich 6 meter uit de kant bevindt aansluitend boven komen in een soort wak.

Conditiezwemmen

- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 maal een hoekduik naar de bodem maken. Vervolgens
- 75 meter enkelvoudige rugslag

Borst- en rugcrawl

- 15 meter borstcrawl met de juiste ademhaling.
- 15 meter rugcrawl.

Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen met gebruik van armen, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug en de proef afronden met 30 seconden watertrappen.