

Zwemlesplan 2026

Zwembad De Vrije Slag



Voorwoord

Zwembad De Vrije Slag biedt zwemlessen aan voor Zwemdiploma's A, B en C, waarbij wordt gehouden aan de eisen van Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ).

Het doel is om de kinderen zwemveilig en zelfredzaam te maken voor zowel zwembaden als in sloten of meren.

Zwemdiploma A is de basisveiligheid. Een kind kan zich redden in zwembaden. Het leert met kleding aan zwemmen, onder water zwemmen, drijven en beheerst onder andere de schoolslag, rugslag, borstcrawl en rugcrawl voor een bepaalde afstand.

Zwemdiploma B is voor meer vaardigheden en uithoudingsvermogen, kinderen kunnen wat grotere afstanden zwemmen en beheersen een betere techniek. Deze kinderen kunnen zich goed redden in zwembaden met attracties zoals een wildwaterbaan of golfslagbad.

Zwemdiploma C is nog uitgebreider in techniek en uithoudingsvermogen. Deze kinderen kunnen goed zwemmen in alle Nederlandse omstandigheden. Denk hierbij ook aan de zee.

Inhoudsopgave

1. Data en lestijden	3
1.1 Zwemdiploma A.....	3
1.2 Zwemdiploma B of C.....	4
2. Tarieven en samenwerking	4
2.1 Zwemdiploma A – 3 maanden	4
2.2 Zwemdiploma B of C – 1 maand.....	5
2.3 Samenwerking.....	5
3. Zwemlessen en diploma eisen	5
3.1 Drijf- en hulpmiddelen.....	6
3.2 Diploma eisen A. Standaard examenprogramma	6
3.3 Diploma eisen B. Standaard examenprogramma	6
3.4 Diploma eisen C. Standaard examenprogramma	7

1. Data en lestijden

1.1 Zwemdiploma A

De zwemlessen voor zwemdiploma A starten op donderdag 7 mei. Kinderen krijgen in het voorseizoen elke maandag en donderdag van 15:30 tot 16:30 uur zwemles. De maximale groepsgrootte is 10 kinderen.

Vanaf de zomervakantie 20 juli zijn de zwemlessen op de maandag, donderdag en vrijdag. De zwemlestijden veranderen naar de ochtend van 8:00 – 10:00 uur met één pauze tussendoor. Gedurende het hele seizoen blijven de zwemlessen doorgaan. Op vrijdag 28 augustus zal het afzwemmen plaatsvinden.

Kinderen krijgen in totaal 3,5 maand zwemles. Het is mogelijk om in deze periode op vakantie te gaan. Ook met deze onderbreking kan het gemiddeld aantal uren zwemles gehaald worden.

Ons doel is om alle kinderen te laten slagen binnen dit seizoen. Als wij zien dat het kind toch meer lessen nodig heeft, plannen wij in overleg extra lessen in. Voor de kinderen die het traject goed oppakken en klaar zijn voor het afzwemmen, zal een extra afzwemmomment eind juli plaatsvinden.

Het overzicht van de zwemlessen:

Donderdag 7 mei proefzwemmen*- 15:30 - 16:30 uur

Maandag 11 mei proefzwemmen* - 15:30 - 16:30 uur

Week 20 - 29: maandag en donderdag 15:30 - 16:30 uur

Vanaf juli komt de vrijdag erbij van 15:30 – 16:30 uur

Week 30 - 35: maandag, donderdag en vrijdag 8:00 - 10:00 uur

*Voor zwemdiploma A in 3 maanden is proefzwemmen verplicht. De instructeur kijkt of dit traject bij het kind past om in het seizoen een A-diploma te halen. Kinderen moeten een minimale leeftijd hebben van 6 jaar en watervrij zijn. Dit betekent dat het van de kant durft te springen en onder water durft te gaan. Ook wordt er gekeken of de kinderen de duur van de zwemles aan kunnen.

1.2 Zwemdiploma B of C

De zwemlessen voor diploma B en C starten op maandag 20 juli en gaan door tot en met donderdag 27 augustus. Deze lessen vinden plaats op de maandag- en de donderdagen van 11:00 – 12:15 uur zonder pauze. De maximale groepsgrootte is 12 kinderen. Het afzwemmen zal plaatsvinden op donderdag 27 augustus. De kinderen hebben een traject van 1,5 maand zwemles. Hierdoor is er ruimte om tussendoor op vakantie te gaan. Alle kinderen mogen deelnemen aan de zwemlessen, proefzwemmen vooraf is niet nodig.

2. Tarieven en samenwerking

2.1 Zwemdiploma A – 3 maanden

Het tarief voor A is 700 euro, inclusief de inschrijfkosten en het afzwemmen. U betaalt voor het pakket, niet voor het aantal lessen. Hierdoor is de mogelijkheid om op vakantie te gaan of eerder af te zwemmen.

2.2 Zwemdiploma B of C – 1 maand

Het tarief voor pakket B- of C-diploma is 200 euro, dit is inclusief de inschrijfkosten en het afzwemmen.

2.3 Samenwerking

Zwembad De Vrije Slag werkt samen met een binnenbad in Ede. De kinderen die het aan het einde van het seizoen niet halen kunnen in september verder lessen en hun diploma halen.

3. Zwemlessen en diploma eisen

3.1 Drijf- en hulpmiddelen

Tijdens de zwemlessen wordt er gebruik gemaakt van een zwemvestje, dit is een drijfmiddel. De zwemlessen vinden plaats in het wedstrijdbad. Het wedstrijdbad is verwarmd tot 25 graden.

3.2 Diploma eisen A. Standaard examenprogramma

Kleding zwemmen: Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 12,5 meter zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Onder water zwemmen: Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.

Conditiezwemmen: 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag.

Borst- en rugcrawl: 5 meter borstcrawl, 5 meter rugcrawl.

Drijven buik/rug: Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend 5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door halve draai naar rugligging, gevolgd door 10 seconden drijven op de rug.

Watertrappen: Van de kant te water gaan met een 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 gemaakt wordt.

3.3 Diploma eisen B. Standaard examenprogramma

Kleding zwemmen: Achterwaarts te water gaan, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Onder water oriëntatie: Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.

Conditiezwemmen: 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)

Borst- en rugcrawl: 10 meter borstcrawl, 10 meter rugcrawl

Drijven buik en rug: In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend 15 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter voortbewegen op de rug, gevolgd door 20 seconden drijven op de rug.

Watertrappen: Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.

3.4 Diploma eisen C. Standaard examenprogramma

Kleding zwemmen: Te water gaan met een rol voorover, aansluitend 15 seconden watertrappen, gevolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen.

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil.

Onder water oriëntatie: Van de kant duiken, gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt, proef afronden met naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak.

Conditiezwemmen: 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag.

Borst- en rugcrawl: 15 meter borstcrawl ,15 meter rugcrawl.

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