



Meppel, augustus 2009

Protocol Veiligheid Schoolzwemmen

Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. Partijen	3
3. Het zwembad	3
4. De school	4
5. Ouders en andere begeleiders	5
6. Bijzondere situaties	5
7. Toelichting	6
8. Evaluatie en Ondertekening	6
Bijlage 1. Toelichting op het Protocol Veiligheid Schoolzwemmen	7
Concretisering taken	9
Bijlage 2. Werkplan Schoolzwemmen	12

1. Inleiding

Nederland wordt (nationaal en internationaal) geschetst als waterland. Binnen de Nederlandse samenleving vormt de zwemvaardigheid een groot goed. Het is daarom belangrijk dat kinderen in een vroeg stadium zwemvaardigheid opdoen en zwemdiploma's halen. De eerste vaardigheden worden dan ook al tijdens de schoolperiode opgedaan. Speciaal daarvoor is in Nederland het schoolzwemmen geïntroduceerd. Door het gericht bewegen in het water wordt onder andere een bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van het kind in het algemeen en aan de lichamelijke ontwikkeling in het bijzonder. Daarnaast draagt het schoolzwemmen bij aan de verbetering, vergroting en het onderhouden van de zelfredzaamheid van kinderen in het water met als gevolg een bredere toerusting en grotere veiligheid. Het kort en goed spelen tijdens het schoolzwemmen speelt een belangrijke rol m.b.t. het veiligheidsaspect, het gezondheidsaspect en het recreatieaspect.

Net als bij andere schoolse activiteiten is het van belang dat tijdens het schoolzwemmen toezicht op de kinderen wordt gehouden en dat de samenwerkende partijen zoals scholen, zwembadexploitanten en gemeenten daarover duidelijke afspraken maken. In dat kader is het belangrijk dat de samenwerkende partijen afspraken maken over de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de veiligheid van het zwemonderwijs en dat deze afspraken en de regelgeving betreffende het schoolzwemmen voor alle betrokken partijen inzichtelijk worden gemaakt.

Met de inhoud van het onderhavige Protocol Veiligheid Schoolzwemmen wordt beoogd de onderlinge taken en verantwoordelijkheden te verduidelijken met als doel de veiligheid voor de leerlingen zoveel mogelijk te waarborgen. Dit protocol bevordert daarnaast dat de verschillende verantwoordelijkheden ook genomen (kunnen) worden, de veiligheid wordt bevorderd en daarmee de mogelijkheid voor aansprakelijkheid wordt teruggebracht.

2. Partijen

1. Partijen:

1., hierna **de school** te noemen;

En

2. SZM Bad Hesselingen, hierna **het zwembad** te noemen;

Verklaren het onderhavige protocol van toepassing op het schoolzwemmen van de school in de zwemaccommodatie Bad Hesselingen. Het protocol treedt in werking per 17 augustus 2009

De school heeft alvorens tot het ondertekenen van onderhavig protocol over te gaan, zich ervan vergewist dat toestemming is verkregen van de medezeggenschapsraad en of de medezeggenschapsraad heeft ingestemd met de inhoud van het protocol. Afhankelijk van de inhoud van het medezeggenschapsreglement zal tevens de ouderraad/ oudervereniging over de inhoud van het protocol worden geïnformeerd.

3. Het zwembad

1. Het zwembad beschikt over een Werkplan Schoolzwemmen en het zwembad zal het zwemonderwijs uitvoeren conform dat plan. Het Werkplan Schoolzwemmen beschrijft in ieder geval de volgende aspecten:

- het doel en de inhoud van het zwemonderwijs;
- de duur en de frequentie van de lessen;
- de gehanteerde niveaugroepen;
- de maximale groepsgrootte;
- het aantal zweminstructeurs per groep;
- de bevoegdheidseisen die voor de zweminstructeurs gelden;
- de afspraken en procedures met betrekking tot veiligheid, hygiëne en toezicht;

- de wijze waarop de vorderingen van de leerlingen worden geregistreerd;
 - de in het zwembad geldende gedragsregels/interne huisregels;
 - interne klachtenprocedure;
 - gang van zaken bij calamiteiten en incidenten.
2. Het Werkplan is aan dit protocol gehecht.
3. Het zwembad heeft als taak te waken over de gezondheid en de veiligheid van al het publiek (zowel zwemmend als niet-zwemmend) in de accommodatie. Het zwembad is verantwoordelijk voor:
- een deugdelijke bouw conform de van toepassing zijnde wettelijke bepalingen;
 - een deugdelijke zweminrichting (de baden);
 - voorzieningen en hulpmiddelen die voldoen aan geldende normen en bepalingen ten aanzien van veiligheid en hygiëne;
 - de kwaliteit en veiligheid van het zwemonderwijs;
 - de inrichting voldoet aan de preventie-eisen ter voorkoming van besmetting met legionella.
4. De organisatorische begeleiding van de leerlingen berust tot het moment van aanvang van de zwemles bij de groepsleerkracht. Daarna nemen de zwemonderwijzers de organisatie over. De groepsleerkracht zal echter altijd de eindverantwoordelijkheid blijven behouden.

4. De school

1. De school draagt er zorg voor dat de inhoud van het protocol en het Werkplan Schoolzwemmen bekend zijn bij de groepsleerkrachten en andere bij het schoolzwemmen betrokken personen.
2. De school is verantwoordelijk voor het ordelijke verloop van:
- de aankomst en het vertrek van de leerlingen zowel bij de school als de zwemaccommodatie;
 - aanwezigheid van de groepsleerkracht en voldoende begeleiding bij het schoolzwemmen;
 - het gaan van de leerlingen van en naar de kleedkamers en het omkleden zelf;
 - het overdragen van de leerlingen aan de zwemonderwijzers;
 - het douchen voor en na het zwemmen.
3. De school informeert het zwembad bij aanvang van het schoolzwemseizoen evenals lopende het seizoen bij tussentijdse wijzigingen, over:

- het aantal deelnemende leerlingen en de namen van deze leerlingen;
 - eventuele bijzonderheden (medische aandoeningen en andere zorgaspecten).
4. Een groepsleerkracht is te allen tijde bevoegd de zwemlessen te onderbreken wanneer dat naar zijn/haar oordeel voor de veiligheid noodzakelijk is.
 5. De organisatorische begeleiding van de leerlingen berust tot het moment van aanvang van de zwemles bij de groepsleerkracht. Daarna nemen de zwemonderwijzers de organisatie over. De groepsleerkracht zal echter altijd de eindverantwoordelijkheid blijven behouden.
 6. De Gemeente Meppel draagt de zorg voor het leerlingenvervoer van de school naar het zwembad en andersom. De Gemeente Meppel zorgt voor een erkende vervoerder met certificering volgens het keurmerk busbedrijf en dat de vervoerder voldoende zitplaatsen heeft en rijdt met gediplomeerde chauffeurs. De Gemeente Meppel zorgt voor het rijden volgens een aangegeven rijrooster en afspraken m.b.t. ophaal- en afleveradres. School is verantwoordelijk voor het gedrag in de bus m.b.t. de veiligheid (gordels, zitten, etc.) Als opdrachtgever van het busvervoer houdt De Gemeente Meppel samen met de scholen toezicht op de naleving van de afspraken met de busondernemer.

5. Ouders en andere begeleiders

1. De school dient, naast een groepsleerkracht, te zorgen voor voldoende begeleiding (bijv. ouders) naar de schoolzwemles (per groep minimaal 1).
2. De handelingen van de begeleiders vallen onder de verantwoordelijkheid van de groepsleerkracht van de school.
3. Begeleiders treden, behoudens calamiteiten, niet in contact met de zwemonderwijzers.

6. Bijzondere situaties

1. De school en het zwembad maken specifieke afspraken over de deelname aan het schoolzwemmen van leerlingen met specifieke aandoeningen (te denken valt daarbij aan epilepsie).

2. Leerlingen die (tijdelijk) niet aan het schoolzwemmen kunnen meedoen, blijven ofwel onder toezicht op school achter dan wel staan onder toezicht van de groepsleerkracht in het zwembad.
3. Het "vrij zwemmen" is een onderdeel van het zwemonderwijs. Tijdens dit vrij zwemmen houden groepsleerkrachten en zweminstructeurs gezamenlijk toezicht op de in gebruik zijnde bassins.

7. Toelichting

De inhoud van het onderhavige Protocol vormt een geheel met de hierna volgende toelichting daarop. Met de ondertekening van dit protocol geven partijen aan dat zij tevens hebben kennisgenomen van de toelichting daarop.

8. Evaluatie en Ondertekening

Het protocol loopt steeds gedurende een vol schooljaar en dient telkens opnieuw te worden bekrachtigd. Het Protocol Veiligheid Schoolzwemmen wordt door de school, in samenspraak met en op initiatief van het zwembad waar het schoolzwemmen plaatsvindt, jaarlijks geëvalueerd en zonodig bijgesteld. De uitslag van de evaluatie wordt aan de directie van de scholen overhandigd en deze zorgt voor verdere interne verspreiding. Het nieuwe (bijgestelde) Protocol Veiligheid Schoolzwemmen wordt ter bekrachtiging voorgelegd aan partners die verantwoording dragen en betrokken zijn bij het protocol. Bedacht moet worden dat daarbij tevens de medezeggenschapsraad van de school alsook - afhankelijk van de inhoud van het medezeggenschapsreglement - de ouderraad/oudervereniging daarbij betrokken moeten worden.

Aldus overeengekomen te Meppel d.d. augustus 2009

Partij 1.

De school

Instantie:

Namens deze:

Datum:

Plaats: Meppel

Partij 2

Het zwembad

Instantie SZM Bad Hesselingen

Namens deze:

Datum:

Plaats: Meppel

Handtekening

Handtekening

Bijlagen:

- 1. Toelichting op het Protocol Veiligheid Schoolzwemmen
- 2. Werkplan Schoolzwemmen

BIJLAGE 1:

Toelichting op het Protocol Veiligheid Schoolzwemmen

Algemeen

Met het enkele bestaan van dit protocol wordt de veiligheid van het schoolzwemmen niet gegarandeerd. De regels die in onderhavig protocol zijn vastgelegd moeten worden nageleefd en een jaarlijkse evaluatie van de afspraken is daarbij van belang.

De school (de rechtspersoon die de school in stand houdt) is en blijft primair verantwoordelijk voor het zwemonderwijs dat in schoolverband wordt aangeboden. Waar het zwemonderwijs deel uitmaakt van het schoolcurriculum, zullen inhoud en doelstellingen ook in het schoolplan moeten zijn geëxpliciteerd. Het feit dat de school voor het zwemonderricht gebruik maakt van de accommodatie en deskundigheid van derden (de zwembadexploitant) doet aan die verantwoordelijkheid van de school (ten opzichte van de ouders) niet af. Wel heeft de zwembadexploitant, mede op grond van de wet hygiëne en veiligheid zwemaccommodaties (WHVZ), een eigen verantwoordelijkheid. Die verantwoordelijkheid betreft zowel de hygiëne en veiligheid van de accommodatie en de gebruikte hulpmiddelen, als ook het toezicht op de feitelijke gang van zaken in en om de zwembassins.

Aansprakelijkheid

De school en het zwembad kunnen onder omstandigheden ieder aansprakelijk zijn voor het plaats hebben van een ongeval. Die aansprakelijkheid is er overigens pas als het ongeval veroorzaakt is door het tekort schieten in de zorgplicht die beide partijen hebben en er sprake is van een aan de school dan wel het zwembad toe te rekenen onrechtmatige daad of sprake is van wanprestatie. Voor het zwembad kan die onrechtmatigheid bestaan in het niet naleven van wettelijke voorschriften of het tekort schieten in de instructie- of toezichttaken. Voor de school geldt een bijzondere zorgplicht ten aanzien van de gezondheid en de veiligheid van de leerlingen die aan haar zorg zijn toevertrouwd en onder haar toezicht staan. Het enkele feit dat het ongeval heeft plaatsgevonden impliceert echter nog niet dat de school haar zorgplicht heeft geschonden. Deze bijzondere zorgplicht impliceert bovendien niet dat steeds op

elk kind direct toezicht wordt gehouden, zodanig dat elke onregelmatigheid direct wordt opgemerkt en direct kan worden ingegrepen. Steeds zal aan de hand van de concrete omstandigheden van het geval dienen te worden beoordeeld of het zwembad, de school of beiden aansprakelijk zijn voor het ongeval. De aansprakelijkheidsverzekering van de school en het zwembad bieden in beginsel dekking voor dergelijke claims.

Omdat het schoolbestuur de eindverantwoordelijkheid draagt moet de leerkracht de les dan ook zo goed mogelijk volgen zodat hij/zij onmiddellijk kan ingrijpen wanneer het ordelijke verloop of de veiligheid van de leerlingen dit vereist. Aanwezigheid van de leerkracht op de perrons van het zwembad is daarbij noodzakelijk. De zwemlessen worden overgedragen aan bevoegde zwemonderwijskrachten. De zwemleerkrachten hebben geen onderwijsbevoegdheid (vandaar de noodzakelijke aanwezigheid van de leerkracht) maar zijn wel verantwoordelijk voor de gang van zaken tijdens de groepslessen.

De verantwoordelijkheden van de school respectievelijk van het zwembad kunnen als volgt worden onderverdeeld:

Onderdeel	School	Zwembad
Vervoer van en naar het zwembad	X	-
Veiligheid accommodatie	* 1	X
Omkleden	X	-
Douchen	* 2	* 2
Zwemmen	* 3	X
Nadouchen	X	-
Omkleden	X	-
Vervoer naar school	X	-
Toezicht op naleving afspraken	X	-

* 1 De school houdt formeel wel de verantwoordelijkheid voor de keuze van de zwemaccommodatie, alsook voor het aanspreken van het zwembad op tekortkomingen op het punt van veiligheid en hygiëne en de kwaliteit van het zwemonderricht.

* 2 De school draagt de leerlingen over aan de directe zorg van de zweminstructeur bij de doucheruimte, en neemt deze weer op zich na het nadouchen;

* 3 De doelstellingen van het zwemonderwijs worden tussen school, gemeente en zwembad opgesteld. De wijze waarop deze worden gerealiseerd wordt in hoge mate bepaald door het zwembad.

De school heeft een toezichthoudende taak tijdens de zwemactiviteiten, ter ondersteuning en aanvulling van de zorg van het zwembad.

Totstandkoming Protocol en rol medezeggenschapsraad

De vaststelling van onderhavig Protocol met betrekking tot schoolzwemmen zal onder het bereik van artikel 10 sub c Wet Medezeggenschap Scholen vallen (namelijk het vaststellen dan wel wijzigen van een mogelijk schoolreglement). Dit betekent dat het schoolbestuur de instemming van de medezeggenschapsraad nodig heeft voor de totstandkoming van het Protocol. Of en in hoeverre de ouderraad hier iets mee van doen heeft hangt af van het medezeggenschapsreglement en de houding van de oudergeleding van de medezeggenschapsraad dienaangaande.

NB: men doet er verstandig aan de medezeggenschapsraad alsook de ouderraad niet te passeren. Door genoemde partijen bij de besluitvorming betreffende het Protocol te betrekken wordt een breed draagvlak gecreëerd en zullen praktische problemen sneller kunnen worden ondervangen. Daarbij geldt tevens dat de oudergeleding van de medezeggenschapsraad wordt gekozen uit en door ouders. Om de draagkracht van de achterban niet te verliezen zal de (oudergeleding van de) medezeggenschapsraad er verstandig aan doen om een ouderraad – als deze is ingesteld - niet te passeren en te voorzien in participatiemogelijkheden voor deze ouderraad.

Evaluatie

De evaluatie zal jaarlijks plaatsvinden. Dit zal meestal in de laatste week van het schoolseizoen zijn. Daarnaast ligt het op de weg van vooral de contactpersonen om regelmatig gezamenlijk de praktijk van het schoolzwemmen te bezien.

Concretisering taken

Zweminstructeurs

- Het op een methodische en pedagogisch verantwoorde wijze omgaan met de oefenstof, aangepast aan het vaardigheidsniveau van de leerlingen;
- Het indelen van leerlingen in groepen naar vaardigheidsniveau, en het actualiseren van die groepsindelingen bij vorderingen (of juist terugval);
- Instructie van nieuwe leerlingen;
- Het op een toetsingsformulier bijhouden van de vorderingen van de leerlingen die voor een zwemdiploma oefenen;
- Het bieden van eerste hulp en opvang bij ongevallen;
- Toezicht op naleving van de geldende regels in het zwembad
- Toezicht op de gang van zaken in het bad, vooral ook tijdens het vrijzwemmen;

- Na afloop van elke zwemactiviteit controleren of alle leerlingen het bad verlaten hebben;
- Het opwachten van de leerlingen bij de doucheruimte en begeleiding van de leerlingen naar het bad. Na de zwemlessen het overdragen van het toezicht over de kinderen aan het schoolpersoneel bij de doucheruimte.

Schoolpersoneel

- Het voorzien van de zweminstructeur van de nodige actuele relevante informatie over de leerlingen, vooral die zaken die de zwemvaardigheid van de leerlingen (kunnen) beïnvloeden;
- Het ordelijk doen verlopen van het verblijf in de zwemaccommodatie, waaronder het gaan van en naar de kleedkamers en toiletten. De groepsleerkracht draagt de leerlingen over aan de directe zorg van de zweminstructeur bij de doucheruimte, en neemt deze weer op zich na het nadouchen;
- Het lopen langs de zwembassins om toe te zien op het verloop van de lessen en de veiligheid van de leerlingen;
- Het desgevraagd ondersteunen van de instructeur bij het zwemonderricht;
- Het instrueren van ouders en andere vrijwilligers. Deze dienen een duidelijke taak te krijgen, bijvoorbeeld bestaande uit onderstaande punten.

Ouders en andere begeleiders

- Helpen bij aan- en uitkleden;
- Toezicht op het vervoer van en naar het zwembad;
- Het mee toezicht houden op de gang van zaken in de bassins;
- Het begeleiden van leerlingen van en naar de toiletten en EHBO-ruimte tijdens de zwemles.

De school is vanzelfsprekend verantwoordelijk voor de ouders/begeleiders die zij inschakelt. Te overwegen valt om in dat kader van de ouders/begeleiders te verlangen dat zij een positieve verklaring betreffende het gedrag afgeven.

Ouders en vrijwilligers volgen de instructies op van zweminstructeur en groepsleerkracht.

Voorlichting en overdracht van informatie

De begeleidende leerkrachten dragen er zorg voor dat de leerlingen -vooral voordat zij de eerste zwemles krijgen- worden voorgelicht over de situatie ter plaatse en de gang van zaken in het zwembad. De leerkrachten zien toe op de naleving van deze instructie. Voor de toepassing is het noodzakelijk dat de leerkrachten terzake op de hoogte zijn.

Aan het begin van elk cursusjaar en bij de entree van nieuwe leerlingen maken de begeleidende leerkrachten de zweminstructeurs bekend met specifieke fysieke en/of psychische hoedanigheden van leerlingen die van invloed kunnen zijn op het zwemmen. Deze gegevens zijn van strikt vertrouwelijke aard. Voordat het kind dan ook de zwemlessen gaat volgen dient aan ouders/verzorgers vanuit de school te worden gevraagd naar eventueel deze specifieke hoedanigheden van het kind onder de uitdrukkelijke vermelding dat deze informatie vertrouwelijk zal worden behandeld. Kinderen met een medische indicatie dienen van de schoolarts nadrukkelijk toestemming te hebben voor deelname aan het schoolzwemmen. De leerkracht stelt de zweminstructeur op de hoogte van de gegevens die voor het zwemmen relevant zijn, voor zover hij hiervan op de hoogte is. De medische gegevens vallen onder het beroepsgeheim van de schoolarts. Deze kan de informatie slechts doorgeven indien de ouders hiervoor toestemming verlenen.

De informatie kan ook rechtstreeks aan de ouders worden gevraagd. Aan de ouders moet het belang van dergelijke informatie worden duidelijk gemaakt. Naast de directeur van de school neemt ook de leerkracht maatregelen ter bescherming van deze gegevens.

Informatieoverdracht tussen zwemonderwijzers en groepsleerkrachten is van groot belang. De beschikbare tijd daarvoor is gering. Kort voor en na de les dient de essentiële informatieoverdracht plaats te vinden, o.a. over kundigheid van de leerlingen.

De school zorgt, eventueel in samenwerking met het zwembad, dat de leerlingen en hun ouders informatie krijgen over de opleidingsweg en de algemene gang van zaken van het schoolzwemmen en het zwembad. Dit informatiepakket dient voor dat de lessen gaan beginnen uitgedeeld te zijn.

In het schoolzwemwerkplan –wat aan onderhavig protocol is toegevoegd- worden zaken als doelstellingen, organisatie, huisregels en dergelijke benoemd.

BIJLAGE 2:

Schoolzwem-werkplan




BAD HESSELINGEN

Inhoudsopgave

-	Inleiding	14
-	Doelstelling schoolzwemmen Bad Hesselingen	15
-	Organisatie	16
-	Examenprogramma A- diploma	18
-	Examenprogramma B- diploma	18
-	Examenprogramma C- diploma	19
-	Schoolzwemwerkplan voor diploma A	20
-	Schoolzwemwerkplan voor diploma B	22
-	Schoolzwemwerkplan voor diploma C	23
-	Algemene regels voor gebruikers	30

Uitgever: SZM Bad Hesselingen

Auteur: Vincent Kok

Inleiding

Vanaf september 1998 kent Nederland voor het leren zwemmen een drietal nieuwe zwemdiploma's, namelijk het Zwem-ABC. De eindtermen zijn vergeleken met de oude diploma's veranderd. Het doel van de herstructurering was drieledig:

7. scheppen van éénduidigheid in het diplomazwemmen in Nederland;
8. garanderen van zwemveiligheid naar ouders en kinderen;
9. toerusting voor deelname aan de Nederlandse bewegingscultuur, die zich veelal afspeelt aan, op in en onder water.

Het Zwem-ABC staat voor veiligheid en toerusting.

Verandering van eindtermen leidt over het algemeen tot verandering in de opleidingsweg. Zeker in dit geval. Daarom is het nodig om de veranderingen gepaard te laten gaan met een leerplan. Dit leerplan vertegenwoordigt de wenselijke kwalitatieve opleidingsweg. Deze opleidingsweg is gebaseerd op een aantal uitgangspunten.

Een uitgangspunt is dat jonge kinderen leren door (spelend) ervaren. Het zwemonderwijs moet worden gezien als een proces waarbij het er om gaat het kind zijn eigen manier van voortbewegen in het water te laten beleven en ervaren.

Er wordt gewerkt met een logische opbouw. Een logische opbouw wil zeggen dat er gelijkmatig, via een ononderbroken, ongedeelde (leer)lijn wordt gewerkt van het begin- naar het eindpunt. Vanaf het begin van de opleidingsweg wordt er aandacht besteed aan alle basiselementen die via logische stappen verder wordt uitgewerkt.

De basiselementen zijn in de opleidingsweg niet los van elkaar te zien. Het beheersen van een vaardigheid van het ene basiselement is in veel gevallen een voorwaarde om met een ander basiselement succesvol aan de slag te kunnen gaan.

De basiselementen die in alle diploma's zitten zijn:

- te water gaan
- onder water
- (uit)drijven
- watertrappen
- draaien
- ademhaling
- survival

En de voortbewegingvormen:

- enkelvoudige rugslag
- schoolslag
- (beginner)rugcrawl
- (beginner)borstcrawl

Uiteindelijk wordt er naar gewerkt dat een kind zwemvaardig en zwemveilig is om deel te nemen aan zwemsporten en allerlei activiteiten in, op en rondom het water.

In de volgende hoofdstukken zal het schoolzwemwerkplan per diploma beschreven worden dat wij in Bad Hesselingen in Meppel hanteren.

Het schoolzwemwerkplan zal onder de aandacht worden gebracht van:

- De scholen die deelnemen aan het schoolzwemmen.
- De inspecteur van het basisonderwijs
- De afdeling onderwijs van de gemeente meppel

Aan de bijzondere activiteiten, zoals Aquarobics, Aquajoggen, etc. die worden benoemd in het schoolzwemwerkplan voor diploma C zullen ook, indien de veiligheid dit toestaat, door de kinderen die bezig zijn met andere diploma's worden deelgenomen.

Huidige situatie in Bad Hesselingen.

In de huidige situatie bij het schoolzwemmen in Bad Hesselingen wordt in 3 groepen les gegeven.

1. Eén zwemonderwijzer voor de groep leerlingen die nog geen diploma heeft en vaak nog in het ondiepere gedeelte van het zwembad les geeft.
2. Eén zwemonderwijzer in het diepe bad voor de groep leerlingen die voor de eindtermen van het diploma A aan het oefenen zijn, samen met de leerlingen die diploma A bezitten en de oefenstof voor het diploma B zich eigen maken.
3. Eén zwemonderwijzer voor de groep die 2 of meer diploma's bezitten. De laatste groep is over het algemeen het grootst. Wanneer deze groep te groot wordt zal er een beroep worden gedaan op een groepsleerkracht van de betreffende school.

De prioriteit ligt op de eerste 2 groepen. Er wordt gestreefd dat alle kinderen na de schoolzwemperiode in het bezit zijn van diploma-A. Wanneer het diploma A niet behaald wordt, is het voor deze kinderen mogelijk om op particuliere zwemles te gaan of wanneer het schoolrooster het toelaat, het kind de mogelijkheid geven om het jaar daarna ook nog mee te laten doen met het schoolzwemmen, totdat het kind in het bezit is van diploma-A.

Er wordt les gegeven in het wedstrijdbad voorzien van een beweegbare bodem en wanneer de ruimte het toelaat zal er gebruik gemaakt worden van het recreatiebad.

Maandelijks op het eind van de maand worden de leerlingen getoetst of ze aan de eisen voor diploma A of B kunnen voldoen. Is dat het geval, dan worden de leerlingen buiten schooltijd, vaak op woensdagmiddag, uitgenodigd om proef te zwemmen, waarna de leerlingen de zaterdag daarop diploma kunnen zwemmen.

Doelstelling Schoolzwemmen Bad Hesselingen

De lessen schoolzwemmen hebben als doelstelling de zwemvaardigheid en zelfredzaamheid van de leerlingen op een kindvriendelijke manier aan te leren en/of verbeteren. Voor een logische aaneensluitende opleidingsweg, worden de thans geldende zwemdiploma's A, B, en C van de Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ) gebruikt.

Leerlingen groepsgewijs en/of individueel op een verantwoorde en kindvriendelijke manier zo snel mogelijk watervrij maken en daarop volgend de zwemslagen leren. De lesstof tot en met diploma C moet aansluiten bij de leerling. Het jaarprogramma is in 1998 aangepast aan de nieuwe diplomastructuur van de NRZ. Er worden vanaf 1998 tevens allerlei zaken in het schoolzwemwerkplan verwerkt die met recreatiesporten of zelfredzaamheid te maken hebben. Voorbeelden daarvan zijn: Wak-zwemmen, reddend zwemmen, vlotduiken, snorkelduiken, Aquarobics, Aquajoggen, Spelencircuit etc.

Organisatie

De gebruikelijke lesduur is 25 minuten of tweewekelijks 50 minuten. De leerlingen van groep 5 worden bij voorkeur verdeeld in drie niveau groepen en elk niveau ontvangt les van één zweminstructeur. De groep leerlingen in het ondiepe gedeelte, zonder diploma A, is maximaal 15 leerlingen. Het tweede niveau zijn de leerlingen uit groep 5 in het diepe bad, zonder diploma A samen met leerlingen in het bezit van diploma A welke oefenstof ontvangen voor diploma B. Zweminstructeurs zijn minimaal in het bezit van het diploma assistent zwemonderwijs of zwemleider A. Tevens is minimaal één zweminstructeur in het bezit van een geldige EHBO en reanimatie diploma. Bij leerlingen van de ZMLK Mackayschool is de lesduur twee keer 25 minuten. Het aantal begeleiders bij de Mackayschool, die namens en onder verantwoordelijkheid van de school als begeleider mee gaan naar het zwembad, is afgestemd op het aantal leerlingen.

Voorafgaand aan de eerste les schoolzwemmen

De leerkracht ontvangt in de laatste week van het schoolzwemmen (voor de zomervakantie) een standaardformulier waarop de leerkracht de volgende zaken aangeeft:

- A. De namen van de leerlingen in het volgende schooljaar;
- B. Behaalde diploma's van de leerlingen;
- C. Bijzondere zaken / opmerkingen die belangrijk zijn voor de zweminstructeur;
- D. Naam contactpersoon school en telefoonnummer met betrekking tot het schoolzwemmen.

Deze lijst dient voor aanvang van het volgende schooljaar geretourneerd naar Bad Hesselingen Jan Tooroplaan 2, 7944 JL Meppel. De lijst wordt door de zweminstructeur gebruikt om de groepen te verdelen en korte lesverslagen te maken.

Huisregels bij binnenkomst en vertrek

Bad Hesselingen beschikt over huur en/of gebruikersregels die voor alle gebruikers van toepassing zijn. Deze huisregels zijn opvraagbaar bij de receptie en hangen zichtbaar op het publicatiebord in de hal van het zwembad en worden aan het einde van dit werkplan toegevoegd.

Receptie

Belangrijk is het om rust te creëren bij binnenkomst, omkleden, douchen en naar het bad gaan. De leerkracht geeft bij binnenkomst de naam van de school en het juiste aantal leerlingen door aan de receptioniste van Bad Hesselingen. De leerlingen lopen daarna onder begeleiding van de leerkracht door naar de vast aangewezen kleedkamer.

Kleedkamer

Alle kinderen gaan onder begeleiding van de leerkracht en mogelijk met zwemhulp ouder(s), dit is mede afhankelijk van de omvang van de groep en mogelijkheden van de school, naar een vast aangewezen kleedkamer. Deze kleedkamer is toegewezen voor het gehele zwemseizoen. De leerkracht kan samen met de zwemhulp ouder deze tijd benutten om de leerlingen voor de zwemles naar het toilet te laten gaan. De leerkracht controleert dat de leerlingen geen kauwgom in de mond hebben. De leerkracht brengt de groep op het aanvangstijdstip van de les naar de douche. De leerkracht kijkt toe dat alle leerlingen goed douchen. Vervolgens laat de leerkracht de leerlingen plaatsnemen op de zittribune. Hardlopen in het zwembad is niet toegestaan. De zweminstructeurs nemen de leerlingen mee naar het gedeelte waar ze les

ontvangen. De leerkracht neemt een zodanige positie in, dat hij/zij een goed overzicht heeft over de totale groep. Leerlingen die niet kunnen zwemmen vragen uit veiligheidsoverwegingen meer observatie van de leerkracht, dan kinderen met één of twee zwemdiploma's.

Eerste les schoolzwemmen

De zweminstructeurs/trices stellen zich voor en geven de leerlingen, leerkrachten en zwemhulp ouders een rondleiding langs de baden waarin de lessen worden gegeven. Tevens wordt duidelijk gemaakt welke faciliteiten, bijzonderheden en/of diepten de baden hebben. Vervolgens gaan de leerlingen met de toegewezen zweminstructeur mee naar het lespunt en wordt het aantal leerlingen geteld en gecontroleerd of het niveau waarop de kinderen zijn ingedeeld, juist is. Als alles in orde is start de zwemles.

Verloop van de zwemles

Nadat de leerlingen zijn overgenomen van de leerkracht geeft de zweminstructeur op een kindvriendelijke manier les aan de hand van de gestelde doelstellingen. De oefenstof wordt in de leerfase mede bepaald door het niveau van de leerling(en) en het lesprogramma. Indien een leerkracht zich hier niet in kan vinden, kan hij/zij dat kenbaar maken bij de zweminstructeur. De zweminstructeur kan gebruik maken van hulpmiddelen. Deze worden alleen gebruikt om de zwemslag te ondersteunen. De zwemlessen duren 25 minuten. 20 minuten les en 5 minuten speelse vormen, waarbij er ruimte is voor het ontdekken van nieuwe vaardigheden.

Vijf minuten speelse vormen

De leerlingen blijven in hetzelfde bad/niveau waarin de les wordt gegeven. De speelse vormen blijven onder begeleiding en/of toezicht van de aangewezen zweminstructeur. De speelse vormen zijn een belangrijk onderdeel van het zwemleerplan en vormen dus een wezenlijk onderdeel van de zwemles.

Vrijheid van spel

Een vast aantal keren per jaar mogen leerlingen een eigen activiteit en eigen materiaal kiezen. Uit veiligheidsoverwegingen dienen de leerlingen zonder diploma A verplicht zwemarmbandjes te dragen. De leerkracht en instructeurs houden gezamenlijk toezicht op het ontdekkend leren spelen. De overige afspraken blijven gelijk.

Na afloop van de les

De kinderen gaan bij het eindsignaal uit het water en onder de douche. De zweminstructeur/trice begeleidt de leerlingen naar de douche en draagt de leerlingen over aan de leerkracht en zwemhulp ouder. De leerkracht telt de leerlingen en de zweminstructeur controleert of er niemand in en om het bad is achter gebleven. De leerkracht begeleidt de kinderen naar de kleedkamers. De zwemhulp ouder en leerkracht zien toe dat leerlingen zich ordelijk aankleden. Aangekleed stellen de leerlingen zich in de brede gang nabij de kleedkamers op, waarna de leerkracht de leerlingen opnieuw telt voor het verlaten van het zwembad.

Klachten

Het protocol schoolzwemmen is er opgericht, dat scholen, en ouders betrokken worden bij het schoolzwemmen en dat de lessen toegankelijk zijn voor ouders die vragen hebben over het schoolzwemmen. In een goede communicatie tussen leerkracht en zweminstructeur kunnen de mogelijke vragen van ouders worden

beantwoord. Vragen of klachten van ouders worden via de leerkracht met de zweminstructeur besproken. Indien dat moeilijk verloopt of daar bezwaren tegen zijn, kan de leerkracht of ouder de opmerkingen bespreken met de coördinator van het schoolzwemmen. De coördinator van Bad Hesselingen is Vincent Kok en telefonisch bereikbaar op nummer 0522-251002. Indien noodzakelijk kan men ook contact opnemen met de manager van Bad Hesselingen, Dhr. D. Bouma.

Examenprogramma A-diploma

Gekleed zwemmen.

Van een startblok of 1-meter springplank 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 schoolslag, onder een lijn door duiken, 2x draaien om de lengte-as en 12,5 meter rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met zelfstandig (eventueel via trapje) uit het water op de kant klimmen.

In badkleding.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), 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 3 meter van de (start)-kant bevindt; na het boven komen, aansluitend 50 meter schoolslag, proef afmaken met 50 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 5 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.

Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 10 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), aansluitend 8 meter beginnerborstcrawl.

In het water afzetten van de wand en aansluitend 8 meter beginnerrugcrawl.

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

Examenprogramma B- diploma.

Gekleed zwemmen.

Van een startblok of 1-meter springplank te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water 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, gevolgd door 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer hele draai om de lengte-as en 25 meter enkelvoudige rugslag (armen mogen actief worden gebruikt); proef afronden met zelfstandig (bij voorkeur niet via trapje) uit het water op de kant klimmen.

In badkleding.

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 6 meter van de (start-)kant bevindt; na het boven komen, aansluitend 75 meter schoolslag, onderbroken door 3 keer voetwaarts richting de bodem zakken met gestrekte armen boven het hoofd, tot de vingertoppen onder water zijn; proef afmaken met 75 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Naar keuze te water gaan van de kant met kopsprong of in het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 10 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 7 seconden drijven op de borst, waarna enkele meters schoolslag.

Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, waarna enkele meters enkelvoudige rugslag, daarna 15 seconden drijven op de rug, proef afmaken met enkele meters enkelvoudige rugslag.

Van de kant of startblok te water gaan met een kopsprong, aansluitend 10 meter borstcrawl.

In het water afzetten van de wand en aansluitend 10 meter rugcrawl.

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen, armen passief (in de zij).

Examenprogramma C-diploma.

Gekleed zwemmen.

Van de kant of van 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 zwemmen en 1 keer over vlot 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.

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).

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.

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.

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

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

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).

Schoolzwemwerkplan voor diploma A.

Het schoolzwemwerkplan voor diploma A is niet opgedeeld in periodes maar in fases. De fases die hieronder beschreven staan hebben een logische opbouw van basiselementen. De volgorde die wij hanteren is:

- 1) Watervrij maken
- 2) Drijven op de buik en rug
- 3) Schoolslag benen
- 4) Rugslag
- 5) Schoolslag armen en benen
- 6) Rugcrawl
- 7) Borstcrawl
- 8) Duiken + onder water zwemmen
- 9) Watertrappelen.

Dit betekent niet dat wanneer een basiselement wordt beheerst dat dit niet meer terugkomt in de verdere opleidingsweg.

Het is per kind afhankelijk hoe snel de volgende fase wordt beoefend. Er is dus ook niet van te voren vast te stellen hoeveel lessen een kind nodig heeft om zijn zwemdiploma A te behalen.

1) Doelstelling watervrij maken.

De doelstelling van het voortraject is dat de leerling zoveel ervaringen opdoet, dat hij of zij zich ontspannen en veilig in het water voelt en om kan gaan met alle aspecten van water. De ervaringen die worden opgedaan zijn er opgericht dat een leerling ontspannen en op een veilige manier in en onder water kan gaan, zijn en oriënteren, door het opdoen van voldoende stuwervaringen, watergevoel krijgt en verticaal tot horizontaal komt. Aan het eind van het voortraject kan de leerling zelfstandig en ontspannen drijven op rug en buik.

Het beheersen van deze zaken is een voorwaarde voor een succesvol en effectief verloop van de verdere opleidingsweg, het hoofdtraject.

Om hobbels in de opleidingsweg te voorkomen is er ook gekozen om (zo min mogelijk) zonder drijfmiddelen te werken. Eerst leren met drijfmiddelen en daarna deze weer afbouwen is een omweg, die om meerdere redenen achterwege kan blijven.

Wat houdt watervrij maken nou precies in;

- Boven water je kunnen oriënteren.
- Het water in durven gaan.
- Verplaatsen met behulp van de bodem in verschillende dieptes water.
- Spatvrij zijn; spatten durven en kunnen verdragen.
- Ervaring met stuw- en weerstandsvormen hebben.

- Vallen en opstaan.
- Onder water gaan, zijn, verplaatsen, oriënteren.
- Dolfijnen.
- Komen van verticaal en horizontaal.
- Drijven in verschillende liggingen.
- Aan de oppervlakte kunnen komen.
- Draaien om lengte- en breedte-as.
- In het diepe bad gaan/glijden/springen.
- Uit het water klimmen op verschillende manieren.
- Controle hebben over je ademhaling.
- In diep water kunnen opduiken, aan de oppervlakte kunnen drijven, aan de oppervlakte kunnen drijven en ademhaling reguleren.

2) Drijven buik en rug;

Met kopsprong te water of afzetten van de kant, 10 sec. uitdrijven op de borst + 5 sec. Afzetten van de kant en 2x 10 sec. drijven op de rug.

Essentie: het tonen van het kunnen drijven en uitdrijven, in de context van het drijven, zinken als belangrijk onderdeel van 'het leren zwemmen' en het 'overlevingszwemmen'.

Uitvoering: het op de borst uitdrijven is in horizontale ligging, armen en benen gestrekt, met de oren in het water. Bij het afzetten mag het hoofd onder water komen.

3) Schoolslag benen.

Essentie: het tonen van een goede beenslag waar een contrabeweging en een stuwbeeweging in moet zitten met daarna een uitdrijfmoment. Alles moet een ritmisch bewegingsverloop hebben.

4) Rugslag.

Essentie: het onafgebroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waaronder het tonen van;

- Vertrouwd te zijn met de situatie.
- Horizontale ligging, hoofdhouing is hoofdzaak, omdat verstoring van de ligging voor een groot deel wordt veroorzaakt door de hoofdhouing.
- Ritmisch bewegingsverloop.
- Juiste ademhalingstechniek.
- Behoorlijk voortstuwingsrendement.
- Duidelijk uitdrijfmoment.
- Het uitvoeren van de slag waarbij de armen passief blijven.

5) Schoolslag.

Essentie: het onafgebroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waaronder het tonen van;

- vertrouwd te zijn met de situatie.
- horizontale ligging, hoofdhouing is de hoofdzaak, omdat verstoring van de ligging voor een groot deel wordt veroorzaakt door de hoofdhouing; uitademen bij voorkeur in het water.
- Beheersen van de combinatie, waaronder o.a.:
 - Ritmisch bewegingsverloop.
 - Juiste ademhalingstechniek.
 - Behoorlijk voortstuwingsrendement.
 - Kort doch aanwezig uitdrijfmoment.

6) Rugcrawl.

Beginnerrugcrawl;

Essentie: het tonen kennisgemaakt te hebben met deze voortbewegingvorm en het afleggen over een korte afstand, waarbij:

- De wisselende op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn.
- In plaats van een dubbele armoverslag moet ook een asymmetrische onderwaterondersteuning met de armen worden getoond.

7) Borstcrawl.

Beginnerborstcrawl;

Essentie: het tonen kennisgemaakt te hebben met deze voortbewegingvorm en het afleggen over een korte afstand, waarbij:

- De wisselende op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar moet zijn.
- De asymmetrische armslag moet ook volledig onder water worden uitgevoerd.
- De techniek van de ademhaling niet bij de beoordeling betrokken wordt.
- De hoofdhouding vrij is.

8a) Duiken.

Essentie: het tonen van een sprong die lijkt op een kopsprong.

8b) Onder water zwemmen.

Essentie: het onder water kunnen gaan, het onder water zijn, het onder water kunnen oriënteren, het onder water doelbewust, en technisch zo goed mogelijk, een korte afstand kunnen afleggen.

9) Watertrappen.

Essentie; het zich kunnen oriënteren bij een zwemactiviteit in het zwembad en zich voor een periode op een plaats kunnen handhaven.

Maandelijks op het eind van de maand worden de leerlingen getoetst of ze aan de eisen voor diploma A kunnen voldoen. Is dat het geval, dan worden de leerlingen buiten schooltijd, vaak op woensdagmiddag, uitgenodigd om proef te zwemmen, waarna de leerlingen de zaterdag daarop diploma kunnen zwemmen.

Schoolzwemwerkplan voor diploma B.

Het zwemwerkplan voor diploma B wordt verdeeld in periodes. Een periode bestaat uit 8 schoolzwemlessen. Na deze acht lessen zal er getest worden of iemand mag proefzwemmen. Door andere activiteiten, zoals Aquarobics, Aquajoggen, Vrijspelen, etc. is er geen vaste weekindeling gemaakt.

De 8 schoolzwemlessen zijn als volgt ingedeeld:

Hoofdthema per schoolzwemles;

- 1) Borstcrawl
- 2) Borstcrawl
- 3) Rugcrawl
- 4) Duiken + 6 meter onder water zwemmen
- 5) Voetwaarts richting bodem zakken en liggend een hele draai om de lengte-as
- 6) Drijven op de buik en rug
- 7) Gekleed zwemmen
- 8) Testen alle onderdelen

In alle lessen zal het verbeteren van de schoolslag en rugslag terugkomen.

Maandelijks op het eind van de maand worden de leerlingen getoetst of ze aan de eisen voor diploma B kunnen voldoen. Is dat het geval worden de leerlingen

buiten schooltijd, vaak op woensdagmiddag, uitgenodigd om proef te zwemmen, waarna de leerlingen de zaterdag daarop diploma kunnen zwemmen.

Schoolzwemwerkplan voor diploma C.

Algemeen:

Het werkplan is uitgegaan van 40 schoolweken. De lessen zijn niet aangeduid met lesweken, aangezien de vakantieperiodes per schooljaar en soms per school kan verschillen. De lessen zijn opgebouwd uit 4 segmenten, nl de inleiding, kern 1, kern 2 en de afsluiting. De inhoud van deze segmenten zijn:

Inleiding: bestaat uit inzwemmen (evt. met variatie in zwemslagen)

Kern 1 bestaat uit aanleren van nieuwe elementen

Kern 2 bestaat uit herhaling/ verbetering van de oefeningen van voorafgaande week

Afsluiting bestaat uit vrij spelen in de door zwemonderwijzers aangewezen bad(en).

Lestijd:

Per keer wordt er 25 minuten les gegeven (of tweewekelijks 50 minuten):

Inleiding: +/- 5 minuten (tweewekelijks 10)

Kern 1 : +/-10 minuten (tweewekelijks 20)

Kern 2: +/- 5 minuten (tweewekelijks 10)

Afsluiting: +/- 5 minuten (tweewekelijks 10)

Les 1:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Het verbeteren van de schoolslag en rugslag.

Bekijken of de schoolslag en de rugslag nog op het nivo is van de eisen voor diploma B. Wanneer kinderen dit nivo niet meer halen worden zij tijdelijk teruggeplaatst om weer te komen op dit nivo

n.v.t.

Kern 2:

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 2:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Conditie opbouwen van de schoolslag en rugslag

Essentie: De kinderen moeten met een technische goede slag 75 meter schoolslag en 75 meter rugslag vol kunnen houden. (eis diploma B).

Kern 2: Verbeteren van de schoolslag en rugslag.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 3:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Koprol vanaf de kant, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik maken van armen en benen, gevolgd door 30 seconden in HELP-houding met behulp van een bal stil te blijven liggen.

Essentie: Koprol voorover: met een draai te water raken vanaf enige hoogte en zich daarna kunnen heroriënteren.

Watertrappen + HELPhouding: Het zich kunnen oriënteren bij een calamiteit en zich voor een korte periode (met en zonder hulpmiddel) op een plaats kunnen handhaven.

Kern 2: Conditie opbouwen schoolslag en rugslag.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 4:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Aanleren van steken.

Essentie: Het hoofdwaarts recht naar beneden richting de bodem duiken, met de benen gestrekt naar boven, tot de benen helemaal onder water zijn.

Kern 2: Watertrappen + HELP-houding.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 5:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Aanleren van steken + ring oppakken.

Essentie: Het hoofdwaarts recht naar beneden richting de bodem duiken, met de benen gestrekt naar boven, tot de benen helemaal onder water zijn.

Kern 2: Verbeteren steken.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 6:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Uitdrijven borst (10 sec.) vanuit kopsprong en drijven borst (10 sec.).

Uitdrijven (10 sec.) op rug na afzet van de kant en drijven rug (20 sec.).

Het op de borst uitdrijven is in horizontale ligging, armen en benen gestrekt, met het gezicht in het water.

Essentie: Het op de rug uitdrijven is in horizontale ligging, armen en benen gestrekt, met de oren in het water. Bij het afzetten mag het hoofd onder water komen. Het doorhalen van de armen is toegestaan. Bij het drijven op borst en rug is het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding toegestaan.

Kern 2: Verbeteren steken + voorwerp oppakken.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 7:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Aanleren hurksprong.

Essentie: te water gaan en het hoofd boven water houden.

Kern 2: Verbeteren drijven borst en rug.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 8:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Aquarobics.

Essentie: springen en dansen op muziek in het water.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 9:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).
Kern 1: Aanleren startduik gevolgd door zwemslag of drijven borst.
Essentie: het tonen van een kopsprong waarin de intenties van een startsprong (o.a. weinig diepte) zijn te herkennen.
Kern 2: Verbeteren hurksprong.
Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 10:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).
Kern 1: Kopsprong met daarna 9 meter onder water zwemmen door het duikzeil.
Essentie: het onder water kunnen gaan, het onder water zijn, het onder water kunnen oriënteren, het onder water doelbewust, en technisch goed een afstand (9 meter) kunnen afleggen.
Kern 2: Verbeteren startduik.
Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 11:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).
Kern 1: Snorkelen (snorkel).
Essentie: Het leren ademen door een snorkel, boven en onder water.
Eigen materiaal mag worden meegenomen.
Kern 2: Kopsprong met daarna 9 meter onder water zwemmen door het duikzeil
Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 12:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).
Kern 1: Snorkelen (snorkel en duikbril).
Essentie: Plaatsen van duikbril en snorkel en daar leren mee te zwemmen.
Kern 2: Verbeteren ademhalen met een snorkel.
Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 13:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).
Kern 1: Snorkelen met volledige basisuitrusting.
Essentie: Het aandoen van zwemvliezen en het plaatsen van snorkel en duikbril. Het leren zwemmen met de basisuitrusting.
Kern 2: Verbeteren plaatsen duikbril en snorkel en daar mee zwemmen.
Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 14:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).
Kern 1: Pushbal.
Essentie: al duwend en zwemmend een grote bal bij de tegenstander over de lage rand krijgen.
Kern 2: n.v.t.
Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 15:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Koprool voorover.

Essentie: het in voortbeweging, vanuit schoolslag, met een redelijke techniek, kunnen uitvoeren van een koprool voorover.

Kern 2: Verbeteren rol voorover vanaf de kant of startblok.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 16:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Wak-zwemmen.

Essentie: Het oriënteren onder een zeil en uiteindelijk boven komen in een gat.

Dit onderdeel is een survivalonderdeel bij bv. schaatsen en surfen

n.v.t.

Kern 2:

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 17:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Zwem estafette met materiaal.

Essentie: in teamverband tegen andere teams een zwemwedstrijd afleggen.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: n.v.t.

Les 18:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Borstcrawl met zijwaarts ademhaling (15 meter).

Essentie: het tonen van een borstcrawl met een dubbele armoverslag en zijwaartse ademhaling.

Verbeteren koprool voorover in het water.

Kern 2:

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 19:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Borstcrawl met zijwaarts ademhaling (15 meter).

Essentie: het tonen van een borstcrawl met een dubbele armoverslag en zijwaartse ademhaling.

Verbeteren borstcrawl.

Kern 2:

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 20:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: 5 Meter wrikken, op de rug, in de richting van het hoofd.

Essentie: het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging met behulp van armen/ handen.

Verbeteren borstcrawl.

Kern 2:

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 21:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Aquajoggen op muziek.

Essentie: diepwater lopen en andere oefeningen gebruik makend van een wetbelt c.q. flexibeam. De oefeningen wordt ondersteund met muziek.

Kern 2: Verbeteren wrikken.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 22:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Over een vlot klimmen en er onder doorzwemmen (met kledingspakket).

Essentie: onderdeel van overlevingszwemmen. Het uit het water klimmen met kledingspakket aan, en met kledingpakket aan onder een obstakel zwemmen.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 23:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: 15 Meter rugcrawl.

Essentie: het tonen van een rugcrawl met dubbele armoverslag. Armdoorhaal vindt plaats in horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak.

Kern 2: Verbeteren over vlot klimmen en onder vlot doorzwemmen.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 24:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Zwemmen met 2-tallen.

Essentie: Met 2 tallen verschillende zwemslagen uitvoeren. (zgn. Siamese tweeling).

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 25:

Vrijspelen in de door de zwemonderwijzer aangewezen baden.

Les 26:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Steken.

Essentie: Het hoofdwaarts recht naar beneden richting de bodem duiken met de benen gestrekt naar boven, tot benen helemaal onder water zijn.

Kern 2: Verbeteren rugcrawl.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 27:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Hurksprong.

Essentie: te water gaan en daarbij het hoofd boven water houden.

Kern 2: Verbeteren steken.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 28:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: 60 seconden watertrappen, waarvan 30 seconden met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, en 30 seconden 'watertrappen' (verticaal) met gebruik van alleen armen. (benen passief).

Essentie: het zich kunnen oriënteren en handhaven bij een zwemactiviteit in het zwembad en zich met watertrappen kunnen verplaatsen in meerdere richtingen evenals het zich kunnen redden (drijvend houden) met alleen de armen.

Kern 2: Verbeteren hurksprong.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 29:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Testen gekleed zwemmen.

Van startblok of hoge kant te water gaan een rol voorover, aansluitend 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen en 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een bal, gevolgd door 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer over een vlot heen klimmen en 1 keer onder een vlot door zwemmen en 50 meter enkelvoudige rugslag en daarna zelfstandig op de kant klimmen.

Kern 2: Verbeteren watertrappen.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 30:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Testen overige onderdelen voor diploma C in badkleding.

- Kopsprong, 9 meter onder water zwemmen door een gat in een hangend zeil, 01daarna 125 meter schoolslag, onderbroken door 2 keer een koprol voorover en 2 keer steken, daarna 100 meter rugslag.
- Kopsprong, uitdrijven borst met hoofd onder water (10 seconden), daarna enkele slagen schoolslag en weer 10 seconden drijven op de borst.
- Afzetten van de wand en 10 seconden uitdrijven op de rug, rugslag en daarna 20 drijven op de rug.
- 5 meter wrikken in de richting van het hoofd.
- Startsprong, aansluitend 15 meter borstcrawl.
- Afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.
- Hurksprong, aansluitend 30 seconden watertrappen met verplaatsing in meerdere richtingen met armen en benen en 30 seconden blijven drijven met gebruik van armen. (benen passief).

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 31:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Aquarobics.

Essentie: springen en dansen op muziek in het water.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 32:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Zwem Coopertest.

Essentie: het afleggen van zoveel mogelijk meters binnen 12

minuten.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 33:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Survival swimming:

Essentie: Met behulp van materiaal drijvende houden.

Mogelijkheden: Laarzen vuilniszakken, regenbroek et.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 34:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Zwemwedstrijden.

Essentie: kennis maken met de wedstrijdswport, waar het accent ligt op het snel zwemmen.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 35:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Spring- en duik- vormen.

Essentie: het tonen van verschillende sprong en duikvormen.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 36:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Zwemestafette met materiaal.

De estafette wordt verzwaard met materiaal

Uitvoering met verschillende zwemslagen.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 37:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Rondje Bad Hesselingen.

Essentie: een traject afleggen met verschillende hindernissen.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 38:

Inleiding: Inzwemmen (zie algemeen).

Kern 1: Buitenzwemmen.

Essentie: ervaren om in een andere omgeving te zwemmen.

Kern 2: n.v.t.

Afsluiting: Vrijspelen (zie algemeen).

Les 39: Spelen.

Les 40: Spelen (evt. met speelobject).

Leerlingen voor diploma C worden in les 29 en 30 getoetst of ze in redelijkheid aan de eisen voor het diploma C kunnen voldoen. Leerlingen die de tussentoets in lesweek 29 en 30 halen, ontvangen een uitnodiging voor de laatste toets proef-zwemmen diploma C. Dit proefzwemmen, is buiten schooltijd, vaak op woensdagmiddag, wanneer de leerling deze proef positief afsluit, mag hij of zij buiten schooltijd vaak op woensdagmiddag diplomazwemmen. Het diplomazwemmen, dient door het zwembad vooraf aangevraagd te worden bij de Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ).

Algemene regels voor gebruikers

Gebruikersregels:

De gebruikers voorwaarden (zie artikel 1 t/m 28) onder) hangen op het publicatiebord in de hal van het zwembad. Iedere bezoeker / gast kan er kennis van nemen. Tevens liggen de gebruikersvoorwaarden bij de receptie. De klant mag de regels voor binnenkomst gratis ter inzage hebben. Op basis van de gebruikers voorwaarden gaat iedere klant naar binnen en maakt gebruik van de accommodatie en haar attributen. Op diverse plaatsen en/of bij speelattributen staan gedragsregels aangegeven waar de klant zich aan moet houden. U moet dan denken aan kleedkamers en het gebruik van de glijbaan. Hardlopen in de accommodatie is niet toegestaan.

Huur / gebruikers voorwaarden:

1. De huurder van het geheel of een gedeelte van het zwembad is tijd afgesproken tijden, als vastgelegd in de huurovereenkomst, verantwoordelijk voor zijn leden, leerlingen en gasten. Dit geldt voor de gehele accommodatie, inclusief de kleedkamers, het restaurantgedeelte, de speelweide, de wachtruimte / entree. Noch de stichting, noch het badpersoneel kan aansprakelijk worden gesteld voor onjuist en/of ongeoorloofd gebruik van de accommodatie en de daartoe behorende attributen.
2. Fietsen en andere rij- of voertuigen moeten worden gestald in of op de daarvoor aangewezen plaatsen. Parkeren op invalide parkeerplaatsen, is zonder over de juiste vergunning te beschikken, streng verboden. Het is evenzo verboden gebruik te maken van de parkeerplaatsen van het personeel.
3. Het is verboden zich in het zwembad of de daarbij behorende ruimten te bevinden buiten de in de huurovereenkomst vastgelegde tijden, tenzij met toestemming van het badpersoneel.

4. Alle bij het zwembad behorende materialen mogen slechts worden gebruikt met toestemming van het badpersoneel.
5. Beschadiging van de accommodatie dan wel beschadiging of vermissing van de daarbij behorende attributen komt voor rekening van de huurder of gebruiker en moeten direct aan de manager of het badpersoneel worden gemeld.
6. Kleren en andere eigendommen kunnen worden opgeborgen in de daarvoor bestemde afsluitbare kledingkastjes. Zij kunnen ook worden opgehangen in de gezamenlijke kleedruimtes. De stichting of het badpersoneel is niet aansprakelijk voor zoekgeraakte of beschadigde eigendommen van bezoekers.
7. Waardevolle voorwerpen kunnen worden opgeborgen in de kluiskastjes in de zwemzaal.
8. Bezoekers en gasten mogen zich niet onnodig ophouden in of bij de kleedcabines of de gezamenlijke kleedruimtes.
9. Gasten, bezoekers, begeleiders en ouders mogen de witte gang en de zwemzaal alleen blootsvoets betreden of met schone sportschoenen die niet buiten zijn gebruikt.
10. Roken is uitsluitend toegestaan op de aangegeven plaatsen in het restaurant en op een klein gedeelte van het natte terras. In alle overige ruimten is roken verboden.
11. Glaswerk is in de hele accommodatie niet toegestaan met uitzondering van het droge gedeelte van het restaurant.
12. Alle afval dient in de daarvoor bestemde vuilnisbakken te worden gedeponeerd.
13. De zwemmers dienen zich vóór het zwemmen te douchen. (Douchen komt de kwaliteit van het badwater ten goede en geeft op den duur een besparing op het waterverbruik.)
14. Iedere bezoeker is verplicht zijn toegangskaart of legitimatiepas te tonen bij de receptie en verder op verzoek van het badpersoneel.
15. De glijbaan en andere attributen en faciliteiten dienen volgens de voorschriften te worden gebruikt. Het is niet toegestaan boven of in het verloop van de glijbaan te stoppen en te blijven zitten. De gebruiker mag de veiligheid van zichzelf en die van een mede gebruiker niet in gevaar brengen.
16. Tijdens de uren voor het recreatief zwemmen zijn indien mogelijk, de banen 5 en 6 alleen voor banenzwemmers bestemd, tenzij anders door het badpersoneel is aangegeven. Tijdens recreatie zwemmen is het personeel bevoegd om gedeelten van de baden te gebruiken voor schoolzwemmen, doelgroep of spel activiteiten.
17. Tijdens recreatief zwemmen, kan de directie geen garantie geven, dat iedere gebruiker te allen tijde over alle faciliteiten of attributen in het zwembad kan beschikken. In verband met veiligheid, overlast of hinder van andere bezoekers of gebruikers, is het personeel gerechtigd attributen uit te schakelen.

18. Tijdens recreatie zwemmen of na een georganiseerde groepsles zijn kinderen zonder zwemdiploma verplicht deugdelijke zwembandjes of een ander zwemhulpmiddel te dragen. Zij mogen alleen onder begeleiding van een volwassene in dieper water zwemmen
19. Aanwijzingen van het badpersoneel dienen strikt te worden opgevolgd.
20. Bij onregelmatigheden of wangedrag van bezoekers en/of huurders is het badpersoneel gerechtigd de betreffende bezoekers en/of huurders uit het bad te verwijderen en hen de toegang tot de accommodatie te ontzeggen.
21. Het is ten strengste verboden enige technische installatie te bedienen, en zich te bevinden in ruimten die niet voor bezoekers bestemd zijn.
22. Het is de gebruiker of huurder niet toegestaan enig consumptie - of ander artikel in of op het terrein van het zwembad te verkopen of te doen verkopen.
23. Na gebruik of bij einde van de huur, of een huurperiode dient het gehuurde en de daarbij behorende attributen in goede staat te worden ingeleverd. Gebreken aan de accommodatie of de daarbij behorende attributen dienen door de gebruiker of de huurder aan het badpersoneel of de manager te worden gemeld.
24. Alle schade aan de accommodatie en/of de daarbij behorende attributen, welke naar het oordeel van het badpersoneel door of tengevolge van onjuist en ongeoorloofd gebruik ontstaan, moeten door de gebruiker of de huurder op eerste aanschrijving vergoed.
25. De Stichting Zwembad Meppel, noch het badpersoneel kan op enigerlei wijze aansprakelijk worden gesteld voor enige schade of letsel door welk toeval of ongeval ook ontstaan aan de gebruiker of huurder, diens gasten of leden of met zijn goedvinden toegelaten personen of hun eigendommen.
26. Bad Hesselingen beschikt over een camera bewakingssysteem. Indien er redenen voor zijn, kunnen de opname beelden gebruik worden als bewijsmateriaal. Bad Hesselingen heeft zich aangemeld bij de registratiekamer.
27. In alle gevallen, waarin deze Algemene Regels niet voorzien, beslist het bestuur van de Stichting Zwembad Meppel.
28. Deze Algemene Regels zijn van toepassing op elke overeenkomst tot gebruik van de accommodatie "Bad Hesselingen" te Meppel.

Algemene regels voor gebruikers en huurders zijn vastgesteld te Meppel, september 1994 door het bestuur van Stichting Zwembad Meppel Bad Hesselingen en aangepast op 27 september 1999.