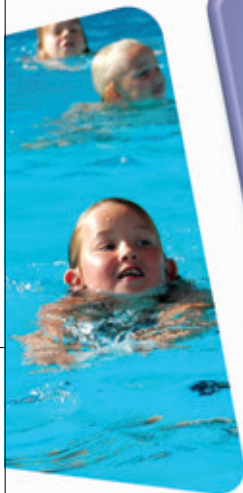




Nationale Zwem4daagse

Zwemmen tijdens de Zwem4daagse is één groot feest. De kinderen zwemmen - veelal samen met hun ouders - met veel plezier hun baantjes en genieten van het randprogramma. De deelnemers zijn echte zwemkanjers. Met een A-diploma kun je deelnemen aan de Zwem4daagse. Op vertoon van een volle stempelkaart ontvangen alle deelnemers na vier dagen zwemmen vol trots hun prestatiedaagse.

Kijk op www.zwem4daagse.nl voor een zwem4daagse bij jou in de buurt!



Let op het vignet!

Het is belangrijk om goed zwemles te krijgen en een diploma te halen bij een erkend zwembad, zwemvereniging of zwemschool. Je weet dan zeker dat jouw kind afzwemt voor het Nationaal Zwemdiploma. Zwembaden, verenigingen en zwemscholen die mogen opleiden en afzwemmen voor de Nationale Zwemdiploma's zijn te herkennen aan een jaarlijks uit te geven vignet met daarin het betreffende jaartal. Wil je er zeker van zijn dat je kind een Nationaal Zwemdiploma behaalt, let er dan op dat het zwembad, de zwemvereniging of de zwemschool de erkenning heeft als 'Erkend Opleidings- en Exameninstituut Nationale Zwemdiploma's'. Alleen deze instanties mogen opleiden voor de Nationale Zwemdiploma's. Deze erkenning wordt uitgegeven door het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ. Op www.npz-nrz.nl staan alle zwembaden, verenigingen en zwemscholen die erkend zijn.



Een leven lang plezier met het Zwem



KNZB & La Vache qui rit

KNZB en La Vache qui rit zijn partners, omdat beide ervan overtuigd zijn dat plezier en verantwoord leven hand in hand gaan. La Vache qui rit ondersteunt jonge zwemmertjes bij het zwemmen. Door het geven van de benodigde energie, maar vooral door het zwemmen heel erg leuk te maken. Kijk ook eens op www.zwemmenisleuk.nl.

La Vache qui rit is voor kinderen vooral fun met de lachende sympathieke rode koe en door leuke en lekkere producten zoals bijvoorbeeld Cheez Dippers. Cheez Dippers bevatten eiwitten voor de spierontwikkeling, granen voor de energie en calcium voor de opbouw van de botten. De Cheez Dippers zijn ideale tussendoortjes, omdat ze makkelijk mee te nemen zijn. Kortom, een lekkere verantwoorde traktatie voor alle jonge zwemmertjes.

Meer informatie

Kijk op internet om meer te weten te komen over het Nationale Zwemdiploma, leren zwemmen of zwembaden, zwemverenigingen en zwemscholen bij jullie in de buurt.
www.nationaalzwemdiploma.nl
www.knzb.nl
www.zwemmenisleuk.nl



Een leven lang plezier met het Zwem ABC

Leren zwemmen is in ons waterrijke land heel belangrijk. Wij wonen in de buurt van water, maar we zoeken het water ook graag op in een van de vele zwembaden of recreatieplassen. Daarom is het belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd leren zwemmen. De basis van het zwemonderwijs is het Zwem-ABC, een paspoort voor een leven lang zwem- en waterplezier. Het Zwem-ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem-ABC is inhoudelijk gericht op het jonge kind. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstapjes, maar wie het zwemdiploma C op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Die kan zich dan goed redden in moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

De eerste zwemlessen

In het begin wordt veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een belangrijke periode.

Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren drijven op borst en rug, te water gaan en eruit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Kinderen leren zo het water kennen en zich er prettig in voelen. Veel oefeningen worden in spelvorm aangeboden, omdat dat voor jonge kinderen de beste manier is om iets te leren. Denk dus niet dat jouw kind alleen maar speelt in het water. Ieder spel heeft een bedoeling. Na deze periode van watervrij maken is het tijd voor de volgende fase: de zwemslagen.

Zwemslagen

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

Zwemveiligheid

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

Nieuwe zwemkampioen?

Is jouw kind er ook zo eentje die niet uit het water te krijgen is? Dan is zwemmen dé sport en wordt jouw kind misschien wel de nieuwe Zwemkampioen! Er zijn in Nederland wel 450 zwemverenigingen, dus er zit er altijd wel één in de buurt.

Voor elk wat wils

Lid zijn van een zwemvereniging is niet alleen sportief, het is ook heel gezellig - voor kinderen én ouders! Wat dacht je van lekker hard wedstrijdzwemmen? Of waterpolo: een echte teamsport voor iedereen met pit. Spreken de termen muziek, dansen en water jouw kind aan, denk dan aan synchroonzwemmen. Is jouw kind een echte durfal die salto's van de duikplank maakt, kom dan eens schoonspringen! De één zwemt graag omdat het gezond en gezellig is, de ander traint fanatiek om mee te kunnen doen aan wedstrijden. Ook voor ouders zijn leuke activiteiten te vinden in het zwembad of bij de zwemvereniging.

Eisen voor het Zwem-ABC

Wie het Zwem-ABC bezit, krijgt het predikaat 'Zwemveilig'. Het Zwem-ABC staat voor een kindvriendelijke manier van leren zwemmen, waarbij zwemveiligheid een prominente rol inneemt en biedt alle vaardigheden die iedereen tegenwoordig nodig heeft bij het zwemmen in subtropische zwemparadijzen en bij activiteiten op, in en aan het buitenwater. Het Zwem-ABC kent een logische opbouw, waardoor je kind bij het behalen van ieder diploma vaardiger en veiliger wordt. Niet alleen de zwemslagen staan centraal, maar het veilig en vrij bewegen in het water onder alle omstandigheden.

Zwem-ABC gehaald, en dan...

Wie het Zwem-ABC heeft behaald, heeft het predikaat 'Zwemveilig'. Maar na het Zwem-ABC kan de zwemvaardigheid nog verder vergroot worden met zwemvaardigheidsdiploma's, zoals snorkelen, survival en aquasportief voor kids. Je kind kan ook de stap naar de zwemvereniging maken. Bij de meeste verenigingen kunnen kinderen kennismakingslessen volgen, bijvoorbeeld in wedstrijdzwemmen, waterpolo, schoonspringen of synchroonzwemmen.

