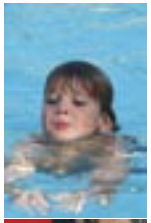
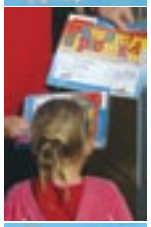
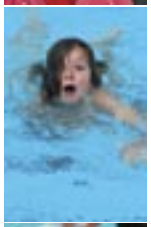
inhoud

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

12 apk-keuring
16 blub blub blub
20 c-diploma
24 droge haren
26 eindtermgericht
30 feest
34 gat
36 hondjesslag
40 ik
42 jip & janneke
44 kleding
46 limonade
48 materiaal
52 nemo
54 ouders
56 psychologie
60 quote
62 rome
66 spelen
70 tijd
72 uitzoeken
76 vingers
80 watergevoel
84 x-factor
86 ijzer met handen breken
90 zwemveiligheid

voorwoord

Zwemmen leren doet bijna iedereen in Nederland. Gelukkig wel, want zwemmen en water zijn ontzettend leuk. Dat vind ik tenminste en vele anderen vinden dat met mij. Zwemmen is een enorm populaire bewegingsactiviteit en met recht kun je zeggen ‘jong geleerd is oud gedaan’.

Jaar in jaar uit zijn veel lesgevers actief om kinderen te leren zwemmen. Dat gebeurt in binnenbaden, in de openlucht, in de vaak kleine baden van de zwemscholen of zwemverenigingen. Waar zwemmen ook wordt geleerd, iedereen die opleidt heeft hetzelfde doel: er voor zorgen dat kinderen zwemmen (ook) leuk gaan vinden.

Nagenoeg iedereen probeert dat te bereiken met hetzelfde product: het Zwem-**ABC**. Drie zwemdiploma’s die zijn ontstaan tijdens een intensief veranderingsproces waar velen uit de zwembadbranche nauw bij betrokken zijn geweest. Na ruim 10 jaar ervaring met de ‘nieuwe zwemdiploma’s’ is het tijd om eens stil te staan bij alles wat ons heeft beziggehouden. Aan de hand van zesentwintig hoofdstukjes en een inleiding wordt dat in dit boekje op een speelse en inhoudelijke wijze gedaan.

‘Als een vis in het water’ is geschreven voor iedereen die in zijn werk of als hobby bezig is met zwemmen en leren zwemmen. Je vindt in dit boekje informatie over allerlei aspecten die met het Zwem-**ABC** en het leren zwemmen te maken hebben. Ouders die zeuren, drijfmiddelen die wel of niet mogen, huilende en ook tevreden kinderen, ze komen allemaal voorbij.

Het boekje is bedoeld om je te inspireren en je uit te nodigen weer even bewust stil te staan bij de dingen die je doet. Je kunt er doorheen bladeren en al kijkend besluiten wat je wilt lezen. Er is geen vaste volgorde. Hopelijk ontstaat er tijdens het lezen regelmatig een glimlach op je gezicht of knik je instemmend mee. Maar ook wanneer je verontwaardiging voelt of er een ‘ja, maar’ in je opborrelt, ben ik tevreden. Wil je reageren? Graag! Stuur een mail naar info@propulztp.nl.

Al weer 10 jaar Zwem-**ABC**. Op naar de volgende 10? Wat mij betreft wel. We hebben al veel bereikt, maar er liggen ook nog wel uitdagingen op ons te wachten. Laten we het leren zwemmen en het Zwem-**ABC** in beweging houden. Veel leesplezier!

Titeke Postma

inleiding

1 Oktober 1998 was het zo ver. De eerste zwemdiploma's van het Zwem-ABC werden uitgereikt. Voordat het Zwem-**ABC** werd geïntroduceerd hebben veel medewerkers uit de zwembadbranche, samen met de voorloper van het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ , de Nationale Raad Zwemdiploma's, bergen werk verzet.

De start

In 1994 is de diplomastructuur (toen **A**-**B**-Basiszwemdiploma) door middel van een onderzoek geëvalueerd. De centrale vraag van het onderzoek was na te gaan of men in het werkveld tevreden was over de toenmalige diplomastructuur. Op basis van de resultaten van het onderzoek konden eventuele voorstellen tot aanpassing worden gedaan.

Een belangrijke doelstelling van de zwemdiplomastructuur was het garanderen van zwemveiligheid naar ouders en kinderen. Uit het onderzoek bleek dat de inhoud van met name de diploma's **A** en **B** daar niet aan voldeed. Er bleek ook draagvlak te zijn om de zwemdiploma's aan te passen. Dit was de start van een groot veranderingsproces.

Samen aan de slag

Uitgangspunt was om het werkveld zoveel mogelijk te betrekken bij het veranderingsproces. Er werden studiedagen georganiseerd waar flink werd gediscussieerd over de vraag: 'hoe gaan we verder met de onderzoeksresultaten'. Bij deze en ook latere bijeenkomsten werd opnieuw duidelijk dat het werkveld bereid was tot verandering. Voorstellen werden besproken en van commentaar voorzien. Uitgangspunten werden geformuleerd en verder uitgewerkt. Het Zwem-**ABC** werd geboren.

De definitieve voorstellen werden door het bestuur van de Nationale Raad Zwemdiploma's (NRZ) begin 1997 bekrachtigd. Daarna zijn de teksten voor de nieuwe Bepalingen, Richtlijnen en Examenprogramma's Zwemdiploma's (BREZ) geformuleerd en is een technische toelichting geschreven. Het werkveld is hard aan de slag gegaan om de veranderingen van de zwemdiploma's door te voeren in de opleidingsweg. Ook in dat proces is samen opgetrokken, tijdens 'Support-sessies' werd ondersteuning geboden aan het werkveld en kreeg de NRZ directe feedback over knelpunten en/of onduidelijkheden.

Op 1 oktober 1998 waren we er klaar voor. Velen organiseerden gelijktijdig een eerste examen en de NRZ deed dat landelijk. Er werd veel landelijke en regionale publiciteit bereikt. De invoering van het Zwem-**ABC** werd een groot succes.

Wat wilden we bereiken?

Een duidelijker product

Voorheen kon je het A-diploma halen met droge haren. Veel zwembaden hadden een andere visie op leren zwemmen en kozen voor watergewenning. Er waren in Nederland grote verschillen ontstaan in kwaliteit. Voor een **A**-diploma in Maastricht kon je totaal iets anders hebben geleerd dan voor hetzelfde diploma in Sint Annaparochie. Door de invoering van de nieuwe eindtermen van het Zwem-**ABC** werd bereikt dat iedereen in de opleiding aandacht moest besteden aan onderdelen als onder water gaan en oriënteren, drijven, rugcrawl en borstcrawl. Er ontstond duidelijkheid over het product zwemonderwijs. Het Zwem-ABC werd een kwalitatief en eenduidig product. Daardoor kon ook landelijk helder worden gecommuniceerd.

Een veiliger product

De inhoud van de zwemdiploma's voorafgaand aan het Zwem-**ABC** was minimaal, er waren weinig eindtermen geformuleerd. Je zwom rugslag en schoolslag en voor het **B**-diploma zwom je dan nog 7 meter onder water. Veel vaardigheden die maken dat je jezelf kunt redden in het water kwamen in de eindtermen van het **A**- en **B**-diploma niet voor. Na het behalen van het Basiszwemdiploma kon je pas zeggen dat iemand zichzelf zou kunnen redden en dus zwemveilig was.
Het Zwem-**ABC** wilde daar verandering in brengen. Een belangrijk uitgangspunt is dat vanaf het begin van de opleidingsweg wordt gewerkt aan zwemveiligheid. De vaardigheden die nodig zijn om jezelf te kunnen redden zijn in alle drie diploma's terug te vinden. Al na zwemdiploma **A** is een minimum niveau van zelfredzaamheid bereikt. Zwemdiploma **B** is een volgende tussenstap en wie het zwemdiploma **C** op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Die kan zich goed redden in moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

Meer zwemveilige kinderen

Voor veel kinderen begon na het behalen van het vorige **A**-diploma een lastig traject. Ze moesten leren onder water te gaan en onder water te zwemmen. Vaak was daar op weg naar **A** weinig aandacht aan besteed. Het halen van **B** kon dan behoorlijk lang duren en het traject van **B** naar het Basiszwemdiploma was vaak helemaal lang. Er kwamen veel nieuwe vaardigheden bij die nog niet eerder werden geleerd. Dit leidde veelal tot veel uitvallers. Ruim 75% van de kinderen met een **A**-diploma ging door voor het **B**-diploma. Een kleine 25% ging daarna door voor het Basiszwemdiploma.

De inhoud van het Zwem-**ABC** is zo opgebouwd, dat er een logische opleidingsweg kon ontstaan zonder momenten waarop volledig nieuwe dingen moesten worden geleerd. Na het behalen van **A** hoefde de weg naar **B** daarom niet lang te zijn. Hetzelfde geldt voor de weg van **B** naar **C**. Dit zou kinderen extra kunnen stimuleren om verder te gaan van **A** naar **B** naar **C**. Op die manier zijn dan meer kinderen 'zwemveilig'.

Een andere opleidingsweg

De eindtermen en examenprogramma's van zwemdiploma's geven richting aan de inhoud van het zwemonderwijs. Wanneer slechts de schoolslag en de enkelvoudige rugslag worden getoetst, zul je zien dat in de lessen vooral deze zwemslagen aan de orde komen.
Door meer onderdelen toe te voegen aan de examenprogramma's van het Zwem-**ABC** werd het nodig ook de inhoud van de opleidingsweg opnieuw tegen het licht te houden. Door het Zwem-**ABC** werd het legitiem om na te denken over een andere visie op opleiden. Deze visie kenmerkt zich door een brede basisopleiding waarin voldoende aandacht is voor wennen aan het water en zelfstandig leren drijven op rug en borst. In deze visie spelen het leren van technieken en daarmee ook het gebruik van drijfmiddelen een geheel andere rol dan voorheen.

RECEPT

Het Zwem-ABC
als recept voor een leven lang zwemmen

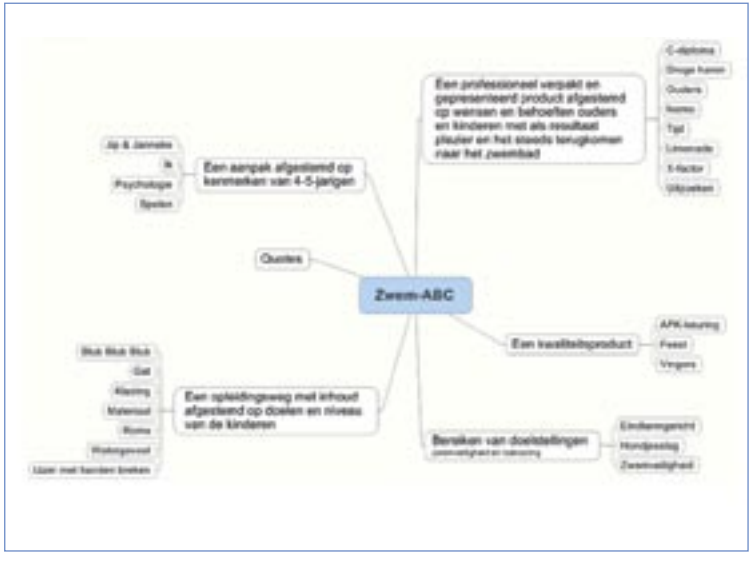
1. ontwikkel een kwaliteitsproduct, gericht op de doelstellingen zwemveiligheid en toerusting,
2. ontwikkel een opleidingsweg met een inhoud en methoden die passen bij de doelstellingen en het niveau van de kinderen,
3. ontwikkel een aanpak afgestemd op de kenmerken van 4-5-jarigen,
4. zorg voor een vrolijke verpakking met één of meer dieren als rode draad
5. presenteer het geheel op een professionele wijze

En zie dan het resultaat:

Ouders en kinderen die de zwemles als belangrijk en plezierig ervaren en daarom na A doorgaan naar B en doorgaan naar C én ook daarna naar het zwembad blijven komen.

Meer aandacht voor zwemmen met plezier

In de tijd voor het Zwem-**ABC** leerden kinderen weinig om plezier te beleven in het water en om later in de vrije tijd in en om het water te kunnen recreëren. De minimale eindtermen gaven weinig sturing aan gevarieerde en uitdagende lessen.
Door het toevoegen van allerlei belangrijke vaardigheden in het Zwem-**ABC** kon het zwemmen veel aantrekkelijker worden aangeboden. De veranderingen in de zwemdiploma's en daarmee de inhoud van de opleidingsweg bood de gelegenheid om aandacht te besteden aan de manier waarop je zwemmen kunt afstemmen op kinderen van 4 en 5 jaar.



2008 en de toekomst

We spreken nog steeds over de 'nieuwe' zwemdiploma's, maar het Zwem-**ABC** bestond in 2008 al weer 10 jaar. Er is in die 10 jaar veel gebeurd.
Vol energie is iedereen aan de slag gegaan.
Maar hebben we inderdaad bereikt wat we wilden bereiken?
Waar zijn we tegenaan gelopen?
Welke ontwikkelingen zijn zichtbaar en wat kunnen we verwachten in de toekomst?
In 26 verhaaltjes worden deze vragen op een kritische, ludieke, inhoudelijke, ondersteunende manier aan de orde gesteld.
In bovenstaand schema is de onderlinge samenhang zichtbaar gemaakt, maar u kunt ook gewoon 'kris kras' lezen.
Veel plezier!

APK-keuring

“Accepteer de beslissing van een zwemjuf of zwemleraar als uw kind niet kan afzwemmen. Zij moeten zich immers houden aan de regels die zijn opgesteld door het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ waarvan een afgevaardigde kan komen kijken tijdens het examen (soort APK-keuring)”

Zo luidde de reactie van een ouder in een discussie op een internetforum. Is het systeem van toezicht inderdaad te vergelijken met de **APK**?

APK is de afkorting van Algemene Periodieke Keuring. De **APK** is in Europa een wettelijk verplichte keuring die jaarlijks moet worden gedaan bij iedere auto, bedrijfsauto, aanhangwagen en sommige speciale voertuigen ouder dan drie jaar. De **APK** is er ‘ter bevordering van de verkeersveiligheid en ter bescherming van het milieu’.

Een kort interview met zo maar een autobezitter leverde de volgende uitspraken op:

- *‘ik zie het als een noodzakelijk kwaad’*
- *‘het is wel positief, je weet na de keuring dat je auto veilig is’*
- *‘hoewel, eigenlijk is het schijnveiligheid, er worden maar een paar dingen gekeurd en het is natuurlijk een momentopname’*
- *‘er zijn grote verschillen in prijs’.*

Rapporteur

De rapporteur is als het ware de periodieke keurmeester van het Zwem-**ABC**.
Het streven is om bij 30 tot 40% van de examens voor het Zwem-**ABC** een rapporteur aanwezig te laten zijn namens het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ. Deze rapporteur speelt een belangrijke rol in de kwaliteitsbewaking van het Zwem-**ABC**. Hij (of zij) kijkt of het examen wordt uitgevoerd zoals is beschreven in de Bepalingen, Richtlijnen en Examenprogramma’s Zwemdiploma’s (BREZ). Na afloop bespreekt hij zijn mening met de leden van de beoordelingscommissie, die het examen organiseren en beoordelen.
De beoordelingscommissie is verantwoordelijk voor de kwaliteit van het examen, de rapporteur ziet hier op toe.

Een positief soms noodzakelijk kwaad

Na een **APK** weet je dat je auto veilig is en dat is een prettige constatering. Na een bezoek van een rapporteur weet je of je met je opleidingsniveau nog steeds op de goede weg zit. Dat is ook een prettige constatering. Door de meeste zwembaden, zwemverenigingen en zwemscholen wordt de aanwezigheid van een rapporteur zeer op prijs gesteld. Ook om zijn representatieve functie. Met name naar de ouders toe is hij degene die eigenlijk zegt of uitstraalt: ‘Wees gerust, het diploma van uw kind heeft de keuring doorstaan en voldoet aan de kwaliteitseisen. Uw kind is veilig!’

Bij het systeem van toezicht en de rapporteur worden soms ook kanttekeningen geplaatst. *‘Rapporteurs zitten niet op 1 lijn’* en *‘ze kijken heel verschillend naar het technische niveau’* zijn opmerkingen die regelmatig worden gemaakt.
De meeste rapporteurs verzorgen zelf zwemlessen en nemen hun eigen ervaringen en meningen mee in hun functie van rapporteur. In de BREZ staat beschreven hoe technieken er uit zien, wat bedoelingen van de examen-onderdelen zijn en welke normen er voor de uitvoering zijn gesteld. Meningen kunnen verschillen, er kunnen interessante discussies ontstaan tussen rapporteurs en de beoordelingscommissie. Wanneer zo’n discussie wordt gevoerd met de inhoud van de BREZ als uitgangspunt, praat je met elkaar over de inhoud van het vak en kun je van elkaar leren. Praten over het examen zet je even weer met beide benen op de grond en maakt je bewust van de manier waarop je dingen doet.
Een discussie kan ook heel vervelend zijn en moedeloos maken.
Bijvoorbeeld wanneer je niet op dezelfde lijn zit, in wordt gegaan op details (‘spijkers op laag water zoeken’) of er sprake is van slechte communicatie.

Het Nationaal Platform Zwembaden heeft veel energie gestoken in de opleiding van rapporteurs. Mede hierdoor is bereikt dat de norm van het Zwem-**ABC** steeds eenduidiger wordt uitgedragen en het gesprek over de kwaliteit gezamenlijk wordt gevoerd.

Grote verschillen

Bij de APK zijn blijkbaar grote verschillen in prijs. Bij het systeem van toezicht van het Zwem-**ABC** zijn ook verschillen zichtbaar. Weliswaar niet in prijs, maar wel in niveau.
In de BREZ is een normering beschreven die richting geeft aan het niveau waaraan opgeleide leerlingen in ieder geval moeten voldoen. De normering geeft het minimum aan, de uitvoering van examenonderdelen mag wel op een hoger niveau worden uitgevoerd, lager mag niet. Bij veel instanties is daarover discussie. Moet iedereen bij het **A**-diploma een kopsprong maken? En hoe goed moet die kopsprong dan zijn? En hoe zit dat met de uitvoering van de borst- en rugcrawl? Ieder zwembad, iedere zwemschool of -vereniging maakt zijn eigen keuzes en legt zijn eigen lat. 'We gaan voor kwaliteit, dus een 9' is een uitspraak die je vaak hoort.

Zo'n keus voor kwaliteit is vrij, maar het vertroebelt soms de waardering over het systeem van toezicht. Er ontstaan dan uitspraken als *'hoe is het mogelijk dat kinderen in zwembad X het diploma kunnen halen! Als kinderen zo borstcrawl zwemmen halen ze bij ons het* **A***-diploma niet eens!'* Erachteraan wordt gedacht of gezegd: *'daar moeten die rapporteurs en dat Platform eens beter naar kijken!'*
Zo'n uitspraak is niet altijd reëel. Waar wordt vanuit gegaan? De eigen '**9**' lat? Of de landelijke minimumnorm? Het is belangrijk dit soort dingen niet uit het oog te verliezen.
Verschillen mogen er zijn. Het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ , de rapporteurs en alle opleidende instanties moeten gezamenlijk, met de BREZ als uitgangspunt, garant staan voor voldoende zwemveiligheid.

Momentopname

Een autokeuring is een momentopname, het bezoek van een rapporteur is dat ook. Een keuring of een controle houdt niet in dat je de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van je auto of de kwaliteit van de zwemdiploma's bij iemand anders kunt neerleggen. Het bezoek van de rapporteur is een onderdeel van het systeem van kwaliteitsbewaking. Laten we niet vergeten dat we met elkaar verantwoordelijk zijn voor de kwaliteit van het Zwem-**ABC**. Alleen vanuit die gedachte kan worden gewerkt aan een kwalitatief en eenduidig product.

Spijkers op laag water zoeken

blub blub blub

**“Al mijn hele leven vraag ik me af hoe andere mensen tijdens het zwemmen of duiken zomaar met hun neus onder water gaan (en levend weer boven komen).
Als ik met mijn neus onder water kom, loopt er gelijk water in mijn neus, in mijn holtes (druk achter de ogen) en in mijn keel. Ik verslik mij daarin, heb het gevoel te stikken en raak daardoor in paniek. Hierdoor ben ik altijd bang in het water.
Doe ik iets fout of heb ik een verkeerde neus?”**

Onder water gaan is essentieel in het Zwem-**ABC**. Activiteiten onder water kunnen uitvoeren is belangrijk in relatie tot zwemveiligheid, maar ook om je prettig in het water te kunnen voelen. Onder water gaan bestaat uit verschillende componenten, die allemaal aandacht krijgen in de opleidingsweg.

Uitblazen

Het beheersen van de ademhaling en uit kunnen blazen in het water zorgt voor ontspanning. Weten dat je je niet hoeft te verslikken zorgt voor zekerheid en rust. Uitademen onder water is ook belangrijk om te kunnen zinken. Door uit te ademen wordt je soortelijk gewicht kleiner en kun je dieper onder water komen. Uitblazen onder water is ook van belang om een zwemslag in het juiste ritme uit te kunnen voeren.
Niet goed ademhalen zie je vaak bij de borstcrawl. Na het inademen wordt niet uitgeademd onder water. Wanneer het gezicht uit het water is om in te ademen, moet eerst nog worden uitgeademd. De tijd om daarna nog in te ademen ontbreekt, waardoor de ademhaling niet goed lukt en de zwemslag heel onrustig wordt uitgevoerd.

- Ga eens op de bodem zitten
- Probeer eens een liedje onder water te zingen
- Fluister een woord in het oor van je vriendje
- Roep heel hard ‘boe’ onder water
- Roep heel hard ‘boe’ als je hoofd bij de borstcrawl weer in het water draait

Kijken

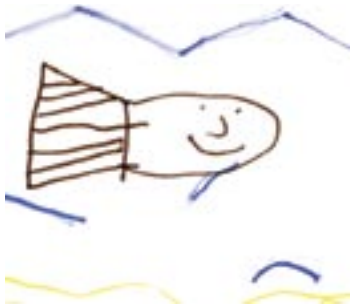
Kijken onder water is belangrijk om je te kunnen oriënteren. Stel dat je onder een bootje raakt, dan kun je zien waar je bent en besluiten dat je onder het bootje weg zwemt. In het Zwem-**ABC** is het kijken van belang om door het gat in het zeil te kunnen zwemmen.

- Pak eens een ring van de bodem
- Raad eens hoeveel vingers ik omhoog hou onder water?
- Zwem door de hoepel
- Zwem door de hoepel, draai halverwege op je rug en pak de bal
- Zwem door het gat in het zeil, ik sta er achter, heb een ring in mijn hand, probeer die maar te pakken

Verplaatsen

Onder water verplaatsen is essentieel om jezelf te kunnen redden. Als je onverwacht in het water valt, kom je door te verplaatsen weer boven. Dat geldt ook als je onder een omgeslagen bootje terecht komt. Je onder water kunnen verplaatsen maakt dat je je kunt voelen ‘als een vis in het water’.

- Beweeg in en onder water als jouw favoriete dier
- Zet als een dolfijn af van de bodem en zwem onder de flexibeam of mat door
- Verplaats door de hoepel, gebruik je armen en benen



Oriënteren

Onder water oriënteren is meer dan onder water kijken. Om te kijken is het nodig om je ogen open te hebben onder water. Om te oriënteren is het nodig dat je weet waar je bent, je kunt oriënteren in de ruimte en de weg kunt vinden. Dit is nodig als je totaal onverwacht in het water valt en even volledig je oriëntatie kwijt bent. Het oefenen van oriënteren onder water doe je vooral door te zorgen voor onverwachte situaties waarin desoriëntatie ontstaat. Kinderen kunnen leren om daarna op de rug te draaien en zelf naar de kant te bewegen.

- Gooi de bal (het blokje, balletje) omhoog en probeer te vangen
- Beweeg als een dolfijn, draai onder water op je rug
- Spring als een gek dier in het water
- Maak een bommetje
- Spring vanaf de mat of het bootje in het water
- Laat je achterover in het water vallen
- Maak een koprol achterover

Hoofd als stuur

Voor een goede oriëntatie onder water en het dieper onder water komen moet je je hoofd als stuur kunnen gebruiken. Met onder water uitblazen alleen kom je er niet. De hoofdhouding bepaalt in welke richting je beweegt. Het hoofd als stuur kunnen gebruiken is essentieel om de diepte van het gat in het zeil te kunnen bereiken, de kopsprong te maken, een koprol te maken en ergens onder door te gaan.

- Haal de ring met twee handen van de bodem
- Ga onder de mat door en tik daarna de bodem aan
- Maak een handstand
- Maak een koprol
- Zwem onder de (lange kant van de)mat door, blijf diep!

C-diploma

Een belangrijk streven bij de invoering van het Zwem-**ABC** was om meer kinderen zwemveilig te maken. Om dat te bereiken moeten zoveel mogelijk kinderen alle drie diploma's halen. Diploma **A** is de eerste stap op weg naar zwemveiligheid. Diploma **B** is een volgende tussenstap. Maar als je diploma **C** hebt gehaald, dan kun je je pas goed redden in de moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

Doorstroom

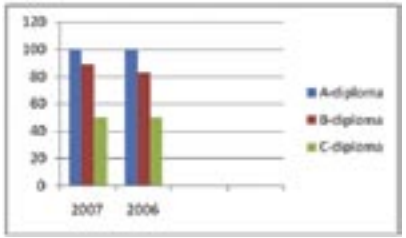
Al bij de ontwikkeling van het Zwem-**ABC** is nagedacht over het bevorderen van de doorstroom van **A** naar **B** naar **C**. De naam Zwem-**ABC** geeft bijvoorbeeld aan dat het gaat om drie zwemdiploma's die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. In de voorlichting is duidelijk gecommuniceerd wat je mist als je je **C**-diploma niet haalt.
In 2007 is een poster ontwikkeld die wordt uitgedeeld bij het halen van het **A**-diploma. Je kunt daar het **A**-diploma invoegen en er is ook plek voor het **B**- en **C**-diploma.

Cijfers

Wat zeggen de verkoopcijfers over de doorstroom? In 2006 ging 83% van de kinderen na het halen van diploma **A** door naar **B**. 50% van de kinderen ging na **B** verder met **C**. In totaal haalde 41% van alle kinderen die **A** haalden het totale Zwem-**ABC**. In 2007 zijn die cijfers nog iets positiever. 89% van de kinderen ging na **A** door naar **B** en daarna ging 50% verder met **C**. In totaal haalde 45% van de kinderen het Zwem-**ABC**.

Doorstroom verder stimuleren

Nog lang niet alle kinderen maken het Zwem-**ABC** af, dit wisselt ook nog eens sterk per bad. Welke mogelijkheden zijn er om de doorstroom (verder) te stimuleren?



Voorlichting

Misschien is de boodschap over het Zwem-**ABC** nog niet helder genoeg en zien ouders de meerwaarde van het **C**-diploma (nog) niet. Om dit besef te bevorderen kun je de landelijke en lokale voorlichting verder professionaliseren.

Heldere tijdsduur

Wanneer de geschatte tijdsduur om het **C**-diploma te halen is (te) lang is of niet duidelijk, zullen ouders eerder afhaken. Landelijke cijfers geven aan dat er gemiddeld 12-15 uur nodig zijn om het na het **B**- het **C**-diploma te halen. Deze tijdsduur is goed te overzien. Verzamel daarom de gemiddelde tijdsduur in het eigen bad, kijk of je hier nog iets aan zou kunnen verbeteren en communiceer de gemiddelde tijdsduur helder naar de ouders.

Gevarieerd aanbod

In veel baden wordt het C-diploma op dezelfde manier aangeboden als het **A**- en **B**-diploma. Wanneer ouders na het behalen van het **B**-diploma nog een tijd één of twee keer per week naar het zwembad moeten met hun kind, zullen ze waarschijnlijk eerder afhaken. Daarom is het goed om andere aanbiedingsmogelijkheden te onderzoeken.

Het **C**-diploma kan worden aangeboden:

- in een vakantieperiode
- op een ander tijdstip dan de lessen voor **A** en **B**;
  op woensdagmiddag gelijktijdig met het recreatief zwemmen
- met een andere lesduur en lesfrequentie
  (1 uur per week of 2 uur per twee weken)
- in samenwerking met de zwemvereniging.

Zwem-ABC als totaalpakket

Er is in de zwembaden al veel geëxperimenteerd met het aanbieden van het Zwem-**ABC** als totaalpakket. Ouders kunnen kiezen of ze een prijs willen betalen voor het totale Zwem-**ABC** of 'gewoon' een leskaart kopen. Ook varianten als het kopen van het **A**-diploma voor een bepaalde prijs en het **B**-diploma voor een bepaalde prijs kom je tegen. Wanneer er goede ervaringscijfers zijn en je dus weet wat de gemiddelde tijds-duur van **A** naar **C** is, is een goede prijs voor het totale pakket gemakkelijk vast te stellen. Hoe aantrekkelijker het aanbod, hoe eerder ouders zullen overwegen het totale pakket aan te schaffen.

Naar één diploma?

Wanneer je zo graag wilt dat alle kinderen het **C**-diploma halen, waarom kies je dan niet voor één zwemdiploma? Dan halen alle kinderen dat diploma en zijn ze dus allemaal zwemveilig. Deze vraag werd al tijdens de ontwikkeling van het Zwem-**ABC** gesteld en deze vraag komt regelmatig weer terug. Het antwoord is niet gemakkelijk te geven.
Tijdens de ontwikkeling van het Zwem-**ABC** stuitte het idee voor één diploma op veel weerstand. Een belangrijk argument was dat het **A**- en **B**-diploma zeer sterke producten zijn. Iedereen kent het. 'Je bent gek als je die merken aan de kant schuift'.

Daarnaast weten we dat niet alle kinderen de mogelijkheid hebben of krijgen om langdurig op zwemles te gaan. De keus voor één diploma houdt in dat de leerweg lang gaat worden. Jaag je kinderen dan niet weg? En creëer je met z'n allen niet de ruimte voor nieuwe initiatieven, anders dan het Zwem-**ABC**? In de fase van de ontwikkeling van het Zwem-**ABC** was er weinig draagvlak voor het idee en was men er zeker van dat zo'n keus zou resulteren in heel veel nieuwe (tussen)diploma's in de markt. Dit zou de kans op afhaken weer kunnen vergroten, waardoor kinderen ook dan niet het **C**-diploma zouden halen. Vanuit het oogpunt van eenduidigheid en kwaliteit is zo'n ontwikkeling ook onwenselijk.

Is de markt van vandaag anders? **De tijd zal het leren**

droge haren

'Die arme kinderen, moeten ze nu al onder water?'

De verwachtingen van ouders over de zwemles van hun kinderen zijn niet altijd gebaseerd op de werkelijke gang van zaken. Dit heeft o.a. te maken met hun ervaringen. De meeste ouders hebben leren zwemmen 'toen je **A** nog kon halen met droge haren'. Inmiddels is er heel wat veranderd.

TOEN
A-diploma haalbaar met droge haren, pas bij B onder water zwemmen noodzakelijk
Leren zwemmen is een zwemslag leren
Het A-diploma bestaat uit te water gaan, enkelvoudige rugslag en schoolslag
Leren zwemmen is niet altijd leuk
Water is koud
Lesgever gebruikt kurken, plankjes en een hengel
Lesgever richt zich op de techniek
Lesgever staat op de kant

NU
A-diploma met onder water gaan, voortbewegen, kijken enzovoort
Leren zwemmen is jezelf kunnen redden in het water
Er is veel inhoud aan het A-diploma toegevoegd
Leren zwemmen zou leuk moeten zijn
Water heeft een lekkere temperatuur
Lesgever gebruikt (ook) andere materialen en laat kinderen spelen
Andere manier van lesgeven, meer vanuit het kind
Lesgever is, zeker in het begin, in het water

'Waarom moeten de kinderen tegenwoordig borstcrawl en rugcrawl leren?'

'Is het water in Nederland zo veranderd dan, maakt het zo'n verschil of je er nu in valt of dat je er 30 jaar geleden inviel'.

"Heeft jouw kind de beenslag van de schoolslag al onder de knie?"
"Nee, nog niet, maar hij gaat al wel door het gat in het zeil!"
"O? Nou, dat schiet ook niet op zeg..."

'Waarom zijn ze zoveel aan het spelen? Daar betaal ik niet voor!'

Deze veranderingen zijn niet altijd helder .
Het beeld bij de ouders komt niet overeen met de werkelijkheid.
Dit levert heel wat verwarring, onduidelijkheid en irritatie op bij ouders.

'Waarom zijn ze nou nog niet begonnen met de schoolslag? Het gaat allemaal veel te lang duren!'

Lesgevers ervaren door de onduidelijke verwachtingen bij de ouders vaak extra druk tijdens het lesgeven. Soms worden de (onterechte?) verwachtingen van de ouders gebruikt om bepaalde dingen niet te doen:

'Ik vind ook dat de kinderen eigenlijk meer moeten spelen in de les. Maar ja, ik hoor de reactie van de ouders al! Die betalen daar niet voor hoor'.
'Ik zou best wat meer tijd aan watergewenning willen besteden, ik geloof best dat je daar later in de opleiding veel profijt van hebt. Maar ja, daar komen die ouders echt niet voor. Die willen dat hun kind een zwemslag leert'

Tsja, en dan heb je als deskundige lesgevers drie opties:

1. De inhoud van de lessen aanpassen aan de verwachtingen van de ouders ☐
   (blijven volharden in 'oude methodiek en didactiek').
2. De verwachtingen van ouders bijstellen en moderniseren ☐
   (kiezen voor je eigen deskundigheid en overtuiging).
3. Een mix van 1 en 2 ☐

Maak je keus!
En zorg daarna vooral voor...
...voorlichting!

eindtermgericht

“Waarom kinderen een kopsprong leren als ze het tijdens het examen helemaal niet hoeven laten zien?”

Het Zwem-**ABC** is opgebouwd rond 8 basiselementen (te water, onder water, draaien, drijven, watertrappen, survival, ademhalen en voortbewegen). Voor ieder basiselement is een eindterm geformuleerd voor zowel het **A**-, **B**- als **C**-diploma. De examenprogramma’s zijn samengesteld uit de verschillende eindtermen. De proef waarbij je door het gat in het zeil moet zwemmen is een samenvoeging van een eindterm van te water gaan, onder water, voortbewegen en ademhalen.

Eindtermen geven richting aan wat je kinderen in de opleidingsweg wilt leren. Eindtermen zeggen niets over de manier waarop je kinderen iets leert. In de praktijk van het lesgeven zie je vaak dat een eindterm (of de examenproef) in z’n totaliteit wordt geoefend. Er wordt ‘eindtermgericht’ lesgegeven. De vaardigheden worden benaderd als een soort trucje. We moeten met een kopsprong in het water door het gat in het zeil? We moeten met een koprol in het water rollen? Voor het **A**-diploma mag je een hondjesslag zwemmen? Dan gaan we dat oefenen. Alles precies zoals het in de eindtermen (en normering) staat beschreven.

Normering eindterm op spanning met methode

Soms staat de normering van een eindterm op spanning met de methode die je zou willen gebruiken in je lesopbouw. Voor het **A**-diploma staat beschreven dat je met een sprong te water gaat (en vervolgens door het gat in het zeil zwemt). Het tonen van de kopsprong heeft de voorkeur, maar hoeft niet. Je kan eindtermgericht denken: ‘de kopsprong hoeft niet, dus besteden we daar in de les ook geen aandacht aan’. Je kunt ook kindgericht denken en besluiten kinderen al een kopsprong te leren in de opleidingsweg naar **A**. Dit maakt het gemakkelijker om door het gat te zwemmen en in de weg naar **B** (waar de kopsprong wel moet) heeft het kind hier veel profijt van.

Er zullen altijd kinderen zijn die moeite hebben met de kopsprong en de proef beter uitvoeren door met een sprong te water gaan. De bedoeling van de normering is dat óók deze kinderen het **A**-diploma kunnen halen.

Eenzelfde redenering geldt voor de beginnersborstcrawl. Omdat het bij het **A**-diploma gaat om de kennismaking met de slag mag de uitvoering heel basaal zijn. De armenbeweging mag daarom onder water worden uitgevoerd (hondjesslag). Je kunt ook hier eindtermgericht denken en alle kinderen de hondjesslag aanleren. Vanuit het kind (en het motorisch leren) gedacht is het verstandiger om te streven naar een borstcrawl waarbij de armen over het water worden gebracht. Sommige kinderen hebben er moeite mee en voeren de borstcrawl uit met de armen in het water. De bedoeling van de normering is dat óók deze kinderen het **A**-diploma kunnen halen.

Stap voor stap opbouwen

Eindtermen zijn een eindvorm van een motorisch leerproces. Als deze eindvorm wordt geoefend zonder dat kinderen de tussenstappen in het leerproces onder de knie hebben, levert dit meestal geen succes op. Dit is niet plezierig voor het kind. En ook niet voor de lesgever. Daarom is het beter om een eindterm stap voor stap (volgens een methode) op te bouwen. Zorg ervoor dat eerst stap 1 wordt beheerst, daarna kun je met een grote kans op succes verder gaan met stap 2 en verder.

Opbouw kopsprong
- Iets met twee handen van de bodem halen
- Dolfijnen
- Een handstand maken
- Ergens onder door gaan
- Te water gaan met het hoofd eerst
- Te water gaan en ergens onder door
- Techniek van de kopsprong

Opbouw door het gat in het zeil gaan
- Ergens onder door gaan
- Door een hoepel gaan op je eigen manier, idem door het gat in het zeil
- Als een dolfijn door een hoepel, idem door het gat in het zeil
- Te water gaan met het hoofd eerst
- Idem, daarna ergens onder door
- Idem, daarna door een hoepel, idem door het gat in het zeil

Als kinderen ook het onder water zwemmen onder de knie hebben, kan de afstand van het zeil vanaf de kant steeds verder worden vergroot.

Maak het leuker in de les

Vaak benadert eindtermgericht denken een vaardigheid als een trucje. Je moet voor het **C**-diploma drijven met een hulpmiddel (HELP-houding)? Prima, hier is een bal en we gaan oefenen. Het oefenen van deze vaardigheid kan met veel meer variatie en afwisseling. Laat kinderen eens uitproberen hoe het is om met andere hulpmiddelen te drijven. Leg uit dat het de bedoeling is dat je in de HELP-houding rechtop moet blijven staan. Laat kinderen uitvinden met welk hulpmiddel ze dat het beste kunnen bereiken.

Drijven lijkt vaak ook een trucje te zijn. Tijdens de les is het een standaard onderdeel: *'Okee, nu gaan we nog even 10 tellen drijven!'* Je kunt kinderen ook leren dat drijven kan worden gebruikt om even uit te rusten. Combineer het daarom eens met het banen zwemmen: *'Als je moe wordt, ga je maar even drijven'* of *'als je bij die pion bent, mag je even drijven'* of *'als ik fluit (klap, zing), ga je drijven'*. Drijven in een zwembad is iets anders dan drijven in de zee. Neem de kinderen eens mee naar het recreatiebad en laat ze daar drijven in de stroming of zet de golven een keer aan.

Te water gaan kan als trucje worden benaderd, maar te water gaan kun je ook toepassen in het kader van survival. Laat kinderen eens van de glijbaan gaan en gedesoriënteerd in het water terecht komen. Gebruik een mat of een bootje en laat kinderen er op klimmen en weer in het water springen. Dit staat nergens in de eindtermen beschreven. Maar de eindterm wordt op die manier wel toepast en op een heel leuke manier geoefend!

survival

watertrappen

te water gaan

onder water

draaien

drijven

ademhalen

voortbewegen

feest

“Na steeds opnieuw mogen (of zeg je moeten?) proefzwemmen, heeft de juf hem er door gesleept. Met afzwemmen heb ik hem nog nooit zo zijn best zien doen! Wat was ie bang dat ie zou zakken...”

Voor ieder kind zal uiteindelijk het heuglijke moment aanbreken. Mee mogen doen aan het diplomazwemmen! Een belangrijk streven bij de invoering van het Zwem-**ABC** was het werken aan een eenduidig en kwalitatief goed product. Vanuit die gedachte is het diplomazwemmen een toetsmoment. Kinderen laten zien dat ze de vaardigheden die landelijk zijn afgesproken kunnen uitvoeren volgens de eveneens landelijk afgesproken normering.

Wat is de definitie van diploma zwemmen?

(u mag meerdere hokjes aankruisen)

Diplomazwemmen is:

- ☐ De afsluiting van (een deel van) het leerproces
- ☐ Het moment dat kinderen aantonen dat ze vaardigheden beheersen om zichzelf te kunnen redden
- ☐ Het moment dat kinderen eindelijk het papiertje kunnen ontvangen waar het allemaal om te doen is geweest
- ☐ Een moment vol spanning voor alle kinderen
- ☐ Het moment waar ouders reikhalzend naar uitkijken, ze hoeven niet meer naar de zwemles met hun kind
- ☐ Een feestelijk moment voor ouders dat niet mag mislukken
- ☐ Een moment ‘voor de vorm’, alle kinderen krijgen na afloop per definitie hun diploma mee naar huis
- ☐ Een moment waarop de kwaliteit van het product Zwem-**ABC** zichtbaar moet zijn
- ☐ Een feestelijk moment voor lesgevers, zij zien het resultaat van hun inspanningen
- ☐ Een feest voor het kind

Kwaliteit ten koste van alles?

Er zijn examensituaties waarin het kind niet aan de normen voldoet. Bijvoorbeeld wanneer een kind niet door het gat in het zeil zwemt of niet lang genoeg drijft. Een steeds terugkerende discussie is of een kind het diploma dan toch niet zou moeten krijgen uitgereikt. Voorstanders geven aan dat het ‘sneu’ is voor het kind, dat zo’n gebeurtenis traumatisch kan zijn, dat de kinderen toch nog heel erg jong zijn, dat het pedagogisch onverantwoord is om ze zonder diploma naar huis te laten gaan.

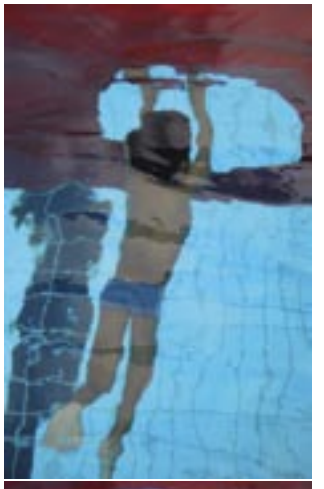
Anderen zetten daar tegenover dat het Zwem-**ABC** als product en systeem deze situaties nu eenmaal met zich meebrengt. Vanuit deze gedachte kun je een zwemdiploma niet ten onrechte mee geven aan een kind. Je streeft met z’n allen immers naar kwaliteit en eenduidigheid? Een kind in Groningen moet na het behalen van het diploma hetzelfde kunnen als een kind dat in Zuid-Limburg hetzelfde diploma haalt. Wanneer je het met de kwaliteit en eenduidigheid niet zo nauw neemt en uitzonderingen op de regel wilt maken, ondermijn je het systeem. Het resultaat is dat het product niet meer serieus wordt genomen. Daar komt bij dat er geen heldere garantie voor zwemveiligheid kan worden afgegeven.

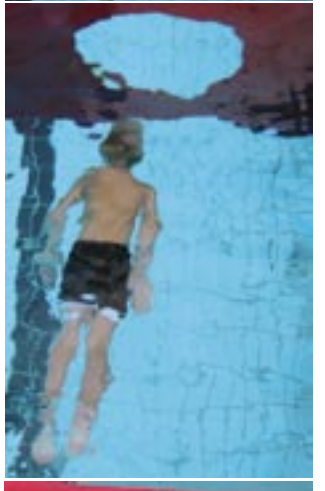
Feit is dat het diplomazwemmen onderdeel is van het product Zwem-**ABC**. Je hebt er een bepaalde bedoeling mee, namelijk het geven van een kwaliteitsstempel. Als je problemen hebt met de consequenties van dit systeem (kind kan ‘zakken’), moet je het hele systeem ter discussie stellen. Met als consequentie dat je de (landelijke) eenduidigheid en kwaliteit van het leren zwemmen niet meer in de hand hebt.

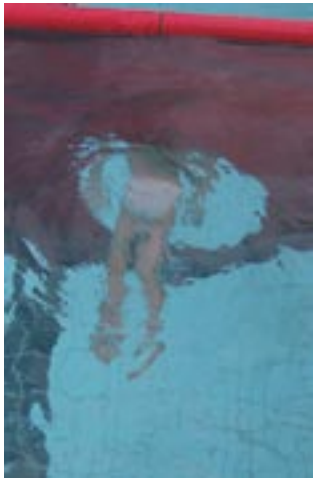
Kans van slagen optimaliseren

Beter lijkt het om te voorkomen dat kinderen tijdens het diplomazwemmen onderdelen niet kunnen uitvoeren. Dit kun je stimuleren door:

- Zelfvertrouwen ontwikkelen vanaf het begin van de opleiding als uitgangspunt te nemen
- Uit te dragen naar ouders en kind dat het gaat om te laten zien wat je allemaal hebt geleerd tijdens de zwemles, waardoor de spanning van het presteren kan worden verminderd







Kans van slagen optimaliseren

- Tijdens proefzwemmen goed te selecteren
- Kinderen waar twijfel over is niet te laten diplomazwemmen, om teleurstelling te voorkomen
- Kinderen te laten wennen aan de gang van zaken tijdens het diplomazwemmen
- Tijdens het diplomazwemmen niet opeens iets heel nieuws en onverwachts te introduceren
- In geval van leren zwemmen in een klein(er) zwembad (zwemschool) voldoende tijd te nemen om kinderen te laten wennen aan de andere omstandigheden in het afzwembad

Diplomazwemmen moet een feest kunnen zijn voor kind, ouders en grootouders en lesgevers.

TIPS

- Creëer een ontspannen sfeer
- Probeer te organiseren dat de vaste lesgevers ook bij het examen aanwezig zijn
- Begeleid het diplomazwemmen zo mogelijk met een 'live presentator' die vertelt wat de kinderen allemaal (gaan) doen
- Presenteer de functie van het diplomazwemmen; benadruk dat kinderen laten zien wat ze allemaal hebben geleerd, benadruk als ze alles goed hebben gedaan dat ze zich heel goed kunnen redden in het zwembad
- Organiseer 'Samen op examen'; laat ouders, tantes of opa ook meedoen aan het diplomazwemmen, de mogelijk aanwezige spanning kan worden gedeeld, de aandacht kan van de spanning worden afgeleid

gat

Het was direct al een legendarisch ‘ding’, het gat van het Zwem-**ABC**. De ultieme proef om zwemveiligheid te toetsen. Maar ook een lastige proef. Een overzicht van knelpunten en een hoeveelheid tips.

Wat moet je allemaal kunnen om deze proef met succes uit te kunnen voeren?

- Te water en onder water gaan waarbij je ‘diep’ in het water komt
- Onder water voortbewegen en daarbij diep blijven
- Ogen onder water open doen en kijken
- Ademhaling beheersen

Methodische tips

Het zeil

- Laat kinderen zo vroeg mogelijk kennis maken met het zeil
- Introduceer het tijdens de watergewenning
- Laat kinderen er eerst mee spelen,
  later moeten ze er ‘echt’ doorheen
- Gebruik je meerdere zeilen?
- Zorg ervoor dat ze allemaal dezelfde kleur hebben!
- Ga je in de loop van de opleidingsweg naar een kouder bad?
- Zorg ervoor dat de kinderen al eerder door het zeil zijn gegaan
- Voorkom zo psychologische barrières
- Pas op met zeilen met twee gaten
- Door de verschillende waterdieptes leg je de focus op de diepte
- Voorkom ook hier een psychologische barrière

Te water gaan

- Leer kinderen om diepte te maken
- Leer ze bij voorkeur de kopsprong
- Leer ze het hoofd ‘als stuur’ te gebruiken
- Leer ze de ademhaling te beheersen
- De basis van al deze vaardigheden ligt in de watergewenning
- Laat kinderen al vroeg in de opleidingsweg door een zeil gaan

Onder water zwemmen

- Oefen dit onderdeel eerst ‘los’, zonder zeil
- Laat kinderen ervaren en zien hoe ver ze komen
- Werk daarom met pionnen of herkenningspunten in het zwembad
- Leer kinderen grote slagen te maken
- Laat kinderen hun slagen tellen, daag ze uit iedere keer meer te maken

Didactische tips

- Laat kinderen ook verderop in de opleidingsweg spelen met het gat
- Voorkom mislukking, dit zorgt voor een enorme terugslag
- Het ‘gat’ is cool,
  maar na 1 mislukking wordt het voor een kind snel een ‘crime’
- Laat het kind zoveel mogelijk zelf beslissen hoe hij door het gat gaat
- Vraag niet te veel van kinderen, bouw afstand op
- Probeer te achterhalen waarom een kind niet door het gat wil
- Leid de aandacht van het gat af
- Bijvoorbeeld door een ring of ander voorwerp achter het gat te houden
- Het kind moet dat voorwerp dan pakken,
  de focus wordt daardoor verplaatst

Waarom wil je niet door het gat zwemmen?
‘Ik vind het eng, er zit water in het gat’
‘Achter het gat zitten haaien’
‘Het is daar donker’

Wat vind je het leukste van het Zwem-ABC?
‘Door het gat zwemmen!’

hondjesslag

“... en heel veel kinderen blijven haken op de borstcrawl. Die is ook gewoon veel te moeilijk. En met het gezicht in het water en de armen coördineren en goed met de voeten trappelen. Zelfs ik en vele ouders met mij hebben daar nog moeite mee. Dat zou ik dus sowieso heel graag willen weten, waarom zitten borst- en rugcrawl bij het A-diploma?”

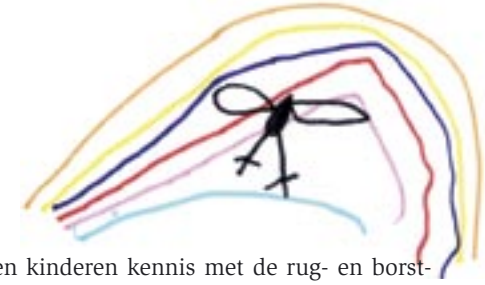
Nieuw in het Zwem-**ABC** kwamen de rug- en borstcrawl.
Dat heeft tijdens de ontwikkeling van het Zwem-**ABC** al voor veel discussie gezorgd.
En nog steeds begrijpt niet iedereen waarom deze zwemslagen in de diploma’s zijn opgenomen.

Toerusting

Een belangrijke overweging om de rug- en borstcrawl op te nemen in het Zwem-**ABC** was het werken aan de doelstelling toerusting. Werken aan toerusting betekent dat je kinderen vaardigheden leert die je kunt gebruiken om mee te doen aan allerlei bewegingsactiviteiten in onze Nederlandse bewegingscultuur. Het gaat dan vooral om de bewegingscultuur die te maken heeft met water, bijvoorbeeld activiteiten als vissen, zeilen, kanoen, waterpolo, wedstrijdzwemmen, synchroonzwemmen of met z’n allen naar het golfslagbad gaan.
Als je rug- en borstcrawl hebt geleerd, ga je veel gemakkelijker door met zwemmen in de zwemvereniging. Als je later volwassen bent, zijn deze zwemslagen ook heel geschikt en plezierig om aan je conditie te werken.

Vraagtekens

Tijdens de ontwikkeling van het Zwem-**ABC** was niet iedereen er van overtuigd dat kinderen van 4-5 jaar de rug- en borstcrawl kunnen leren. Een veel gehoorde veronderstelling was dat het Zwem-**ABC** door de invoering van die zwemslagen veel langer zou gaan duren. En niet ieder kind zou aan deze eindtermen kunnen voldoen.



Normering eindtermen

Binnen het Zwem-**ABC** maken kinderen kennis met de rug- en borstcrawl. Ze hoeven daarom deze slagen ook niet perfect uit te voeren. Om te voorkomen dat deze zwemslagen ervoor zouden zorgen dat kinderen veel langer op les zouden zitten, zijn de eindtermen ‘ruim’ geformuleerd. Hoewel er vanuit werd gegaan dat kinderen de armen wel over het water zouden kunnen halen, hoeft het kind voor het **A**-diploma de armen niet over het water te halen. Hoewel veel kinderen het hoofd gemakkelijk in het water kunnen houden tijdens de borstcrawl, is de hoofdhouding bij diploma **A** en **B** vrij. De techniek van de ademhaling wordt bij geen enkel diploma mee genomen in de beoordeling.

In de praktijk

Met name in de beginjaren van het Zwem-**ABC** zag je dat de eindtermen richtinggevend werden voor de manier waarop er werd lesgegeven. De armen hoeven niet over het water? Nou dan leren we toch de hondjesslag aan! Jammer genoeg moesten de armen bij het **B**-diploma wel over het water worden gebracht en dat duurde dan toch weer behoorlijk lang.

Veel teams in zwembaden en zwemverenigingen vonden de technische eisen voor de crawlslagen veel te mager. Gevolg is dat velen de lat voor deze zwemslagen veel hoger leggen dan in de normering is vastgelegd. Er wordt dan afgesproken dat alle kinderen met de armen over het water moeten. Of dat alle kinderen voor het **B**-diploma bij de ademhaling het hoofd in het water moeten houden. Dit zorgt er soms voor dat kinderen langer op zwemles zitten dan eigenlijk nodig is. Laat desnoods dit onderdeel halen ‘met de hakken over de sloot’. Immers, het doel is een introductie op de zwemslagen en niet het kunnen zwemmen van een perfecte borstcrawl! Wanneer een kind alleen moeite blijft houden met de borstcrawl, levert dit onbegrip en irritatie op bij de ouders. Waarom is die borstcrawl nou toch nodig!

Algemeen klinkt kritiek door op het niveau van de techniek: de techniek zou met de komst van het Zwem-**ABC** achteruit zijn gegaan. Welke techniek? Doorvragen levert vaak op dat het (ook) gaat om de borstcrawl (en in mindere mate rugcrawl). Maar heeft het invoeren van deze zwemslagen ook winst opgeleverd?

Positieve bril

Door het opnemen van de rug- en borstcrawl binnen het Zwem-**ABC**:

- kun je verwachten dat meer kinderen interesse krijgen voor de zwemvereniging
- zwemmen meer kinderen veel beter borstcrawl dan vóór het Zwem-**ABC** het geval was
- duurt het veel korter om kinderen een technisch goede borstcrawl te leren zwemmen binnen de vereniging
- ervaren veel kinderen meer plezier in de les, de rug-en borstcrawl zijn 'vette' zwemslagen!

TIPS

- **streef naar een goede techniek van de borstcrawl, leer kinderen de armen over het water te halen**
- **streef niet naar een gelijk niveau voor ieder kind, sommige kinderen hebben langer de tijd nodig om de armen over het water te krijgen**
- **blijf niet alleen oefenen op de borstcrawl als alle andere dingen goed gaan**
- **laat alle kinderen meedoen aan het examen voor A!**

met de hakken over de sloot

ik

Centraal tijdens het leren zwemmen staat het kind. Het kind gaat iets leren, het kind moet 'in beweging' komen. Het kind heeft bepaalde wensen, sommige dingen wil hij wel, andere (liever) niet. De lesgever is verantwoordelijk voor de leerweg van het kind. De lesgever weet wat het kind moet leren om een diploma te kunnen halen en dat resultaat staat voorop. Om dat resultaat te kunnen bereiken is het belangrijk om een balans te vinden tussen wat de lesgever wil en wat het kind graag wil. Daarbij moet je proberen rekening te houden met de beleving van een kind. Je zou je als lesgever moeten kunnen inleven in bepaalde situaties en kunnen 'meevoelen' met het kind.
Kruip in de huid van een kind....

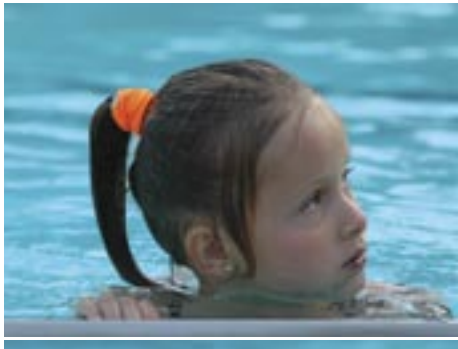
'Hoera, ik mag spelen!
Ik weet wel wat ik wil doen.
Ik loop snel naar de flexibeams.
Die liggen de hele les al op de kant.
Ik mocht ze alleen maar gebruiken toen
ik de beenslag op de buik moest doen.
Maar ik wil er mee spelen!
Ik ga er op zitten. Hé, ik val om.
Ik ga er op liggen,
nu val ik ook weer om!
Nog een keer... dat moet toch ook anders kunnen?
Ik ga er aan hangen, wow!
Ik glij er onder door.
Leuk, nog een keer!'

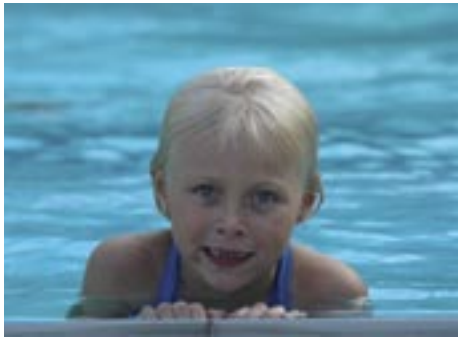
'O, we gaan met het gat.
Jé, wat ligt het zeil ver weg. Nou ja,
de vorige keer lukte het ook.
Ik spring er in en probeer het
gewoon. Het is ver! Nee, niet gelukt.
'Jammer', zegt juf, 'nog maar een
keer proberen.' Okee.
Ik doe het nog een keer en nog een
keer. Het lukt nog steeds niet!
Dat stomme gat.
Ik kan het niet, ik wil niet meer.'

'Ik ga naar zwemles. De eerste keer.
Ik zit op de bank. Juf noemt mijn naam.
Ik mag op de rand van het bad zitten.
Gelukkig, juf geeft me een hand,
ik ben in het water, koud!
Ik klim er snel weer uit.
O, nu moeten we naar de andere kant lopen.
Juf loopt voorop. Ik wil niet... ik wil bij de kant
blijven... Juf roept me. 'Kom joh!', zegt ze.
Ik wil niet... juf komt me halen.
Ze geeft me een hand.
Hopelijk is ze niet boos.'

'Ik sta in de kring.
Juf zegt dat ik mijn oor in het water moet doen. Koud!
Ik krijg water in mijn oor.
Ik schud mijn hoofd, ik hoor het niet zo goed meer.
O, nu moet mijn andere oor ook in het water.
Wat zegt juf nu?
Mijn neus in het water?
Brrrr, moet dat echt?'

'Ik duik het water in en zwem.
Ik kom boven en kijk. Ja!
Ik ben bij de pion. 'Goed zo!'
Juf ziet het ook. Nog een keer.
Nou ja zeg, nu heb ik het niet gehaald.
Hoe kan dat nou? *'Ja, ja', lacht juf,*
'ik heb 'm een beetje verder weg gezet.
Het ging zo goed. Volgens mij moet je
dit ook wel kunnen halen.'
Ik kijk haar aan, flauw zeg.
Maar tuurlijk kan ik het wel halen!
Ik duik er in, zwem en ja, gelukt!
Juf kijkt blij en zegt *'dat was een*
makkie, zal ik 'm dan nog maar een
stukje verder zetten?' Ja!!!'





'Ik heb het koud. Ik kijk naar juf.
Mag ik er al weer inspringen?
Juf is aan het praten met Kees.
Hij doet het nog niet goed.
Ja, juf kijkt naar mij.
O, ik mag er nog niet in, ze gaat nog
weer iets uitleggen.
Ik heb het koud.
Daar zwemt de andere groep.
Wat doen ze?
Ik hoop dat wij dat ook gaan doen.
Hé, ik sta te dromen, juf roept,
ik mag er nu in.'

'Er liggen allemaal balletjes in het water.
Juf zegt dat ik zoveel mogelijk tegelijk in
de emmer moet brengen.
Ik zie die andere kinderen ook al lopen.
Kijk, daar ligt een balletje,
ik ga 'm snel pakken...
oei, daar gleed ik bijna uit,
maar ik heb 'm!
Daar ligt er nog een...
Snel er heen...'

'Joepie! Ik mag vandaag naar zwemles.
Lekker zwemmen.
Ik zit op de bank. Juf noemt mijn naam.
Ik moet op de rand van het bad zitten.
Ik moet twee andere kindjes een hand geven.
Nu mogen we de trap aflopen. Ik wil er in springen!
Maar ik mag maar 1 stapje lager op de trap.
Ik doe al de volgende stap, juf kijkt een beetje boos.
We zijn in het zwembad, nu mag ik toch wel zwemmen?
O, we moeten de handen nog steeds vasthouden.
Ik moet hand in hand naar de andere kant.'

Jip & Janneke

Me gusta nadar ¿Nadas conmigo? *

Het is lastig om te doen wat er wordt gevraagd als je de vraag niet begrijpt. Veel kinderen belanden tijdens de zwemles in deze situatie. Er worden nieuwe begrippen geïntroduceerd die niet bekend zijn en er wordt veelal te weinig rekening gehouden met het ontwikkelingsniveau van het kind. We moeten de 'Jip en Janneke' taal introduceren in de zwemlessen. Hoewel....
Lesgevers zijn vaak gewend om veel uit te leggen in woorden, terwijl het voor kinderen vaak veel plezieriger is om ook op een andere manier uitleg te krijgen over wat ze moeten doen.

'Okee, we gaan nu verder met zwemmen op de buik'

Veel kinderen weten niet wat er na zo'n opdracht van hen wordt verwacht. Ze hebben er geen beeld bij. Check als je zo'n opdracht geeft of kinderen je begrijpen. 'Als ik zeg zwemmen op je buik, wat bedoel ik dan?' Neem de tijd en blijf het begrip iedere les herhalen en uitleggen. 'Weet je nog van de vorige keer? Toen zwommen we op de buik. Weten jullie nog wat we toen deden?' Geef iedere keer een voorbeeld, na verloop van tijd is het begrip 'op je buik' geleerd.

'Let er op dat je je tenen naar buiten doet'

Het begrip 'buiten' is bij kinderen wel bekend, maar dan in een heel andere context. 'Buiten spelen met m'n tenen'? De beschreven opdracht levert vaak verwarring en verbazing op. De stand van de voeten is lastig over te brengen op kinderen. Er is ook geen vast punt waar ze de voeten tegenaan duwen, dus het gevoel is heel anders dan op de kant en dat maakt het extra moeilijk.

Tips om kinderen te helpen zijn bijvoorbeeld:

- Tijdens de watergewenning of op de kant op de hakken lopen. De voetenstand die dan ontstaat lijkt op die tijdens de enkelvoudige rugslag en schoolslag.
- Deze voetenstand kan ook ontstaan door je hand op de wreef van de voet te plaatsen en te zeggen '*duw maar met je voet tegen mijn hand*'
- De stuwbeweging van de voeten begeleiden door je hand onder de voet te plaatsen en aan het kind te vragen '*duw maar tegen mijn hand*'

* "Ik heb zin in/houd van zwemmen. Zwem je met mij?"

- Ga op de kant zitten, doe de voetenstand voor en vraag de kinderen: '*waar lijkt dit op?*' Met het antwoord ga je dan verder, je weet nu zeker dat ze daar een bewegingsbeeld bij hebben.
- Doe de voetenstand voor en introduceer de beweging en geef er een naam aan: '*als de voeten zo zijn, noemen we dat ...*
- Populaire benamingen zijn '*pipovoeten*' of '*kikkervoeten*'. Eigenlijk maakt het woord niet uit, als de kinderen maar begrijpen wat er mee wordt bedoeld. Het voorbeeld is daarbij essentieel.

Meer tips om begrippen duidelijk te maken

- Zorg voor uniformiteit. Een draai om de lengte-as moet geen twee woorden hebben. Een kind moet niet van de ene juf horen '*en nu gaan we een boomstam maken*', terwijl de andere juf het over een '*wokkel maken*' heeft.
- Maak afspraken hoe je met woorden en begrippen omgaat. Bepaalt het team welke woorden worden gebruikt? Spreek af hoe je kinderen die woorden en de vaardigheden die er bij horen leert.
- Mogen de kinderen bepalen welk woord voor een beweging wordt gebruikt? Spreek dit af. En vraag consequent na een voorbeeld aan de kinderen hoe ze een beweging noemen en hanteer dan dit begrip.
- Versimpel bewegingen, geef geen details; kinderen kunnen deze informatie nog niet verwerken en vertalen naar de beweging
- Laat voorbeelden zien in het juiste vlak; rechtop staan en een beenbeweging voordoen brengt kinderen in grote verwarring
- Gebruik de omgeving om opdrachten of aanwijzingen te verduidelijken. Niet '*kijk naar boven*', maar '*kijk maar naar de strepen op het plafond, zie je ze wel, daar*'. Niet '*uitdrijven tot aan het startblok*' maar '*uitdrijven tot de zwarte streep onder water, zie je wel, die streep daar*'.
- Zet zo nodig herkenningspunten in de omgeving die je gebruikt, bijvoorbeeld pionnen op de bodem.

kleding

Survival

Een belangrijk onderdeel van het Zwem-**ABC** is het uitvoeren van vaardigheden met kleding. De bedoeling hiervan ligt in het kader van survival, jezelf kunnen redden. In het zwembad oefen je vaardigheden met kleding zodat kinderen ze in geval van nood kunnen toepassen. En omdat een kind normaal niet in z'n zwembroek in het water valt, maar met z'n dagelijkse kleding aan, is geprobeerd de 'echte' situatie zo goed mogelijk te benaderen. Daarbij is rekening gehouden met het niveau dat kinderen aankunnen. Bij het **A**-diploma is het kledingpakket nog heel zomers, maar bij het **C**-diploma is er al sprake van een (regen)jas of windjack. In de werkelijkheid zal een kind veelal een nog dikkere jas dragen, maar er wordt met het zwemdiploma een stevige basis gelegd.

De meeste kinderen dragen dagelijks gymschoenen of leren schoenen. Kenmerk is dat deze schoenen een stevige zool hebben. In de normering van de survivalonderdelen is daarom ook vastgelegd dat de gedragen schoen een zool moet hebben. Surfschoenen zijn daarom niet toegestaan. Het dragen van alleen een legging door kinderen komt vandaag de dag nauwelijks voor. Mede daarom is voor het diploma zwemmen het dragen van een broek die naadloos aansluit op de huid niet toegestaan.

Informeer ouders over de achtergronden en bedoelingen van het kledingpakket. Vergeet niet de relatie met zwemveiligheid te benadrukken.

'Ik moet vandaag mijn t-shirt meenemen naar de zwemles. Waarom eigenlijk? Ik heb het helemaal nooit koud in het zwembad. Hè? Ik moet met m'n t-shirt aan in het zwembad. Maar dan wordt het helemaal nat! Juf zegt dat het moet, ik ga voorzichtig op de kant zitten. Ik wil niet. Weet je wat, ik maak het shirt een beetje nat. Juf kijkt naar mij. 'Kom nou maar snel', zegt ze, 'er gebeurt niets'. Ik ga toch maar in het water. Het t-shirt plakt, het voelt vies. Ik moet rennen naar de andere kant. Niet leuk. Wanneer mag het weer uit?'

**Introduceer kleding al in het begin van de opleidingsweg.
Dan kunnen ze er aan wennen.**

**Bouw het zwemmen met kleding aan stap voor stap op;
van t-shirt naar tshirt met korte broek, tijdens de watergewenning
en iedere periode opnieuw.**

Laat kinderen met kleding aan de dingen doen die ze al kunnen.

**Kleding is bij uitstek geschikt om kinderen tijdens de zwemles uit te dagen en te verrassen.
Bedenk eens gekke dingen, zorg voor verbazing**

Gebruik eens iets anders dan alleen het kledingpakket dat staat voorgeschreven in de eindtermen. Maak een les leuker, uitdagender, laat verschillende ervaringen opdoen.

'Laat kinderen een keer sokken meenemen'
'Doe eens van alles met een spijkerbroek'
'Zwem in de winter eens met een muts of handschoenen'
'Trek de regenjas ook eens een keer uit in het water'

limonade

Welk kind droomt er niet van, zwemmen in limonade.... Een grap? Niet helemaal, er zijn al zwemfestijnen in gekleurd water gemeld. Leren zwemmen moet natuurlijk heel erg leuk zijn. Hoe kunnen we het leren zwemmen leuk houden en (nog) aantrekkelijker maken? Een brainstorm levert bijzondere ideeën op !

Blauwe ideeën zijn gemakkelijk in te passen.
Rode ideeën zijn innovatief, misschien een doorbraak?
De **gele** ideeën zijn de echte uitdaging voor de toekomst, laten we er over verder dromen....

Leuk!

Warm water
Meer diploma's, meer tussenstapjes
Bommetje-examen
Televisie kijken onder water
Leren zwemmen in het golfslagbad
Zwemmen met dolfijnen
Muziek tijdens de zwemles
Zwemmen in gekleurd water
Zwemmen in een ballenbak
Snoephappen
Zwemwii

Zwemgame
Zakgeld op de kant
Nieuwe woorden bedenken voor tijdens de zwemles
Zwemtermen 'oppimpen'
Spelen tijdens de les
Zwemhyves, kletsen met je vriendjes, hun ouders en de juf of meester
Zwemmen in limonade
Land van ooit zwemmen, 'kinderen zijn de baas'
Verklede badmeester
Op les met je eigen vriendjes

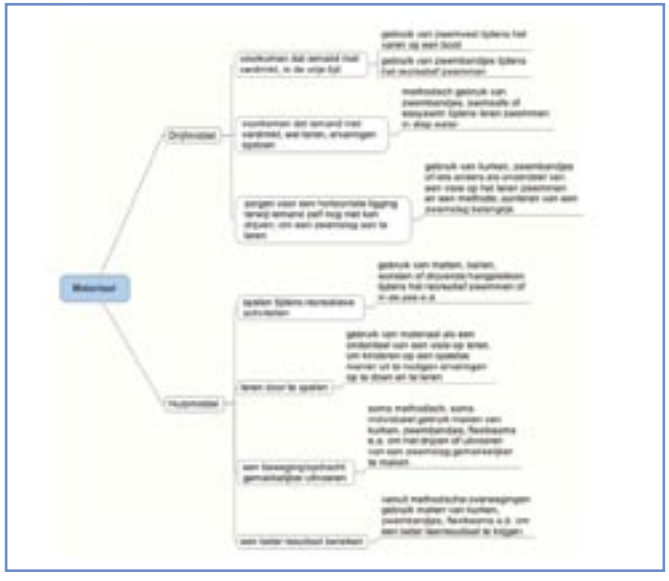
materiaal

“Tijdens onze vakantie waren wij bij een openluchtbad en de badjuf aldaar vond het een goede zaak dat onze dochter regelmatig oefende zonder drijfmiddelen. Drie weken lang heeft zij gezwommen zonder kurkjes, vaak de hele dag. Het ging razend goed!
Ze heeft ook het duiken geoefend én zwemt al erg ver onder water.
Na de vakantie hebben wij dit aangegeven bij de zwemonderwijzeres van haar groepje op dat moment, en wat denkt u?
‘Ja dat kan wel zo zijn, maar zij zit in bandje groen en daar hoor je met kurkjes om te zwemmen’
Zonder blikken of blozen”

Tijdens het leren zwemmen wordt vaak materiaal gebruikt. Dit gebeurt vanuit verschillende visies en overwegingen. Bij de introductie van het Zwem-**ABC** verkondigde de Nationale Raad Zwemdiploma’s dat je in de opleidingsweg géén kurken of bandjes mocht gebruiken. Hoewel de onderbouwing genuanceerd was (het ging om het gebruik van drijfmateriaal tijdens de watergewenning), kwam dit niet goed over en riep deze uitspraak bij velen zeer veel weerstand op. De jaren daarop werd de boodschap van de NRZ genuanceerder. Er werd ‘*water bij de wijn gedaan*’ en een compromis naar buiten gebracht. ‘Leer kinderen eerst zelfstandig drijven, zo mogelijk zonder materiaal (in diep water ontkom je daar niet aan). Kijk daarna goed op welke manier materiaal een positieve bijdrage kan leveren aan het leerproces.’
In het schema een overzicht van mogelijke functies van materiaal.

Automatismen doorbreken

Op welke manier je materiaal ook inzet, het is van groot belang je steeds af te vragen of het zinvol is en een bijdrage levert aan het uiteindelijke leerdoel of leerresultaat.
Het hierboven beschreven voorbeeld van het meisje dat al zonder kurk kan zwemmen maar toch de kurk weer om moet is in dit geval illustratief. Het komt regelmatig voor dat het gebruik van materiaal een automatisme is geworden. ‘ In deze fase gebruiken we het altijd, daarmee basta.’ Materiaal is dan onderdeel van de methode geworden en in die



rol schiet het vaak z’n doel voorbij. Het meisje uit het voorbeeld kan al veel meer en toch wordt het materiaalgebruik gehandhaafd. Waarom niet kiezen voor individuele inzet van materiaal? Dus voor dit meisje kiezen om zonder materiaal verder te gaan en eventueel voor andere kinderen het gebruik gewoon doorzetten.

Zonder materiaal als het kan?

Wanneer in het begin van de opleiding veel tijd wordt besteed aan watergewenning, is het gebruik van een kurk of ander hulpmiddel daarna meestal niet nodig. Als een kind goed zelfstandig kan drijven, is het veelal in staat een enkelvoudige rugslag aan te leren zonder hulpmiddel. Dit heeft grote voordelen. Kurken, flexibeams of zwembandjes beïnvloeden de (horizontale) ligging meestal negatief. De kans op het aanleren van een verkeerde zwemslag wordt daardoor groter.
Daarnaast levert het standaard gebruiken van een kurk of zwembandjes voor iedereen vaak een terugval in de opleiding op. Kinderen raken gewend aan de hulp en moeten daarna weer heel erg wennen aan zwemmen zonder hulp.
Als je vindt dat het echt niet anders kan, kies er dan voor om in ieder geval in iedere les het geleerde met materiaal ook te ervaren zonder (drijf)materiaal. Kijk wat kinderen kunnen en blijf je afvragen of materiaal hen verder helpt in de opleiding.

Gemak

Soms maakt het gebruik van het materiaal het uitvoeren van een beweging gemakkelijker. Neem het aanleren van de combinatie van de schoolslag. Qua coördinatie is dit voor een kind behoorlijk complex. Een beetje steun van een hulpmiddel maakt dat kinderen de aandacht kunnen gebruiken voor de combinatie. En zich niet druk hoeven te maken om boven te blijven. Maar ook in zo'n geval geldt dat er sprake is van (tijdelijke) hulp. Voorkom dat er gewenning ontstaat en oefen het geleerde direct ook zonder materiaal.

Water bij de wijn doen

Nemo

Om ouders en kinderen te stimuleren en op een positieve manier te betrekken bij het leren zwemmen zijn de afgelopen jaren verschillende marketing-instrumenten ingezet. Grote en kleine zwembaden en zwemscholen en ook verenigingen hebben een waterdier gebombardeerd tot symbool van het leren zwemmen.

Er is sprake van een succesvolle merchandising: het commercieel exploiteren van de populariteit van het merk en product 'Zwem-**ABC**'.

Het nijlpaard, de krokodil, de zeester, de walvis, het eendje, de regenboogvis en nog vele anderen doen mee met het Zwem-**ABC**. Ze gaan mee onder water, leren ook de zwemslagen en begeleiden de kinderen op een plezierige manier tijdens het leren zwemmen.

Kinderen ontvangen professionele posters, leesboekjes, stickers en certificaten met informatie over de zwemles en de vorderingen die worden gemaakt. En overal komt het waterdier tevoorschijn. Daarnaast zijn er afbeeldingen op sleutelhangers, handdoeken, puzzels, kleurplaten en noem maar op. Ook levensechte knuffels zijn beschikbaar. Cadeautjes worden uitgedeeld en leuke gadgets kunnen worden aangeschaft. Bij het diplomazwemmen komt het dier tot leven en brengt een verrassingsbezoek.

Er zijn ook al opblaasbare waterdieren gesignaleerd. Het wachten is op meer materialen met afbeeldingen van het waterdier of drijfballetjes ('dingetjes') in de vorm van het dier die kunnen worden gebruikt bij het spelend leren of tijdens het recreatief zwemmen.

In een aantal gevallen is al sprake van een productlijn vanaf het zwemmen voor de zwangere moeder. Wie weet kunnen we binnenkort de eerste onderbroek met op de band de naam van het waterdier, het zwembad of een 'zwemclub' in de verkoop verwachten!

ouders

Het is belangrijk dat het Zwem-**ABC** als product wordt afgestemd op de wensen en behoeften van ouders en kinderen. Op die manier stel je klanten tevreden en zullen ze met plezier naar het zwembad blijven komen. Inspelen op wensen en behoeften van ouders is niet gemakkelijk. Ouders hebben niet allemaal dezelfde wensen! Er zijn veel verschillende ouders en die hebben dus heel verschillende wensen.
Er zit niets anders op dan te onderzoeken wat de wensen van ouders in jouw omgeving en zwembad zijn. Ken de wensen en doe er vervolgens iets mee! Hieronder alvast een aantal mogelijkheden.

motief

'Ik wil dat mijn kind zichzelf kan redden, zodat we met een gerust hart in het weekend met de boot kunnen varen'

- Zorg voor een leerweg die opleidt tot zwemveiligheid, promoot het Zwem-**ABC** en leg de bedoelingen uit

vorderingen

'Hoe doet mijn kind het in de zwemles?
Is hij al aan de schoolslag toe?'

- Organiseer kijklessen, bijvoorbeeld 1 keer per 6 of 8 weken
- Kies ervoor dat ouders altijd de lessen van de kinderen kunnen volgen
- Kies voor het registreren van de vorderingen via internet, zodat ouders (en kinderen) de vorderingen thuis kunnen volgen
- Ontwikkel duidelijke tussenstapjes (niveaus) en geef kinderen certificaatjes, lintjes, een puzzelstuk, stickers of nog iets anders mee als een stap is bereikt

betrokken zijn

'Ik vond het baby-peuter zwemmen altijd zo leuk!
Ik zou graag willen doorgaan
of in ieder geval betrokken willen blijven'

- Zet ouders in als 'plashulpen'
- Zet ouders in als extra hulp voor het toezicht en de veiligheid
- Laat ouders mee het water in gaan tijdens de zwemles en geef ze een duidelijke rol (Samen leren zwemmen)
- Zet ouders in als assistent, geef ze de leiding over een groepje, bijvoorbeeld om rijtjes te voorkomen

vragen

'Mijn kind huilt als ze naar zwemles moet,
wat is er aan de hand?'

- Laat ouders kijken tijdens de lessen, zodat ze weten wat er gebeurt en hun eigen mening kunnen vormen
- Zorg voor een overlegmogelijkheid met de lesgever of iemand van het zwembad
- Zoek bij huilende kinderen altijd contact met de ouder en wissel informatie uit
- Stimuleer ouders achter de reden van het huilen te komen en informeer hier naar

wachten

'Zwemles vind ik niet leuk, het wachten in dat bad is zo vervelend'

- Zorg voor lekkere koffie, gezonde drankjes en gezonde snacks in de kantine
- Creëer de mogelijkheid dat ouders zelf kunnen zwemmen tijdens de zwemles
- Zorg voor een televisie in het restaurant of de wachtruimte
- Leg een internetaansluiting aan of zet een tweetal computers neer voor vrij gebruik
- Verzorg een leestafel met de krant, leuke tijdschriften, boeken over zwemmen etc.
- Zorg dat er een aantal spelletjes aanwezig is
- Zorg ervoor dat broertjes en zusjes zich kunnen vermaken door bijvoorbeeld de aanwezigheid van leuk speelgoed, een televisie met dvd etc.

tijdsduur en lesfrequentie

'Die tijden van die zwemlessen zijn zo lastig, het lukt me niet om dan naar het zwembad te gaan'

- Creëer lestijden op zaterdag of zondag
- Denk eens na over lesgeven op instuifbasis
- Kies voor lestijden langer dan gebruikelijk, bijvoorbeeld 2 uur
- Zoek samenwerking met de school of de buitenschoolse kinderopvang
- Organiseer in vakanties een zwemleskamp

psychologie

Psychologie is de wetenschap van het innerlijke leven (kennen, voelen, streven) en het gedrag van de mens *(Wikipedia)*.
Het is de kennis over het doen en laten van mensen. Psychologische processen spelen ook tijdens het leren zwemmen een belangrijke rol. Kennis over deze processen geeft inzicht in gedrag van kinderen, zorgt voor begrip voor hun gedrag en geeft handvatten om het leerproces te beïnvloeden.

Een belangrijke voorwaarde om te leren is veiligheid. Alleen als een kind de omgeving als veilig ervaart, is het bereid nieuwe dingen te ontdekken en te ervaren. Veiligheid kan worden beschreven als het gevoel van geborgenheid, bijvoorbeeld weten dat een vader, moeder of bekende juf in de buurt is. Veiligheid heeft ook te maken met het zelfvertrouwen van kinderen. Een kind met zelfvertrouwen zal (eerder) gemotiveerd zijn nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is vertrouwen in jezelf hebben. Geloven dat je zelf iets kunt. Zelfvertrouwen wordt positief beïnvloed door succeservaringen.

Zelfvertrouwen groeit als je:
- zelf gebeurtenissen in gang mag zetten
- een beetje tegendraads mag zijn
- plezier krijgt in eigen prestaties
- voldoende ‘autonomie’ krijgt, dus zelf dingen mag bepalen
- zo nodig wordt geholpen.

Faalangst

Faalangst is de angst om te falen, bang zijn dat iets mislukt. Faalangst belemmert een kind om op nieuwe uitdagingen in te gaan en nieuwe dingen te leren. Faalangst is vaak heel subjectief. Kinderen dénken iets niet te kunnen, terwijl ze objectief misschien de vaardigheid wel hebben. (Ze zwemmen zes meter onder water, kunnen door een hoepel voortbewegen, kunnen de kopsprong, maar door het gat gaan, ho maar).
Faalangst ontstaat o.a. als dingen mislukken. Een negatieve gebeurtenis geeft aanleiding om daarna banger en meer faalangstig te zijn. Faalangst ontstaat in een omgeving waar vooral aandacht is voor presteren en wat er allemaal lukt. Er wordt minder gekeken naar de inzet die je moet leveren. En vaak worden er weinig complimenten gegeven.

TIPS om faalangst te voorkomen en zelfvertrouwen (verder) te ontwikkelen

- geef kinderen de mogelijkheid tot eigen initiatief en zelfstandigheid
- voorkom mislukkingen, zorg voor succes
- laat kinderen in het begin veel experimenteren, ‘alles is goed’, fouten maken mag
- geef kinderen ruim de tijd om iets onder de knie te krijgen, zorg voor veel herhaling
- geef extra uitleg indien nodig
- zorg voor veel herhaling
- geef positieve feedback, vertel vooral wat goed ging, stimuleer om het ook nog eens op een andere manier te proberen

Leerpsychologie

Een andere insteek van de psychologie is de verwerking van informatie tijdens een leerproces. Hier heeft Pijning veel onderzoek naar gedaan. Pijning gaat er van uit dat het leren van nieuwe vaardigheden niet mogelijk is zonder een duidelijk beeld van de beweging. Dat beeld ontstaat door het geven van voorbeelden of uitleg van de beweging. De verwerking van informatie tijdens het motorisch leerproces kan volgens Pijning op twee manieren gebeuren. Hij onderscheidt daarom twee leerstijlen, de fouten-analyserende aanpak en de moment-aanpak.

Fouten-analyserende aanpak	Moment-aanpak
Een voorbeeld van de beweging wordt gezien in deelstructuren; bijvoorbeeld de arm- en beenbeweging worden gescheiden waargenomen	Een voorbeeld van de beweging wordt gezien als een totaliteit, details en deelbewegingen worden niet bewust waargenomen
Tijdens het uitvoeren van de beweging let de beweger op de manier waarop hij beweegt	Tijdens het uitvoeren van de beweging let de beweger op het doel wat hij wil bereiken
De beweger kan zich voornemen om een beweging op een bepaalde manier uit te voeren	De beweger wordt gestuurd door de indrukken die worden opgedaan in de situatie waarin hij zich bevindt
De beweger is in staat te leren van de fouten die worden gemaakt	De beweger leert weinig van fouten die worden gemaakt

Een foutenanalyserende aanpak heeft volgens Pijning een beter leerresultaat tot gevolg. Voorwaarde is wel dat de cognitie (het denkvermogen) van de beweger voldoende is ontwikkeld. Alleen dan is de beweger in staat om na te denken over zijn eigen bewegingsgedrag en de bewegingen te structureren.

Jonge kinderen

De cognitie van jonge kinderen is nog volop in ontwikkeling. Zij zullen daarom vooral leren volgens de moment-aanpak. Eenmaal verder in de (cognitieve) ontwikkeling kan de aanpak (met ondersteuning van de lesgever) zich ontwikkelen naar een fouten-analyserende aanpak.

TIPS voor lesgeven aan jonge kinderen

- geef globale uitleg, technische details worden (nog) niet opgepikt en verwerkt
- maak gebruik van de omgeving om het kind uit te dagen een beweging te maken en/of ervaringen op te doen
- geef opdrachten waarbij een doel kan worden bereikt
  zwem zo ver als je kunt
  probeer de hoepels steeds verder uit elkaar te zetten
  ga er onder door
  spring over de flexibeam
- geef feedback op het resultaat
  Wat ging je goed vooruit!
  Wat heb je ver gezwommen!
- stimuleer het nadenken over de beweging en het resultaat, stel vragen
  Op welke manier ging het sneller?
  Hoeveel zwemslagen heb je nu gemaakt?
  Ging het nu beter?
- maak zo mogelijk vergelijkingen
  vergelijk een plankje met een bootje,
  vraag wat het bootje doet (vaart, drijft),
  hou het bootje scheef en vraag wat er met het bootje gebeurt (zinkt, blub, blub)
  leg de link
  dit gebeurt ook met jullie, dus als je wilt drijven moet je helemaal vlak op het water liggen

Succeservaringen zijn nodig om
het zelfvertrouwen op te bouwen

‘Zwemmen verleer je niet, net zoals fietsen’.
‘Dat kun je misschien beter nuanceren.
Je hoort nooit meer iets van mensen die het
zwemmen verleerd waren’

Zwemmen leren is niet louter het
overbrengen van een techniek

Lesgeven in het voortraject kun je
vergelijken met breien

Bij het leren zwemmen is onder water
gaan belangrijker dan het boven blijven

Q

Mijn zoon kan heel goed zwemmen,
alleen de lesgever ziet dat niet

Hij gaat altijd door het gat,
alleen vandaag even niet

Leren zwemmen is geen kunst,
zwemles geven wel

Rome

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden, een uitspraak die ook geldt voor de reis naar het Zwem-**ABC**. De voorbeeldopleidingsweg, geïntroduceerd bij het Zwem-**ABC**, is één van de routes die je kunt volgen. En dat blijkt ook wel, want in Nederlands wordt op veel verschillende manieren opgeleid. Je zou kunnen zeggen dat de opleiders een soort 'zwemTomTom' zijn of een zwemreisbureau. Een ouder wil dat zijn kind leert zwemmen, de opleider geeft informatie over de reis die kan worden geboekt en uiteindelijk gaat de ouder over tot aankoop.
Stel dat je als opleider voor het Zwem-**ABC** de mogelijkheid hebt tot een zeer gedifferentieerd productaanbod.
Hoe kan zo'n verkoopproces er uit zien?

U wilt dat uw kind leert zwemmen?
Wij bieden het Zwem-ABC aan.
Wilt u de hele reis naar C maken?
Of wilt u na A of B kunnen stoppen?

Hoeveel tijd wilt u ongeveer aan de reis naar C besteden? Een half jaar? Een jaar? Of misschien met tussenpozen?
Welk bedrag heeft u er voor over?
Wilt u dat de reis vooraf helemaal is vastgelegd ? Of gaat uw voorkeur uit naar een meer flexibele route?

Heeft u een voorkeur voor een bepaalde plaats in het zwembad? U kunt o.a. denken aan diep water, ondiep water of een combinatie van beide.

Naar welke groepsgrootte gaat uw voorkeur uit?

Heeft u nog wensen over de manier waarop de lessen worden aangeboden? Moet er gebruik worden gemaakt van de modernste materialen?
Kunt u misschien zelf een deel van de route verzorgen?

U wilt naar Italie?
Wij bieden u rechtstreekse vluchten naar Rome, maar u kunt ook een rondreis maken.
Wilt u met ons mee naar Rome of wilt u de mogelijkheid om tussentijds ergens te blijven?
Hoe lang mag de reis duren?

Wat is uw budget?
Bent u geïnteresseerd in een vast reisschema inclusief excursies of wilt u liever meer flexibiliteit en mogelijkheden voor eigen invulling?
Over hoeveel sterren moet de accommodatie voor overnachting beschikking?
Heeft u wat de accommodatie betreft nog specifieke wensen?
Wilt u individueel reizen en overnachten of deelnemen aan een van onze groepsreizen?
Gaat uw voorkeur uit naar een reis met het vliegtuig?
Of reist u liever met de bus?
Of zorgt u zelf voor het vervoer?

Het duurt waarschijnlijk lang voordat een zwembad, zwemschool of vereniging de 'reis naar het Zwem-**ABC'** geheel naar persoonlijke wensen kan samenstellen. Daarom is het interessant om ook eens te kijken naar een 'kant & klaar reisaanbod'.

Zwem-ABC Klassiek

Zwemmen kun je pas goed als je een zwemslag goed beheerst. Dat is het uitgangspunt bij Zwem-ABC Klassiek.
De lessen vinden plaats in water waar uw kind kan staan.
Er wordt snel een zwemslag geleerd, in de tweede les wordt daarmee begonnen.
Materialen als de kurk, het plankje en de flexibeams zijn belangrijke ondersteuners in het leerproces.
Ergens halverwege de reis naar A wordt langer stilgestaan bij vaardigheden als drijven en door het gat in het zeil zwemmen.
In groepjes van 10 tot 12 kinderen wordt resultaatgericht zwemmen geleerd.
Na het behalen van A kunt u besluiten of u wilt doorgaan naar B en C.

Heerlijk helder Zwem-ABC

Kiest u het heerlijk helder Zwem-ABC,
dan weet u waar u aan toe bent.
U kind krijgt één keer per week 60 minuten les.
De groep bestaat uit 10-12 kinderen.
Na 50 lessen haalt uw kind het A-diploma, na 62 lessen het B-diploma en na 75 lessen is de eindbestemming C bereikt.
Deze garantie is mogelijk door een uitgebalanceerd lespakket waarmee ons team al jarenlang ervaring heeft opgedaan.
Mocht onverhoopt blijken dat uw kind langere tijd nodig heeft om een diploma te halen, dan zijn alle extra kosten voor onze rekening.
De inhoud van de lessen kunt u bekijken op onze website.
U zult zien dat er sprake is van een heldere balans tussen resultaat en het plezier van uw kind.

Avontuurlijk Zwem-ABC

Laat uw kind genieten van de reis naar het Zwem-ABC!
Tijdens avontuurlijke, uitdagende zwemlessen leert uw kind de belangrijke onderdelen van de zwemdiploma's.
Het reisgezelschap bestaat uit 10 kinderen, samen leren ze zwemmen in ondiep en diep water, in water met golven, stroming en nog veel meer.
Uw kind is op zichzelf aangewezen, drijfmiddelen en andere materialen worden zoveel mogelijk vermeden.
Door de jarenlange ervaring van de lesgevers, is het mogelijk tijdens de lessen te zorgen voor een perfecte balans tussen uitdaging en succes.
Uw kind leert trots op zichzelf te zijn en zal zijn hele leven met veel plezier terugkijken op deze reis.

Zwem-ABC in diep water

(trendy of budget)

Uw kind kan niet anders dan bewegen wanneer het meedoet aan het Zwem-ABC in diep water.
In een waterdiepte waar uw kind niet kan staan wordt gewerkt aan alle vaardigheden die uw kind voor het Zwem-ABC onder de knie moet krijgen.
Voor een optimaal resultaat wordt iedere les gewerkt met en zonder drijfmiddelen.
Dit zorgt voor een groot zelfvertrouwen voor uw kind en qua tijdsduur bent u snel bij de finish.
U kunt kiezen voor de trendy versie,
waarbij gebruik wordt gemaakt van de nieuwste exclusieve drijfpakjes voor diep water.
U kunt ook kiezen voor de budgetreis waarbij zwembandjes, kurkjes, flexibeams en plankjes worden gebruikt.

Trendy & authentiek Zwem-ABC

(vanaf volgend voorjaar)

Ons team van opleiders blijft constant innoveren, we zijn trots dat we u nu al het Trendy & authentiek Zwem-ABC kunnen presenteren. Tijdens deze reis naar het Zwem-ABC wordt gebruik gemaakt van een mix van moderne methoden.
De methode Swimsafe en Easyswim, beiden geschikt voor diep water, worden ingezet.
Maar ook de methode Peijnenburg komt aan bod.
De hang naar vroeger is ook de zwemwereld binnengetreden.
Daarom zijn voor het Trendy & authentiek Zwem-ABC oude methoden als het droogzwemmen en zwemmen op een vijf kanten bankje in een nieuw jasje gestoken.
Ons innovatieve team is bezig met het ontwikkelen van een moderne kindvriendelijke hengel en een trendy Bongertmanbus.
Hou de nieuwsbrief en website in de gaten!

spelen

“Waarom is mijn kind nu nog steeds aan het spelen? Daar betaal ik niet voor, hij moet leren zwemmen!”

Spelen wordt vaak gezien als leuk, maar niet als nuttig. Spelen kom je vooral tegen in het begin van de watergewenning (dan mag het nog) en ook aan het eind van de zwemles. Vaak zijn de laatste vijf minuten ‘speeltijd’.

Jonge kinderen spelen graag. Ze leren door te spelen. Wat ze doen lijkt vooral leuk, maar ondertussen ontdekken ze tijdens het spelen hoe dingen werken en doen ze heel belangrijke ervaringen op. Spel ontstaat spontaan, er ligt van te voren niet vast wat er gaat gebeuren. Het kind bepaalt tijdens het spelen wat hij gaat doen.

Spelen als doel

Tijdens het leren zwemmen zou je dit ‘vrije spel’ van kinderen kunnen inzetten om kinderen belangrijke ervaringen op te laten doen. Je wilt kinderen in de les laten spelen en dan het liefst zorgen dat ze tijdens het spel precies die dingen doen die jij graag wilt. Dan heeft spelen zin. Het voordeel is dat deze manier aansluit bij de jonge kinderen en het leren voor hen heel aantrekkelijk maakt. Maar hoe pak je dat aan?

Voorwaarden

Kinderen gaan pas spelen als ze zich prettig en veilig voelen. Om te gaan spelen, moet er voor het kind sprake zijn van een uitdagende situatie. Hij moet nieuwsgierig zijn of getriggerd worden om vanuit zichzelf iets te gaan ondernemen. Het kind heeft dan zin om op zijn eigen manier op onderzoek uit te gaan.

Materialen

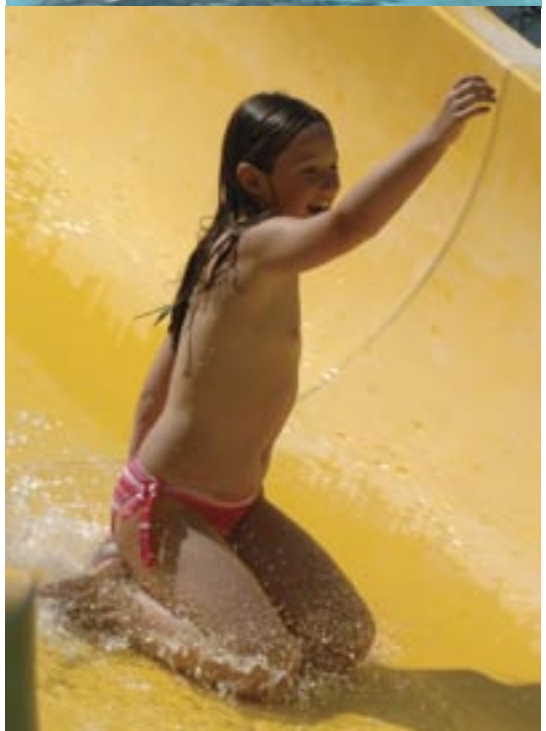
Materialen zijn voor kinderen vaak zeer aantrekkelijk. Een kind dat nog geen zin heeft om door het water te lopen, kan zich laten ‘verleiden’ door een bal. Hij ziet de bal, pakt de bal, duwt er tegenaan. De bal blijft in het water niet mooi op de plaats liggen en voor dat het kind het doorheeft is hij een eindje verder door het water gelopen.

Een kind dat nog niet veel zin heeft om in het water te springen, kan een enorme interesse hebben in de (kleine, speelgoed)glijbaan die langs het bad staat. Door het kind de vrijheid te geven om van de glijbaan af te gaan, is hij voordat hij het weet in het water gegleden en ging hij ‘per ongeluk’ ook nog met z’n gezicht onder water.

Een kind dat zich prettig voelt in het water kan zich zeer aangetrokken voelen tot een flexibeam of een ‘worst’. Daar mee spelen is een uitdaging. En al spelenderwijs gaat hij onder water, valt hij en staat op, draait hij en klimt.

Het kind bepaalt

Spelen als doel betekent dat het kind bepaalt. Als lesgever kun je het kind wel stimuleren om iets te gaan doen, maar er hoeft tijdens spel niets. Omdat het kind bepaalt, hoef je niet bang te zijn dat een kind iets gaat doen wat hij helemaal niet wil of waar hij niet aan toe is. Je moet als lesgever wel inschatten dat een kind niet doorheeft dat hij na het glijden van de glijbaan onder water komt. Je bent er bij om te ondersteunen. Maar je moet niet bang zijn dat hij een negatieve ervaring opdoet. Vang het kind op en geef positieve feedback. ‘Dat was leuk! Vond je ook niet? En je ging zo maar onder water! Wil je nog een keer?’



Het zwembad

Soms is het zwembad alleen al voldoende om tot spelen te komen. Dit zie je ook tijdens de laatste vijf minuten van de zwemles. Kinderen vermaken zich dan vaak prima. Ze oefenen de dingen die ze net hebben geleerd of proberen nieuwe dingen uit. Soms sta je verbaasd wat ze allemaal al kunnen.
Het kan geen kwaad zo nu en dan de vijf minuten spelen eens te verplaatsen naar het midden van de zwemles. Het speelgedrag van de leerlingen geeft je een enorme berg informatie, waarmee je het vervolg van de zwemles perfect kunt vormgeven.

Spelen naast andere aanbiedingsvormen

Spelen hoeft niet de hele les. Er wordt wel eens gezegd: ‘alleen door te spelen leer je geen enkelvoudige rugslag’. Dat klopt. In de watergewenning ligt veel spelen voor de hand. Met name wanneer je technische vaardigheden aanleert gebruik je ook andere aanbiedingsvormen om aan je doelen te werken. Maar vergeet het spelen niet, het is de ideale manier om te experimenteren.

Ouders informeren

Als je zelf overtuigd bent van het nut van spelen, moet het geen moeite kosten om de ouders goed te informeren. Vaak is hun visie op spelen gebaseerd op onwetendheid. Zorg voor een goede voorlichting en ga in gesprek!

Er is een tijd van komen en een tijd van gaan
Landelijke cijfers (onderzoek 2002):
van 0 naar A 40-50 uur
van A naar B 6-15 uur
van B naar C 6-15 uur

Het is vijf voor twaalf
De klant wordt steeds kritischer
Ga niet door op de automatische piloot
Kijk om je heen, weet wat er speelt
Vernieuw, mis de boot niet

De tijd vliegt
Hou de presentie bij
Hou de vorderingen bij
Reken de gemiddelden uit
Onderneem actie bij grote afwijkingen

De tijd zal het leren
Kiezen ouders voor snelheid?
Is plezier en veiligheid belangrijker?
Maak je eigen keus en verkoop je visie

De tijd rekken
Ieder kind heeft z'n eigen leertijd
Sluit aan bij het niveau
Stuur individueel door of differentieer

Met tijd en vlijt geraakt men wijd
Zorg voor veel arbeid tijdens de les
Kinderen zwemmen het snelst af als ze
80% van de lestijd actief zijn

Tijd is geld
Te lang op les is duur
Informeer ouders op tijd
als er vertraging optreedt
Hou de vorderingen bij

Hij is bij de tijd
Ken de wensen van ouders en kinderen
Speel er op in, word en blijf modern

De tijden zijn veranderd
Leren zwemmen 'om de hoek'
is niet meer vanzelfsprekend
Zorg voor goede voorlichting
over de zwemles
Concurreer op kwaliteit

De tijd heelt alle wonden
Veel huilen tijdens de zwemles?
Doe er iets mee
Zorg voor zelfvertrouwen en plezier

Komt tijd komt raad
Ieder kind leert uiteindelijk wel zwemmen
Grijp liever op tijd in
Zorg voor extra begeleiding indien nodig

Komkommertijd
Kies ook voor andere aanbiedingsvormen
Zelfde aantal uren in kortere tijd
Leer zwemmen in de vakanties of daluren

uitzoeken

Twee keer per week een half uur zwemles was lang de standaard in Nederland. Tegenwoordig hebben ouders veel meer keus.
Hoe ziet het leren zwemmen er in de toekomst uit?
Ontstaat er een zwemsupermarkt met een breed aanbod? Wie weet...

Op zoek naar de geschikte zwemles voor uw kind?
Bij ons slaagt u vast en zeker!

Kom langs bij

Zwemcentrum Aquaspace

en maak kennis met **ons ruime assortiment zwemlessen**.
Vergeet u ook de interessante
accessoires en extra's niet.
Zij maken de zwemles van uw kind helemaal compleet.

Vakantiezwemmen

Veel te druk om naar zwemles te komen? Kies dan voor het vakantiezwemmen. Iedere vakantie is er zwemles in ons eigen Zwemcentrum, maar we hebben ook diverse samenwerkingsverbanden met recreatiecentra die hetzelfde product leveren. 'All over the world!' Uw kind leert zwemmen in een korte tijd en kan zo nodig na de vakantie doorstromen in de 2-uurslessen in het weekend.

U

Duozwemmen

Is wachten niet uw favoriete bezigheid? Wilt u uw tijd liever benutten om actief bezig te zijn? Geen probleem, Aquaspace heeft voor u het Duozwemmen. Uw kind leert zwemmen in een groepje en u kunt uw banen trekken onder deskundig toezicht.

Zwemcentrum Aquaspace

'Wie je wilt' zwemles

Liever leren zwemmen met vriendjes en vriendinnetjes?
Regel zelf de zwemles van uw kind en kies voor de 'wie je wilt' zwemles.
U betaalt een totaal-bedrag per uur en kunt daarvoor meedoen met de zwemles met maximaal 10 kinderen.

Samen leren zwemmen

Heeft u er na het baby-peuter zwemmen nog geen genoeg van ?
Wilt u zelf een bijdrage leveren aan het zwemdiploma van uw kind?
Natuurlijk kan dat bij Aquaspace. In groepjes van 12 ouders en hun kinderen wordt u begeleid tot uw kind de beginselen van de schoolslag beheerst. Daarna verhuist uw kind naar het 25 meterbad, waar u als ouder wordt ingezet als hulp op de kant.

Inloop zwemmen

Heeft u een flexibel werkrooster en behoefte aan flexibele lestijden voor uw kind? Dan is het inloopzwemmen iets voor u!
U komt samen met uw kind naar het zwembad wanneer het ú uitkomt.
U ontvangt de handleiding Zwem-ABC en gaat zelf met uw kind aan de slag in aanwezigheid van deskundige begeleiding van het Zwemcentrum.

Mobiele zwembus

Is het lastig voor u om iedere week naar het zwembad te komen?
Geen probleem! Meld uw adres en dan komen wij naar u toe!
Zwemcentrum Aquaspace beschikt over de nieuwste mobiele zwembus met een warmwaterbassin waarin maar liefst twee kinderen tegelijk kunnen leren zwemmen.

Zwemcentrum Aquaspace

biedt u meer

ACCESSOIRES EN EXTRA'S

- **Zwembus** koop een knipkaart voor de superbus die uw kind voor iedere les komt ophalen
- **Computerprogress** log in en blijf op de hoogte van de vorderingen van uw kind
- **Webcameffect** volg rechtstreeks de zwemles van uw kind op uw computer
- **Zwemhyves** meld u aan, log in en wissel nieuwtjes en ervaringen uit met andere zwemlesouders en met de lesgevers van Aquaspace
- **Roetsj Roetsj Klaar!** hét boekje met de leukste aan- en uitkleed spelletjes die de zwemles van begin tot eind tot een feest maken
- **Wii Swimpack©** de sportgame die perfect aansluit bij de methode van Zwemcentrum Aquaspace
- **Enrico Swim ©** het fantastische spel voor de Nintendo DS waarmee uw kind als vanzelf kennismaakt met alles wat er tijdens de zwemles gebeurt
- **SMS vakantietips** ontvang in de vakantie huiswerktips via een SMS op uw mobiele telefoon
- **Vodcast** abonneer u op de vodcast van Zwemcentrum Aquaspace en ontvang na iedere zwemles een samenvatting met de leukste en meest spraak-makende momenten
- **Nieuwsbrief** laat uw e-mailadres bij ons achter en ontvang iedere maand de gratis nieuwsbrief van Zwemcentrum Aquaspace met de laatste nieuwtjes en gadgets op zwemgebied

Je komt ze nog steeds tegen, kinderen die watertrappen met de vingers boven water. Als je er goed over nadenkt is dat een onzinnig gegeven. Je ziet het al voor je, een kind dat van een boot valt en dan gaat watertrappen met z'n vingers boven water. Hopelijk gebruikt hij zijn handen, dat is een stuk gemakkelijker.

De vingers van het watertrappen hoeven niet meer, het is één van de veranderingen in de normering die zijn doorgevoerd bij de introductie van het Zwem-**ABC**. De normering is opgesteld vanuit het denken over het doel van een bepaalde vaardigheid. Watertrappen doe je in het kader van survival. Als je jezelf wilt redden moet je het jezelf niet onnodig moeilijk maken en daarom vooral je handen gebruiken voor de ondersteuning.

Naast de vingers zijn er nog meer onduidelijkheden en misverstanden over de normering van bepaalde onderdelen van het examenprogramma.

Enkelvoudige rugslag gekleed

Bij een optimale technische uitvoering van de enkelvoudige rugslag zijn de handen passief. Ze zijn 'in de zij', op de buik of op de billen. Bij het uitvoeren van de enkelvoudige rugslag gekleed wordt dit ook vaak zo gedaan, terwijl dit niet hoeft. Bij deze proef staat de verplaatsing in het teken van survival. Je valt over boord, draait op je rug en probeert ergens naar toe te zwemmen. In zo'n situatie is het aan te raden om je handen vooral wel te gebruiken en daardoor extra voortstuwing te creëren.
In de normering is dit daarom ook opgenomen. De armen mogen worden gebruikt voor het behouden van balans en/of voortstuwing.

Uitdrijven en drijven

Een onderdeel van het examenprogramma bestaat uit uitdrijven en drijven. Hierover bestaan misverstanden, wat is het verschil tussen beide vaardigheden? Het doel van uitdrijven is het optimaal benutten van de voorwaartse snelheid na een afzet van de kant of in het water. Uitdrijven is eigenlijk gericht op 'stroomlijnen', zorgen voor zo weinig mogelijk frontale weerstand. Het komt van pas tijdens banen zwemmen of wedstrijd zwemmen.
Drijven is een vaardigheid die te maken heeft met survival. Drijven kan worden gebruikt om even uit te rusten tijdens het zwemmen van een lange afstand. Drijven doe je op de plaats, voorwaartse snelheid is niet belangrijk.

Bij uitdrijven zijn de armen en benen gestrekt. Op de borst is het gezicht in het water, ademhalen doe je na het uitdrijven. Op de rug mogen de armen na de afzet worden doorgehaald.

Bij drijven is de houding van armen en benen vrij. Het gebruik van armen/handen (wrikbewegingen) voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan. Op de borst mag, indien nodig, tijdens de proef worden geademd, mits het kind in horizontale ligging blijft.

Hoe beter de afzet is, hoe verder kan worden uitgedreven. Er mag worden gekozen om een kopsprong te maken of in het water af te zetten van de wand. Omdat een kopsprong vaak nog niet goed wordt uitgevoerd, is het aan te bevelen kinderen te laten uitdrijven na een afzet van de wand.

Drijven gaat gemakkelijker als de armen en benen gespreid zijn.

Rol voorover gekleed

De rol voorover gekleed, vanaf de kant in het **C**-diploma, is een vaardigheid in het kader van survival. De essentie van de proef is het met een draai te water raken vanaf enige hoogte en het zich kunnen heroriënteren. Door de rol ontstaat desoriëntatie. Bij opleiders leeft het idee dat de rol technisch goed moeten worden uitgevoerd. Maar daar gaat het niet om.
Het gaat om de draai om de breedte-as die geen salto hoeft te worden.

Drijven met gebruik van hulpmiddel (HELP-houding)

De HELP-houding (Heat Escape Lessening Posture) is onderdeel van het **C**-diploma en wordt gebruikt om afkoeling in koud water tegen te gaan. Het is een vaardigheid in relatie tot survival. Wanneer je te water raakt in koud water is je houding van invloed op de mate van afkoeling. Belangrijk is dat het hoofd boven water blijft. Daarom moet de HELP-houding verticaal worden uitgevoerd.
Voor de normering van deze proef is het volgende geformuleerd: de essentie is het zich met behulp van een hulpmiddel (bal of lesplank) enige tijd drijvend kunnen houden.
Deze formulering is tegenstrijdig met het doel van de proef. Het gebruik van een bal of een plankje stimuleert het kantelen naar de rug (meer volume aan voorkant, sneller draaien naar de rugligging). Omdat de HELP-houding verticaal moet worden uitgevoerd, is het daarom beter een stuk flexibeam, een dumbell of een ander klein voorwerp te gebruiken.

Opbouw techniek enkelvoudige rugslag en schoolslag

Tijdens de ontwikkeling van het Zwem-**ABC** is er een forse discussie geweest over de opbouw van de techniek van de enkelvoudige rugslag en de schoolslag. Vanuit de gedachte dat het Zwem-**ABC** een ongedeelde opleidingsweg is (en alle kinderen doorgaan naar **C**), lijkt het logisch dat je de technische eisen bij **A** niet te hoog stelt. Toch was tegen dat idee veel weerstand. Het vertrouwen dat kinderen de hele opleiding af zou maken was niet heel groot. *'En wat dan als kinderen stoppen na het **A**-diploma en nog geen goede technische enkelvoudige rugslag of schoolslag beheersen?'* Deze kinderen komen wel vrij zwemmen, maar ze zijn eigenlijk helemaal niet voldoende zwemveilig.

Het beheersen van een goede techniek vond men een belangrijke garantie voor zwemveiligheid. Mede om die reden is besloten dat de techniek van de enkelvoudige rugslag en schoolslag bij diploma **A** al goed moet worden uitgevoerd. De opbouw naar **B** en **C** zit met name in de grotere afstand die moet worden afgelegd.

In de praktijk zijn hierover wel misverstanden ontstaan. De laatste tijd hoor je deze discussie wel eens terugkeren. Moet je de jonge kinderen wel een technische enkelvoudige rugslag of schoolslag leren? Kunnen ze dat wel? Is het globaal beheersen niet voldoende?
Wie weet wat de toekomst brengt, maar voorlopig blijft een technisch goede uitvoering het gezamenlijke streven.

watergevoel

In het begin van de opleidingsweg, het voortraject of de watergewenning, doen kinderen zoveel ervaringen op dat ze zich ontspannen en veilig in het water voelen en om kunnen gaan met alle aspecten van water. Aan het eind van het voortraject kan een kind zelfstandig en ontspannen drijven op rug en borst. Een belangrijk onderdeel van het voortraject is de ontwikkeling van watergevoel.

Watergevoel hebben:

- is weten wat je stuwvlakken zijn en hoe je ze kunt gebruiken
- betekent dat je grip op het water hebt
- houdt in dat je met je stuwvlakken stilstaand water kunt vinden en je hiertegen kunt afzetten.

Watergevoel is belangrijk om:

- je evenwicht te kunnen bewaren in het water
- 'vooruit te komen in het water'; je ziet het resultaat maar voelt het ook
- vanuit drijven weer tot stand te komen
- een zwemtechniek snel en plezierig aan te leren

Zwemtechnieken zijn afgestemd op het optimaal gebruiken van je stuwvlakken, zodat je per slag het meest vooruit komt.

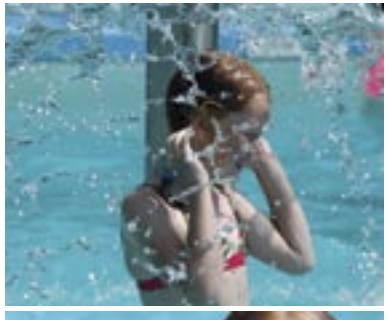
Watergevoel ontwikkel je door:

- alle stuwvlakken te gebruiken
- te experimenteren en stuwvlakken gevarieerd te gebruiken
- bewegingen te koppelen aan resultaat

Watergevoel ontwikkel je in diep water (met drijfmiddel om) 'als vanzelf', je móet dan wel stuwvlakken gebruiken om in evenwicht te blijven of vooruit te komen. In ondieper water is dit niet altijd noodzakelijk. Kinderen moeten dan bewust worden gestimuleerd met de handen mee te bewegen.

Belangrijke stuwvlakken en variaties

- handen (als kommetjes, als vuisten, vingers gespreid)
- voeten (gestrekt, gebogen)
- (onder)arm- en been (gestrekt, gebogen)



Watergevoel ontwikkelen door voortbewegen in verticale houding

- Verplaats door het water met gebruik van de handen
- Ga linksaf, rechtsaf, vooruit, achteruit, omdraaien
- Beweeg langzaam en snel
- Maak je groot en klein (als een olifant verplaatsen, als een muisje verplaatsen)

Watergevoel ontwikkelen door draai- en om de breedte-as

- Ga op de bodem zitten en weer staan
- Tik op signaal de bodem of een pion op de bodem aan
- Doe alsof je een kikker bent en maak grote sprongen
- Maak als kikker zoveel mogelijk sprongen om naar de overkant te komen
- Maak als kikker grotere sprongen (tel je sprongen, maak nu eentje minder)
- Probeer nu eens 'reuzekikkersprongen' te maken
- Doe vooral alles als kikker ook eens 'achteruit'
- Beweeg als dolfijn door het water

Watergevoel ontwikkelen in horizontale ligging

- Zet af van de kant, probeer vooruit te komen
- Probeer vooruit te komen door je voeten te gebruiken (zet je motorboot aan)
- Probeer vooruit te komen door je handen te gebruiken
- Probeer zo snel mogelijk vooruit te komen
- Doe hetzelfde als een olifant (maak grote bewegingen)
- Doe het nog eens als een muisje (maak kleine bewegingen)
- Doe het ook eens onder water
- Draai van je rug naar je buik
- Ga op signaal van liggen naar staan en van staan naar liggen (slapen en opstaan)

TIPS

- Zorg voor contrast, wissel goed af met ‘fout’
- Laat kinderen er zelf achter komen wanneer het ‘beter’ gaat
- Watergevoel resulteert in verplaatsing, leg hier nadruk op:
  ‘verplaats (in ligging) naar de pion’;
  ‘kun je nog verder?’
- Oefen de beenslag rugcrawl en borstcrawl niet door kinderen de kant vast te laten pakken en de beweging te maken, het resultaat van de beweging wordt dan niet ervaren
- Laat de uitvoering van de beweging om te verplaatsen eerst helemaal vrij
- Als er verplaatsing is in ‘vrije uitvoering’ is de tijd rijp om met een zwemslag te beginnen

X-factor

“Doe mee aan de boomverkiezing ‘Welke boom heeft de X-factor?’ Ga naar www.boomverkiezing.nl. Hier kun je op jouw favoriete boom stemmen of de boom nomineren waarvan jij vindt dat hij iets speciaals heeft”

Het begrip **X**-factor is razend populair. Sinds het programma Idols is het begrip niet meer weg te denken uit de Nederlandse taal. Beginnende artiesten hebben de **X**-factor of kunnen deze verder ontwikkelen. Maar tegenwoordig is er ook sprake van een **X**-factor voor managers, bedrijven en bomen.

“De X-factor is het ondefinieerbare dat iets tot een goed einde brengt”

De **X**-factor heeft te maken met een aantrekkingskracht door charisma of uitstraling.
Volgens talentscout Henkjan Smits gaat het om nog veel meer:

- authenticiteit
- vastberadenheid
- zelfvertrouwen (geloof in jezelf)
- onderscheidend vermogen
- het lef van gebaande paden af te wijken.

Het Zwem-ABC en de X-factor

Nadenken over de **X**-factor van zwemmen en zwemles betekent dat je gaat nadenken over wat je bij je klanten teweeg brengt, je kruipt als het ware ‘in de huid van de klant’.
De **X**-factor is een gevoel , het gaat over beleving.
Wat beleven kinderen tijdens de zwemles?
En hoe zit dan met hun ouders?
Wat maakt de zwemlessen in jullie bad uniek ?
Wat kun je doen om het specialer te maken?

“De X-factor is een gevoel, het is datgene dat iets of iemand specialer maakt dan anderen”

“Beschikken over de X-factor is een steeds belangrijkere voorwaarde voor succes”

Nadenken over de **X**-factor houdt ook in dat je stil staat bij wat je met je zwemlessen wilt bereiken. Bij de kinderen en bij hun ouders. Dat je niet alleen bezig bent met het halen van een diploma, maar dat leren zwemmen nog veel meer is. Als zwembad zou je willen dat iedereen die één of meer zwemdiploma’s heeft gehaald een steeds weer terugkerende ‘vaste’ klant wordt. De zwemlessen zijn de uitgelezen kans om jezelf als zwembad, zwemschool of vereniging te profileren als een gastvrije organisatie waar een ieder het fijn vindt om te willen komen.

Om dat te bereiken is het goed om eens stil te staan bij de **X**-factor. Probeer met elkaar de **X**-factor van jullie Zwem-**ABC** helder te krijgen. Kijk op welke punten je het product nog beter kunt ontwikkelen. Is er sprake van een helder en duidelijk product? Geloven jullie met elkaar dat leren zwemmen in jullie accommodatie of bij jullie vereniging de beste keus is die je kunt maken? Kun je verwoorden waarom ouders hun kind bij júllie op zwemles moeten brengen en niet bij een ander? En is wat je zegt ook echt te merken in de zwemlessen? Met andere woorden, ervaren de klanten die aspecten van de **X**-factor ook echt?

Verkiezing

Weet je dat laatste niet zeker? Dan kun je natuurlijk een verkiezing of wedstrijd organiseren! Wat is de **X**-factor van onze zwemlessen? Welke lesgever heeft de **X**-factor?
En wat te denken van een landelijke competitie? Welk zwembad heeft de **X**-factor? Welke lessen voor het Zwem-**ABC** hebben de **X**-factor?

“De X-factor is een ‘onbekende’ factor die we graag ‘bekend’ willen maken”

“Vorige week zijn in de gemeente Lollebracht de winnaars van de boomverkiezing *‘Welke boom heeft de **X**-factor?’* gehuldigd.
Op feestelijke wijze zijn de bomen letterlijk en figuurlijk in het zonnetje gezet. Op 13 december wordt de linde langs de Middelburgervaart in Noord-Friesland gehuldigd. Ook deze boom krijgt een bordje en zal worden toegesproken en gezongen. Twee medewerkers van de Nationale Bomenbank klimmen in de boom om hem te snoeien. Dit is onderdeel van het verwenpakket dat de boom heeft verdiend als winnaar van de verkiezing.’

ijzer met handen breken

IJzer met handen breken, een spreekwoord dat eigenlijk zegt: het onmogelijke is niet te doen. Dit kom je ook tegen tijdens het leren zwemmen.
Als een kind ergens nog niet aan toe is, lukt het niet.

Wanneer is een kind ergens aan toe? Twee aspecten spelen bij het beantwoorden van deze vraag een rol. Denkt het kind dat hij iets niet kan, dan doet hij het niet. Het gaat dan om het vertrouwen dat het kind heeft in zichzelf, dus of hij denkt dat hij een vaardigheid kan uitvoeren ('als ik onder water terecht kom, kom ik dan wel weer omhoog?'). Als een kind nog geen goede basis heeft, lukt het niet. Het gaat dan om het beheersen van een motorische vaardigheid die nodig is om een opdracht met een positief resultaat uit te voeren. Een kind ergens onder door laten zwemmen zonder dat hij watergevoel heeft ontwikkeld? Dat levert weinig succes op, hij zal nauwelijks vooruit komen.

Je hebt er als lesgever niets aan om kinderen dingen te laten doen die nog niet mogelijk zijn. Je wilt juist zorgen voor succeservaringen. Daarvoor moet je kunnen inschatten wat een kind al wel zou kunnen doen met redelijk succes. Dat betekent o.a. dat je kennis moet hebben over de drie fasen van het motorische leerproces.

Stel je voor...

- je gaat iets nieuws leren, denk aan skeeleren (snowboarden, skaten in een halfpipe)
- de eerste keer skeeleren, de juf legt uit wat je moet doen, ze geeft aan dat je vooral niet achterover moet gaan hangen, maar je armen voor het lichaam houden, een hoek in de heupen, diep zitten....
- je mag aan de slag, wat doe je?

Deed je direct iets met de aanwijzingen van de juf?
Had je tijd om daar aan te denken?
Of was je vooral bezig om op de been te blijven?
Was je al lang blij dat je niet viel?
Was je al lang blij dat je na een tijdje experimenteren een paar meters vooruit kwam?
Wat dacht je toen de juf zei: 'niet achterover hangen!
Breng je gewicht naar voren?'

Motorische fase	Doel	Rol van de lesgever
Ervaren en experimenteren	Kennis maken met de beweging Uitproberen hoe de beweging ongeveer gaat Vaak herhalen en er daardoor achter komen wat wel en niet werkt Een globale uitvoering beheersen	Geeft globaal uitleg over de beweging Doet de beweging voor of laat de beweging voordoen Stimuleert het kind, alles is goed Geeft feedback over het resultaat: *'goed zeg, wat ging jij snel'* of *'volgens mij ging je nu veel langzamer!'* Stelt eventueel vragen : *'wat gaat beter volgens jou?'* *'kun je het ook als je je handen er bij gebruikt?'*
Oefenen en aanleren	Vanuit een globale beweging het steeds 'beter' doen: • Een beweging steeds efficiënter (makkelijker) uitvoeren, bijvoorbeeld opstaan na vallen in het voortraject • Een beweging steeds meer uitvoeren zoals het technisch 'hoort', dus de juiste techniek aanleren	Geeft uitleg over de beweging, met een aandachtspunt: *'hakken naar de billen',* *'als je valt, duw dan met je handen tegen het water om weer boven te komen'* Observeert wat er gebeurt Geeft klassikale en/of individuele feedback Corrigeert en kiest de juiste onder steuning
Automatiseren en toepassen	De beweging die goed en gemakkelijk gaat: • uitvoeren over een langere afstand • uitvoeren in diep water • uitvoeren met kleding • samenvoegen met andere bewegingen die goed gaan • gebruiken om nieuwe bewegingen met meer succes aan te leren	Geeft de juiste opdracht Weet wat de volgende stap kan zijn en geeft een goede opdracht met grote kans op succes

TIPS

- laat kinderen pas van een drijvend voorwerp springen als je zeker weet dat ze van de kant in het water kunnen springen

- leer kinderen eerst de enkelvoudige rugslag goed, tot fase 3; gebruik daarna de geautomatiseerde beenslag om de schoolslag met succes aan te leren

- geef kinderen de gelegenheid om te experimenteren met de schoolslagcombinatie als ze er aan toe zijn, vertrouw er op dat ze er zelf achter kunnen komen wat wel en niet werkt

- leer kinderen eerst een zwemslag aan over een korte afstand (4 slagen tot fase 3); ga daarna de beweging uitvoeren over langere afstand

- zorg ervoor dat alle losse onderdelen van een opdracht worden beheerst (fase 3), daarna heeft de combinatie een grote kans van slagen (zie ook het hoofdstuk 'gat')

zwemveiligheid

Het bereiken van zwemveiligheid is een belangrijke doelstelling van het Zwem-ABC. Uitgangspunten en de inhoud van de diploma's zijn daar op afgestemd. Hoe staat het met deze doelstelling en de uitgangspunten? Hebben we bereikt wat we willen? Is er aanleiding om de koers te wijzigen?

Wat is zwemveiligheid?

- Niet bang zijn in het water
- Jezelf kunnen redden als je in het water valt
- Zelfvertrouwen hebben, weten dat je jezelf kunt redden
- Vriend van het water zijn, water is leuk!

Welke vaardigheden moet je beheersen?

In het evaluatieonderzoek naar het diplomazwemmen in Nederland (1994), waarvoor managers en lesgevers uit het werkveld een vragenlijst hebben ingevuld, is deze vraag onderzocht. Uit de resultaten kwam naar voren dat vaardigheden die een relatie hebben met zwemveiligheid kunnen worden ingedeeld in vier groepen:

- Survival (verplaatsen met kleding, drijven, op de kant klimmen)
- Activiteiten onder water
  (o.a. onder mat doorzwemmen, voorwerp van de bodem halen)
- Vaardigheden met een globale techniek
- Vaardigheden met een goede techniek.

De ondervraagden vonden in relatie tot zwemveiligheid vaardigheden uit alle groepen belangrijk. Om zwemveilig te zijn moet je dus veel vaardigheden beheersen.
Survival en 'goede techniek' scoorden het hoogst. Het goed beheersen van de techniek vond men een betere garantie voor zwemveiligheid dan het globaal beheersen van zwemslagen.

Zwemveiligheid van begin tot het eind

Een belangrijk uitgangspunt van het Zwem-ABC is dat vanaf het begin van de opleidingsweg wordt gewerkt aan zwemveiligheid. Daarom zijn de vaardigheden die nodig zijn om jezelf te kunnen redden in alle drie diploma's terug te vinden. Het uitgangspunt werd ook doorgezet in de uitwerking van de (voorbeeld)opleidingsweg. Die werd verdeeld in een voor- en hoofdtraject.
In het voortraject wordt de basis gelegd voor zelfvertrouwen. Aan het eind van het voortraject (de watergewenning) is een kind in staat om ontspannen te drijven op buik en rug (niet bang in het water) en zich zelfstandig op eigen wijze in horizontale ligging te verplaatsen over een korte afstand (jezelf kunnen redden). Een kind beheerst nog geen technische voortbewegingsvorm, maar kan zich op zijn eigen manier voortbewegen en zich redden. De eerste stap op weg naar zwemveiligheid is gezet. Pas daarna wordt gestart met het aanleren van een technische zwemslag, op weg naar een hoger niveau van zwemveiligheid.

Deze manier van werken aan zwemveiligheid sluit goed aan bij de wensen van ouders en past ook goed bij (jonge) kinderen. Er zijn echter niet veel mensen in Nederland die de opleidingsweg daadwerkelijk op deze manier hebben ingericht. Het spreekwoord 'het water is veel te diep' lijkt voor de meesten van toepassing, ze durven het niet aan. Leren zwemmen wordt door velen vooral nog gezien als 'het leren van een zwemslag'. Watergewenning en zwemveiligheid is wel belangrijk, maar een zwemslag leren is de hoofdmoot. En daar kun je blijkbaar niet vroeg genoeg mee beginnen.

Schijnveiligheid

Een steeds terugkerend onderwerp in het kader van zwemveiligheid is het gebruik van drijfmiddelen. Voorstanders van het voortraject geven aan dat je alleen vertrouwen kunt ontwikkelen en zelfstandig kunt leren drijven en verplaatsen zonder drijfmiddelen. Degenen die kiezen om snel te beginnen met het aanleren van een zwemslag, ontkomen niet aan het gebruik van een middel om in een horizontale ligging te komen. Dit hoeft niet op spanning te staan met zwemveiligheid. Tegelijkertijd kan in de les ook worden gewerkt aan watergewenning zonder drijfmiddelen.
Er is een andere groep die aangeeft dat een kurk, een pakje of zwem vleugels belangrijk zijn om veiligheid tijdens de zwemlessen te garanderen. Hier lijkt daadwerkelijk sprake te zijn van schijnveiligheid. Door (lang) te werken met een hulp- of drijfmiddel leren kinderen pas heel laat zelfstandig te bewegen in het water. Er ontwikkelt geen zelfvertrouwen ('ik weet dat ik mezelf kan redden'), maar juist een afhankelijkheid ('zonder bandjes verdwijn ik onder water! Ik wil niet!').

Een lesgever die alleen in diep water lesgeeft aan meerdere kinderen heeft eigenlijk geen keus, hij zal een drijfmiddel moeten gebruiken. Maar ook bij lesgeven in diep water moet je je realiseren dat het goed is om aan het zelfvertrouwen te werken en aan het opdoen van ervaringen zonder drijfmiddelen. Dit kan door iedere les systematisch ook zonder drijfmiddelen te werken.

tot slot

Een helder doel voor ogen hebben,
hier consequent aan werken,
vertrouwen hebben in de kinderen en je eigen deskundigheid.
Dat zijn de dingen die je tijdens de opleidingsweg steeds voor ogen moet houden.
Werken aan zwemveiligheid is een belangrijke doelstelling.
In de uitwerking maakt een ieder z'n eigen keuzes.
De mogelijkheden, de afwegingen,
de consequenties van keuzes voor het resultaat
en de tevredenheid van de klant (ouder en kind)
zijn aspecten die in dit boekje naar voren zijn gekomen.

Veel succes met het Zwem-**ABC**!

colofon

Uitgever:	Nationaal Platform Zwembaden | NRZ, Driebergen
Auteur:	Titeke Postma, Propulz.tP, Goutum
Vormgeving:	Frouke Feijen, Byld, Leeuwarden
Productie:	Drukkerij De Raat & De Vries, Amsterdam
Fotografie:	Titeke Postma, Goutum
Illustraties:	Dirk Keegstra Wessel, Tymen, Alwin, Björn, Chiel, Esmee, Kay, Lars, Maikel, Wesley, Wouter Laco Recreatie Optisport Exploitaties Sportfondsen Nederland NV
Met dank aan:	Mariska Hol Ronald ter Hoeven Gert Wijnholts Zwembad 't Zwanemeer, Gieten Zwembad De Sawn Stjerren, Hallum Laco Recreatie Optisport Exploitaties Sportfondsen Nederland NV

Deze uitgave is mede tot stand gekomen door
Drukkerij De Raat & De Vries

ISBN

© Copyright 2008 Nationaal Platform Zwembaden | NRZ Driebergen
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteursrechthebbende.