

Is jouw kind waterveilig en is het brevet Orka behaald?

### GENKER ZWEMVERENIGING NEPTUNUS

Als jouw kind brevet Orka heeft behaald kan je terecht bij de Genker Zwemvereniging Neptunus voor het aanleren van een technische zwemslag of bij de Dienst Sport voor de lessenreeks 'zwemslag en afstandszwemmen'.

Voor de data, uren en inschrijvingsdata van de Genker Zwemvereniging Neptunus: neem een kijkje op [www.gzvneptunus.be](http://www.gzvneptunus.be)

### Praktische informatie voor de zwemlessen bij de Dienst Sport:

#### Startdatum lessenreeks:

- De zwemlessen starten in de week van 12 september 2016.

#### Inschrijven:

- Inschrijven kan online via [www.sportingenk.be](http://www.sportingenk.be) vanaf **vrijdag 26 augustus 2016 om 19 uur**.
- Inschrijven kan ook aan de Infobalie van het SportinGenk Park vanaf maandag 29 augustus vanaf 13.30 uur. Voor de openingsuren van de Infobalie: kijk op [www.sportingenk.be](http://www.sportingenk.be).
- Kinderen moeten 5 jaar zijn bij aanvang van de lessenreeks. Voor kinderen jonger dan 5 jaar kan je terecht bij de Gezinsbond. Voor meer info bezoek hun website [www.bloggen.be/gsfbondsspeters](http://www.bloggen.be/gsfbondsspeters).
- Registreer je tijdig en voor de start van de online inschrijvingen zodat je account voor de inschrijving aangemaakt is.
- Registreer je ook tijdig als je wil dat een andere ouder jouw kind inschrijft (inschrijven via vriendjes) en stuur hen tijdig een "toestemmingsmail". Dat zie je duidelijk bij het aanmaken van jouw account.

#### Deelnameprijs:

- De prijs bedraagt 45 euro/lessenreeks. Deze prijs is inclusief badmuts, verzekering en (oefen)brevet.

#### Algemene info:

- Een lessenreeks "waterveilig" omvat 10 lessen van 30 minuten.
- Een lessenreeks "zwemslag en afstandszwemmen" omvat 10 lessen van 45 minuten.
- De eerste les van de lessenreeks zullen de kinderen getest worden en in niveaugroepen worden ingedeeld.
- Enkel kinderen die reeds een zwembrevet van 25 m behaalden kunnen inschrijven voor GROEP 5 (= zwemslag en afstandszwemmen)
- Kinderen die nog geen brevet van 25 m behaalden kunnen inschrijven voor een uur en dag naar keuze (maandag, woensdag of zaterdag). De eerste les zullen de kinderen worden getest en in de juiste groep (1,2,3 of 4) worden ingedeeld. Ze ontvangen een badmuts in de kleur van de groep.
- Er worden geen zwembriljetjes toegestaan in groep 1 en groep 2.
- De les start stipt, zorg dat je tijdig aanwezig bent om jouw kind(eren) om te kleden!
- De eerste les zullen de ouders een toelichting krijgen i.v.m. de doelstellingen en de aanpak van de "nieuwe leerlijn zwemmen".

#### Meer info:

Dienst Sport  
E. Van Dorenlaan 144 - 3600 Genk  
SportinGenk Infobalie  
T 089 65 34 50  
[sportingenk@genk.be](mailto:sportingenk@genk.be)  
[www.sportingenk.be](http://www.sportingenk.be)

# ZWEMLESSEN voor kinderen

Kinderen waterveilig maken volgens de Nieuwe Leerlijn Zwemmen



Verantwoordelijke uitgever: schepen Ali Çağlar, Stadsplein 1, 3600 Genk



## Nieuwe Leerlijn Zwemmen: waterveilig i.p.v. klassieke zwemslag

De nieuwe leerlijn zwemmen is een **praktische aanpak** om kinderen eerst **waterveilig** te maken alvorens over te gaan naar een technische zwemslag. De lesinhoud zal anders zijn en de inhoud van de brevetten zal verschillen van de gekende brevetten zoals bijvoorbeeld een brevet 25 meter schoolslag.

Deze nieuwe leerlijn is tot stand gekomen door een netwerk van zwemdeskundigen en is door iedereen die zwemonderricht geeft, gekend en gedragen. Centraal in deze leerlijn staat een nieuwe definitie van 'kunnen zwemmen', die aansluit bij de eindtermen in het lager onderwijs.

'Kunnen zwemmen' wordt gedefinieerd als **'zich doelmatig kunnen voortbewegen in het water'** waarbij evenwicht, verplaatsen en coördinatie efficiënt worden gecombineerd met als doel waterveilig te zijn in variabele omstandigheden.

De focus ligt dus niet meer onmiddellijk op klassieke zwemslagen als schoolslag en crawl maar op **kinderen waterveilig maken**.

Na de eerste focus 'waterwennen' zullen de kinderen vooral 'leren overleven' in het water: drijven, ronddraaien, oriëntatie onder water, stuwen, evenwicht, ademhalen terwijl je in het water bent.

Daarna komt de fase 'leren veilig zwemmen' waarin kinderen leren om zich doelmatig voort te bewegen, zonder dat dan al diep wordt ingegaan op pure zwemtechniek. Als de kinderen deze vaardigheden onder de knie hebben, kan er verdiept worden in de gestructureerde zwemslagen.

### Hoe leren we de kinderen "zwemmen" of "zich doelmatig voortbewegen"?

**De kinderen moeten 3 fases doorlopen: via 'waterwennen', over 'leren overleven', naar 'leren veilig zwemmen'.**

#### De 3 fases van de 'Nieuwe leerlijn zwemmen':

##### FASE 1: Waterwennen:

waterangst wegnemen, omgeving van het water goed leren kennen door te drijven en onder water te bewegen.

Brevetten: Eendje, Zeepaardje  
Eindbrevet: **PINGUIN**

##### FASE 2: Leren overleven:

werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water, met als doel: kinderen kantveilig maken.

Brevetten: Zeehond, Waterschildpad  
Eindbrevet: **DOLFIJN** (kantveilig)

##### FASE 3: Leren veilig zwemmen:

gecombineerde zwemproeven waarbij ook afstanden gezwommen worden, met als doel waterveilig zijn. De nieuwe Leerlijn Zwemmen sluit aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs.

Brevetten: Otter, Haai  
Eindbrevet: **ORKA** (zwembadveilig 50 m): watersafetytest



## Waar en wanneer kan mijn kind zwemles volgen?

### Is jouw kind jonger dan 5 jaar?

**GSF BONDSPETTERS van de Gezinsbond** geeft voor baby's en peuters de lessen 'waterwennen' en voor kinderen die de brevetten waterwennen hebben behaald en jonger zijn dan 5 jaar, wordt gestart met de lessen 'leren overleven'.

Voor de data, uren en inschrijvingsdata: neem een kijkje op [www.bloggen.be/gsfbondsspeters](http://www.bloggen.be/gsfbondsspeters)

### Is jouw kind 5 jaar of meer?

#### DIENST SPORT

De Dienst Sport biedt zwemlessen aan voor kinderen vanaf 5 jaar.

Kinderen kunnen worden ingeschreven voor een bepaalde dag en uur. Vervolgens worden de kinderen in niveaugroepen ingedeeld.

#### De niveaugroepen zijn:

- Groep 1 Waterwennen (brevet zeehond)
- Groep 2 Leren overleven (brevet dolfijn)
- Groep 3 Leren veilig zwemmen (brevet haai)
- Groep 4 Watersavety (brevet orka)
- Groep 5 Zwemslag en afstandszwemmen (brevet van de afstand)

#### Fijne voordelen:

- Zelfde uur behouden: kinderen kunnen bij het hoger opgaan van een niveau op hetzelfde uur terecht
- Net zwemles gevolgd?: kinderen die reeds een lessenreeks volgden bij de Dienst Sport nl. voorbereidend zwemmen, beginnelingen of vervolmaking kunnen zich inschrijven voor de 'nieuwe leerlijn waterveilig'.
- Allen op eenzelfde uur: broertjes en zusjes kunnen op eenzelfde uur zwemles volgen.

### De zwemlessen van de Dienst Sport vinden plaats op:

Maandag: Zwembad SportinGenk Park

- 16.00 - 16.30 uur nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4
- 16.40 - 17.10 uur nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4
- 17.20 - 17.50 uur nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4

Dinsdag: Zwembad SportinGenk Park

- 16.30 - 17.15 uur zwemslag en afstandszwemmen: groep 5
- 17.15 - 18.00 uur zwemslag en afstandszwemmen: groep 5

*Opgelet: enkel kinderen die reeds een zwembrevet van 25 m behaalden kunnen inschrijven voor GROEP 5 (zwemslag en afstandszwemmen)*

Woensdag: Zwembad Boxbergheide

- 15.00 - 15.30 uur nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4
- 15.40 - 16.10 uur nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4
- 16.20 - 16.50 uur nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4

Zaterdag: Zwembad Boxbergheide

- 9.00 - 9.30 uur: nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4
- 9.40 - 10.10 uur nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4
- 10.20 - 10.50 uur nieuwe leerlijn: groepen 1,2,3,4