

Beste ouder,

Tijdens het schooljaar 2014-2015 zal uw zoon/dochter op regelmatige basis komen zwemmen bij S&R De Meerminnen. Met deze brief willen wij u graag enkele praktische afspraken meegeven en u ook informeren over het badmutsensysteem.

Indien uw kindje voor een eerste keer bij ons komt zwemmen, zal hij/zij tijdens zijn/haar eerste zwembeurt getest worden. Afhankelijk van wat de kinderen kunnen, worden ze ingedeeld in niveaugroepen. Elke niveaugroep heeft zijn eigen kleur van badmuts die aangekocht dient te worden (€ 1,50) en elke les **verplicht** moet worden gedragen om veiligheidsredenen. Ook voor de kinderen die reeds een groene of zwarte muts hebben, voorzien we in de maand september een eerste overgangsmoment. Vóór de krokusvakantie worden de kinderen opnieuw getest en is er een tweede overgangsmoment.

Kinderen die om medische redenen (o.a. hartproblemen, epilepsie, suikerziekte) aangepaste verzorging nodig hebben, dragen een paarse badmuts. Dit dient ook te worden gemeld aan de zweminstructeur/instructrice en de aanwezige redder. Deze badmutsen worden ook via de school aangekocht, en kosten eveneens €1,50.

De laatste 5 minuten van elke zwembeurt mogen de kinderen vrij spelen. Vóór de kerstvakantie en de zomervakantie mogen de kinderen gedurende de volledige les spelen, dit in afspraak met de school.

Vóór de paasvakantie is er een periode voorzien waar de kinderen de mogelijkheid krijgen om een diploma af te leggen. U zal hiervan op de hoogte worden gebracht via de school.

Als afsluiter van het schoolzwemmen organiseren we, op zaterdag 20 juni 2015, een recreatieve zwemwedstrijd voor alle leerlingen. De school zal u hier tijdig over informeren.

Sandy Van Landeghem
Centrumcoördinator.



Een korte samenvatting van de verschillende kleuren van badmutsen en de werkwijze:

Geel:

- watergewenning (waterangst overwinnen)
- beenbeweging van schoolslag (*)
- coördinatie van schoolslag met hulpmiddelen (**)

Afhankelijk van de grootte van de groep kunnen m.b.v. sterretjes onderverdelingen gemaakt worden. Deze worden dan tussendoor op de badmuts geplaatst.

Groen:

- coördinatie schoolslag zonder hulpmiddelen
- beenbeweging schoolslag op rug zonder hulpmiddelen
- initiatie ademhaling schoolslag
- beenbeweging crawl

Bij aanvang starten de kinderen met 2 drijfgordels om de oefeningen uit te voeren. Gedurende de lessen wordt het aantal bandjes afgebouwd tot wanneer de kinderen alle oefeningen kunnen uitvoeren zonder hulpmiddelen. Kinderen die met 1 drijfgordel mogen oefenen krijgen een “/”, kinderen die zonder drijfgordels mogen zwemmen, krijgen een “*” op hun badmuts. Deze aanduidingen worden gedurende de lessen door de lesgevers gegeven.

Zwart:

- ademhaling schoolslag + uithouding
- rugcrawl
- initiatie borstcrawl
- survival 1
- watertrappelen
- duiken

Rood:

- verbeteren van de technieken van zwart (verfijnen van de zwemstijlen schoolslag, borstcrawl en rugcrawl) + uithouding
- overlevingszwemmen (survival 2)
- reddend zwemmen
- startduik



S&R De Meerminnen

Enkele praktische tips:

- Om het omkleden vlot te laten verlopen is gemakkelijk aan en-uit te trekken kledij en schoeisel aangewezen.
- Lange haren worden samen gebonden.
- Laat juwelen en uurwerken thuis! Zo kunnen ze ook niet verloren gaan.
- Om de badmuts makkelijk op en af te zetten en de levensduur van de muts te verhogen, dient u na het drogen, talkpoeder in de badmuts te doen.
- Noteer de naam van uw kind in grote drukletters op de badmuts (duidelijk voor de lesgevers en bij verlies gemakkelijker terug te vinden)
- Aangezien het zwemonderwijs in schoolverband wordt aangeboden, worden de lessen niet bijgewoond door de ouders.

Pastoor Steenssensstraat 108a, 9120 Beveren - T03 750 35 00
demeerminnen@sr-demeerminnen.be - www.sr-demeerminnen.be

