

Geachte ouders / verzorgers,

Welkom bij zwembad de Koornmolen!

In dit boekje treft u allerlei informatie en wetenswaardigheden over zwemlessen bij de Koornmolen. Door middel van dit boekje willen wij u antwoord geven op vragen omtrent lesduur, lesdagen en groepsindelingen. Ook de huisregels van het zwembad kunt u hier terugvinden.

De zweminstructeurs die in De Koornmolen lesgeven, zijn allen bevoegd voor het geven van zwemles en hebben hier ook ruime ervaring mee. Op een speelse wijze wordt er tijdens de zwemles aandacht gegeven aan de individuele kwaliteiten van de kinderen, waardoor zij op hun eigen niveau en tempo leren zwemmen.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u zich wenden tot één van de receptionisten van sport- en gezondheidscentrum De Koornmolen.

Wij hopen dat u en uw kind een prettige zwemtijd tegemoet gaan!

Het team van de Koornmolen.



Inschrijven

U kunt uw kind inschrijven voor zwemles vanaf de dag dat hij/zij **4 jaar** wordt. Dit kunt u doen via ons inschrijfformulier dat verkrijgbaar is bij de receptie van het zwembad of via www.dekoornmolen.nl.

Het inschrijfgeld voor de zwemles bedraagt € 45,00. U kunt dit inschrijfgeld contant of per pin bij de receptie betalen maar u kunt ook kiezen voor een éénmalige incasso waarbij het bedrag van uw rekening wordt afgeschreven. Kiest u voor deze laatste optie, vergeet u dan vooral niet uw rekeningnummer op het formulier in te vullen. Wanneer u kiest voor het betalen aan de receptie dan is het niet mogelijk het inschrijfformulier per post aan ons te retourneren.

Lesduur en lesindelingen

Hieronder treft u de lesdagen en de lesduur aan. De lestijden treft u hier niet aan omdat die wel eens veranderen. Voor de tijden verwijzen wij u daarom naar de receptie.

Privé lessen in overleg met de receptie.

Zwem-ABC-A *Maandag 1 keer in de week 45 min.
Woensdag 1 keer in de week 45 min.
Donderdag 1 keer in de week 45 min.
Zaterdag 1 keer in de week 45 min.*

Zwem-ABC-B *Maandag 1 keer in de week 45 min.
Woensdag 1 keer in de week 45 min.
Zaterdag 1 keer in de week 45 min.*

Zwem-ABC-C *maandag 1 keer in de week 45 min.*

De leskaart die u koopt is telkens 4 weken geldig; wanneer uw kind 1 keer per week lest, betaalt u per 4 lessen. Na elke lesperiode van 8 weken is er diplomazwemmen voor de kinderen die daaraan toe zijn. In de schoolvakanties voor het basisonderwijs (situatie Zevenhuizen) wordt er geen zwemles gegeven. U, als ouder, kunt in deze vakanties wel oefenen met uw kind. U hoeft dan alleen voor uzelf een kaartje te kopen, voor uw kind dat op zwemles zit niet.

Wel heeft u in de vakantieperiodes de mogelijkheid om uw kind privé les te laten volgen.



Afwezigheid

Wanneer uw kind, om welke reden dan ook, geen deel kan nemen aan de zwemles, verzoeken wij u dit altijd **vooraf** te melden. Eenmalige afwezigheid door bijvoorbeeld een schoolreis of een kinderfeestje wordt nooit vergoed, deze les is ook niet in te halen. U krijgt pas lessen vergoed wanneer uw kind 2 weken of langer afwezig is geweest **door ziekte** en deze afwezigheid **vooraf is gemeld**. Bij afwezigheid van een privéles hanteren we de volgende regels. Meld u uw kind 7 dagen of langer van te voren af brengen wij niets in rekening, meld u uw kind binnen 7 dagen voor de les af dan brengen wij de helft in rekening. Meld u uw kind op de dag zelf af betaald u het volledige bedrag.

Toegang tot de zwemzaal

Het is de bedoeling dat u uw kind omkleedt in de grote kleedruimtes en niet in de kleine hokjes. U bent vrij om met uw kind mee te lopen naar het zwembad en de zwemles vanaf enige afstand te volgen.

De ouders en/of begeleiders kunnen plaatsnemen op de stoelen, op de bankjes of achter het hekje bij de kinderopvang.

Broertjes of zusjes zijn natuurlijk ook welkom maar u dient er zorg voor te dragen dat zij niet bij het bad gaan rondlopen, de leskinderen afleiden of onveilige situaties creëren. Wanneer u kleine kinderen meeneemt, adviseren wij u om achter het hekje bij de kinderopvang plaats te nemen zodat de kinderen daar kunnen spelen. Zij bevinden zich dan op een veilige plek en niemand ondervindt hinder van hen.

De andere banken rondom het zwembad zijn bedoeld voor de leskinderen zodat ook zij kunnen zitten.

Het is niet toegestaan de zwemzaal op straatschoeisel te betreden. U kunt zelf slippers meenemen of blauwe hoesjes voor over de schoenen aanschaffen bij de receptie.

Overleg met de zweminstructeur (m/v)

Wanneer u overleg wenst met de zweminstructeur die lesgeeft aan uw kind, dan kunt u dit aangeven bij de receptie. De receptioniste zal dan een briefje met uw telefoonnummer voor de instructeur klaarleggen en deze zal dan zo spoedig mogelijk contact met u opnemen. Tijdens of na de les is overleg niet mogelijk, omdat de volgende groep met kinderen dan alweer klaar staat om te gaan zwemmen.

Niveaugroepen

Onze zwemlessen zijn onderverdeeld in 6 niveau groepen welke gemarkeerd zijn met de kleuren van rood t/m groen.

Uw kind krijgt elke keer als hij/zij weer iets bij heeft geleerd, een lintje.

De eerste les krijgt uw kind het vignetje: **ik leer zwemmen**.

Het is voor de kinderen leuk als u dit vignetje samen met de lintjes, aan het badpak of de zwembroek bevestigt. Het kan zijn dat het ene kind in de groep al 1 of 2 lintjes meer heeft of al eerder iets goed kan: dit wordt door de zweminstructeur in de gaten gehouden zodat er niet al te grote niveauverschillen kunnen ontstaan binnen één groep. Wanneer er wel een te groot niveauverschil ontstaat binnen een groep, kan het zo zijn dat er kinderen naar een andere groepje verplaatst dienen te worden. Dit gaat uiteraard altijd in overleg met de ouders / verzorgers.



Zwem - ABC

Het Zwem-ABC. Deze vorm van lesgeven bestaat nu ongeveer 5 jaar en is tevens de meest onderwezen vorm. Bij deze diplomalijn leert uw kind naast de basisvaardigheden van het zwemmen ook de borst- en rugcrawl.

De betekenis van de lintjes van het Zwem-ABC

- Rood:** Zelfstandig in het water gaan. Zelfstandig gezicht in het water doen. Zelfstandig verplaatsen in het water.
- Bruin:** Zelfstandig springen in het ondiepe bad. Zelfstandig onder een slurf door of door een hoepel heen. Zelfstandig 5 tellen drijven op buik met gezicht in het water. Zelfstandig 5 tellen drijven op rug.
- Blauw:** Zelfstandig 5 tellen drijven op buik met gezicht in het water. Zelfstandig 5 tellen drijven op rug. Globale beenslag op buik en rug met bandje. In het ondiepe bad door het kleine zeil heen gaan . Zelfstandig in het halfdiepe- en diepe bad springen met bandje.
- Geel:** Globale combinatie buik en rug met band. Goede toepassing van de beenslag op buik en rug. Springen en watertrappen, evt. met band. Globale beenslag borst- en rugcrawl met band.
- Oranje:** Goede combinatie buik en rug met band. 1 Hele baan diep op buik zonder band (25 meter). 1 Hele baan diep op rug zonder band (25 meter). Duiken in het diepe bad en door het zeil op 2 meter van de kant. Goede toepassing van de borst- en rugcrawl benen.
- Groen:** Twee hele banen buik zonder band en twee hele banen rug zonder band (2 keer 25). Duiken van de kant en op 3 meter door het zeil. 5 Meter beginners borstcrawl.
8 Meter beginners rugcrawl. Draai om lengteas.
Springen, geheel onderwater gaan en watertrappen, een rondje draaien en nogmaals watertrappen. 5 Tellen drijven op buik met gezicht in het water in diep water. 5 Tellen drijven op rug in diep water.

Diplomazwemmen

Wanneer uw kind alle lintjes behaald heeft en er klaar voor is om af te gaan zwemmen, krijgt u dit de week vóór het afzwemmen te horen van de zweminstructeur. Het diplomazwemmen voor het zwem ABC is iedere woensdagmiddag na elke zwemlesperiode. Een zwemlesperiode duurt altijd 8 weken.

Het afzwemmen vindt altijd plaats op de volgende tijden:

- A-diploma: 13.15 uur
- B-diploma: 14.00 uur
- C-diploma: 17.45 uur



Gekleed zwemmen

Gekleed zwemmen is een eis bij het afzwemmen. Om uw kind aan gekleed zwemmen te laten wennen zullen de kinderen met een oranje en groen lintje 2 keer per lesperiode gekleed deelnemen aan de les. De zweminstructeur zal van te voren aangeven wanneer er met kleding gezwommen zal worden. Dit geldt voor A, B en C en alle diploma lijnen.

De te dragen kleding voor het A diploma:

- zwemkleding
- korte broek of rok (geen sportbroekje)
- blouse of t-shirt
- schoenen met een harde zool.

Voor het B diploma:

- zwemkleding
- blouse of trui
- lange broek of rok (geen pyjama of legging)
- schoenen (harde zool, geen surfschoentjes)

Voor het C diploma:

- zwemkleding
- blouse of trui (met lange mouwen)
- lange broek of rok (geen pyjama of legging)
- windjack
- schoenen (harde zool geen surfschoentjes)

Privé zwemlessen in zwembad De Koornmolen:

In zwembad de Koornmolen worden ook privélessen gegeven voor iedereen die hier interesse in heeft. Zowel kinderen als volwassenen kunnen privéles volgen. U kunt kiezen voor privéles voor 1 persoon, maar het is ook mogelijk om met 2 personen van een gelijk niveau privéles te volgen. Privéles voor eventueel meer personen is op aanvraag. De lestijden en lesdagen worden in overleg met u ingedeeld. Privélessen worden per keer aan de receptie betaald. U dient uw privéles altijd vooraf af te zeggen. U dient bij de eerste privéles een contract te tekenen waarin staat dat u akkoord gaat met de voorwaarden. Verdere inlichtingen kunt u verkrijgen bij de receptionisten van het zwembad.



Wat heeft sport- en gezondheidscentrum de Koornmolen u nog meer te bieden:

Zwembad:

- Speciaal onderwijs
- Opleiding zwemvaardigheid 1,2 en 3 (privé)
- Cursus zelfredzaamheid (privé)
- Baby, peuter en kleuterzwemmen (woensdag en vrijdag)
- Aqua-mix (maandag)
- Aquarobic / Aquarelax / Aquafit
- Trimzwemmen (dinsdag en woensdag)
- Meer bewegen voor ouderen (donderdag)
- Medisch zwemmen (woensdag en dinsdag)
- Zwangerschapszwemmen (donderdag)
- Aquajoggen
- Padi SEAL TEAM (v.a. 8 jr.)

Sportcentrum:

- Fitness
- Spinning
- Easy Line
- Zumba
- Power-Yoga
- Steps
- Body 4 shape
- Body pump
- Fysioline
- Fit Jazz
- Tae Bo

Gezondheid:

- Fysiotherapie (Fysiotherapie de zuidplas)
- Gezondheidsonderzoek
- Sportkeuring
- Rijbewijskeuring (keuringen worden gedaan door Dr. R. Duiverman)
- Centrum Orthopedie Rotterdam
- Diëtisten praktijk Vitalize
- Lijfstyle adviseur

Voor vragen of inlichtingen:

Sport- en gezondheidscentrum de Koornmolen
Tweemanspolder 6a
2761 ED Zevenhuizen
Tel. 0180-631860
Fax: 0180-631380
Website: www.dekoornmolen.nl
E-mail: info@dekoornmolen.nl

