

Zwemles Informatiebrochure



Inleiding

Beste ouders / verzorgers,

Welkom bij Zwembad Tolhuisbad en wat leuk dat je kind bij ons zwemles gaat volgen. In dit boekje wordt uitgelegd hoe de zwemlessen bij Zwembad Tolhuisbad georganiseerd zijn en waar je met eventuele vragen terecht kunt.



Wij streven naar een kwalitatief goede zwemles en een prettige sfeer tussen de instructeurs, je kind en jijzelf. Voor ons is het de hoogste prioriteit dat je kind met plezier en vertrouwen naar de zwemles gaat.

Ons advies is om deze brochure goed door te nemen, zodat je op de hoogte bent van alle zaken omtrent de zwemles. Heb je na het lezen van dit boekje nog vragen? Twijfel niet en laat het ons weten.

Zed & Sop's Grote Onderwateravontuur begint hier!

Met vriendelijke groet,
Team Tolhuisbad

Lesopbouw & algemene richtlijnen



De eerste zwemles

Tijdens de eerste zwemles mag je als ouder / verzorger de hele les bijwonen in de zwemzaal. Je ziet dan hoe de zwemles verloopt en je krijgt de gelegenheid om vragen te stellen aan de instructeur.

Aanvang van de les

Zorg dat je de leskaart vijf minuten voor aanvang van de les scant bij de receptie. In de kleedruimte, de doucheruimte en toiletruimte ben je als ouder / verzorger verantwoordelijk voor jouw kind. In de herenkleedkamers kunnen de vaders hun kind(eren) omkleden, in de dameskleedkamers de moeders hun kind(eren). Als ouder / verzorger breng je jouw kind(eren) zelf naar de douches. Kinderen mogen vanaf de douche zelf naar het bankje lopen en daar plaats nemen. De instructeur neemt je kind vanaf het bankje mee en begeleidt je kind naar het desbetreffende niveau.

Einde van de les

Na de zwemles gaan de kinderen naar de douches. Als ouder / verzorger kan je daar op je kind wachten. Vervolgens neem je hem of haar vanaf daar mee naar de kleedkamers.

**"PLEZIER, VEILIGHEID EN VERTROUWEN ZIJN
DE SLEUTELWOORDEN VOOR HET SUCCES
VAN DE ZWEMLES!"**

Even voorstellen

Hoi, wat leuk dat je er bent!
Wij zijn Zed de haai en Sop de zeester.
Wij zijn zwemvrienden en nemen
jou mee op zwemlesavontuur.
Wij komen veel terug tijdens de
zwemlessen. Zed komt zelfs af
en toe langs om naar de
zwemles te kijken!



Lesopbouw & algemene richtlijnen

Te laat aanwezig

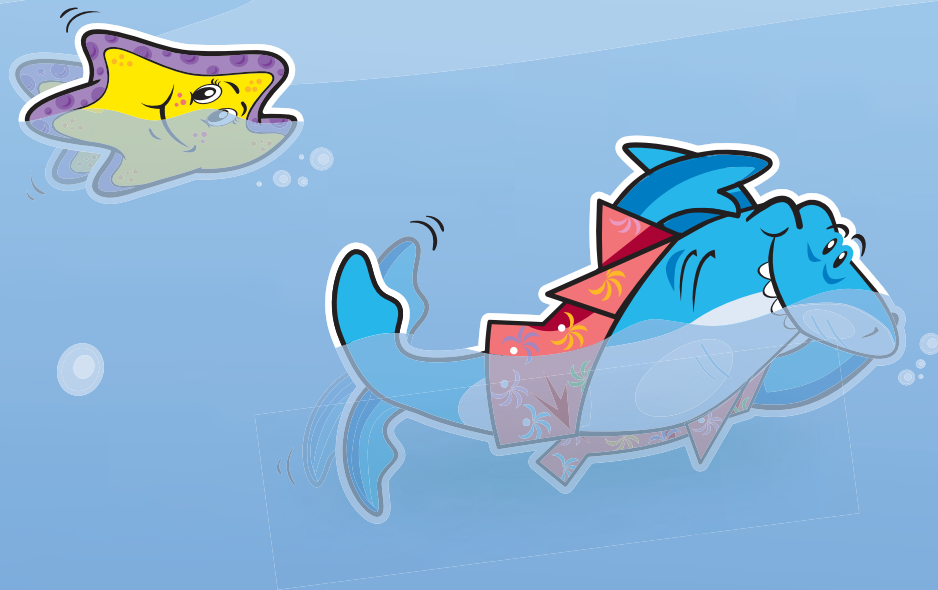
Indien je kind te laat is voor de zwemles en de instructeur inmiddels is gestart met de zwemles, dan vragen wij je uit veiligheidsoverwegingen om je kind zelf te begeleiden naar de instructeur.

Afwezigheid

Indien je kind niet aanwezig kan zijn tijdens de zwemles, verzoeken wij je om dit kenbaar te maken door ons te bellen of te mailen. De eerste twee weken zijn bij ziekte voor eigen rekening. Bij meerdere malen afwezigheid zonder afdoende reden hebben wij het recht om de plaats toe te kennen aan een andere leerling.

Receptie en horeca

Wij vragen je om tijdens de zwemles in het Tolhuisbad te blijven. Tijdens de les kun je in de horeca onder het genot van koffie met wat lekkers wachten of vanaf de tribune naar je kind kijken. In ons zwembad is WiFi aanwezig. Zorg er altijd voor dat je mobiele nummer bij ons bekend is, indien je het zwembad verlaat.



Veiligheid & hygiëne

Blote voeten gedeelte

In verband met de hygiëne verzoeken wij je vriendelijk om in de zwemzaal badslippers of blauwe overschoentjes te dragen. Blote voeten mag ook. Overschoentjes zijn te koop bij de receptie. Wij vragen je om geen kinderwagen mee te nemen naar de zwemzaal, vanwege mogelijk vuil aan de wielen van de kinderwagens.

Toiletgebruik

Laat je kind voor de les naar het toilet gaan, zodat we tijdens de les minder tijd kwijt zijn aan het begeleiden van de kinderen die naar het toilet moeten. Wanneer je kind tijdens de les toch naar het toilet moet, is dat uiteraard geen probleem.

Hygiëne

Pleisters: deze moeten voor het zwemmen afgedaan worden.

Waterpokken: in verband met mogelijke besmetting kan het zwemmen het beste uitgesteld worden tot de blaasjes zijn ingedroogd.

Krentenbaard: zwemmen in gechloreerd water belemmert vermoedelijk de wondgenezing. Wij raden het af om te gaan zwemmen.

Tips

- Laat je kind voor de zwemles even naar het toilet gaan.
- Doe sieraden alvast thuis af.
- Indien je kind lang haar heeft, kun je het beste een staart of vlecht maken voor de zwemles.
- Een boterham of een stuk fruit voor de les zorgt voor energie.

Kledingzwemmen

Kledingseisen

Mag je kind met kleren aan zwemmen? Houd dan de volgende kleding voorschriften aan:

Zwemdiploma A

- Badkleding
- T-shirt of blouse met korte mouwen
- Korte broek met rits en knoop, jurk of rok tot de knie
- Schoenen (met harde zool)



Zwemdiploma B

- Badkleding
- T-shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek met rits en knoop, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (met harde zool)

Zwemdiploma C

- Badkleding
- T-shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek met rits en knoop, jurk of rok tot de enkels
- Jas met lange mouwen
- Schoenen (harde zool)

Voortgang

Beloningssysteem

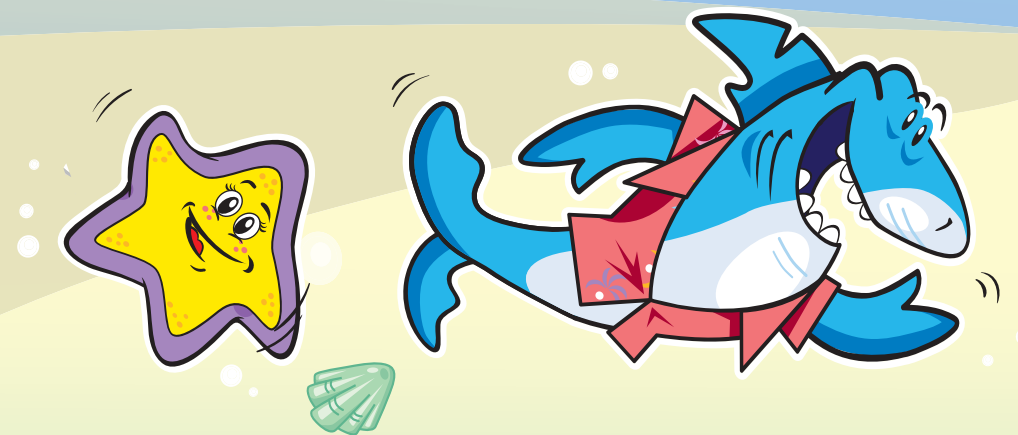
Tijdens de eerste zwemles krijgt je kind een schatkist voor het Grote Onderwateravontuur. In de schatkist zit een paspoort. In het paspoort staan alle avonturen van Zed & Sop beschreven. Het is erg leuk om deze verhalen voor te lezen. Gaandeweg het zwemlestraject wordt de schatkist gevuld met edelstenen en worden er zegels verdiend voor in het paspoort. Als het C-diploma is behaald, is het avontuur ten einde en wacht de grootste beloning: de rode reuze robijn.

Proef-/Diplomazwemmen

Ontvangt je kind van de instructeur een proef-/afzwebrief? Dan mag je kind proef-/diplomazwemmen! Je kunt je vervolgens melden bij de receptie en je ontvangt dan de benodigde informatie.

Leerlingvolgsysteem

De instructeurs houden per week de voortgang van je kind bij. Zo kun je zien wat je kind al geleerd heeft en waar nog aan gewerkt moet worden. Log in via mijnoptisport.nl of via de Mijn Optisport app om de scores van je kind te bekijken.



Vragen stellen

Goede communicatie is het halve werk

Goede communicatie en transparantie is voor ons erg belangrijk. Wij proberen ieders vragen zo goed mogelijk te beantwoorden. Hieronder staat benoemd welke mogelijkheden we bieden om contact met ons op te nemen.

Vragen aan de instructeur

Heb je vragen aan de instructeur? Dan vragen wij je deze niet te stellen aan het bad (m.u.v. de kijkles), dit om de veiligheid van de kinderen te waarborgen. De instructeurs houden toezicht op de kinderen en hebben tijd nodig om met de volgende les te beginnen.

Kijk-/meezwemles

Tijdens de kijk-/meezwemles kun je de gehele les bijwonen om te zien hoe het met je kind gaat. De data voor deze lessen vind je op het leerlingvolgsysteem. De instructeur kan vragen beantwoorden, maar wees je ervan bewust dat de instructeur nog steeds oog moet hebben voor de groep als hij / zij met je in gesprek is.

Terugbelverzoek

Heb je een vraag aan de instructeur die je kind lesgeeft? Vraag dan een terugbelverzoek aan bij de receptie. De instructeur belt dan zo spoedig mogelijk terug.

Vragen via de mail

Stel je vraag via tolhuisbad@optisport.nl

Lesinformatie

Groepsgrootte

Zed & Sop RegulierA	>	maximaal 10 leerlingen
Zed & Sop RegulierB/C	>	maximaal 12 leerlingen
Zed & Sop Turbo	>	maximaal 9 leerlingen
Zed & Sop Aandacht	>	maximaal 4 leerlingen
Zed & Sop Prive	>	maximaal 1 leerling

Betalen van de zwemles

Bij het starten van de zwemlessen neem je een Optisportpas af met aaneengesloten maandkaarten voor de hele zwemlesperiode. De maandkaart voor het A-diploma wordt via automatische incasso maandelijks geïncasseerd. Het is ook mogelijk via pin of contant te betalen bij de kassa. De prijs van de leskaarten is vastgesteld op basis van het totale lesplan, waarbij de uitval van de lessen tijdens feestdagen is meegenomen.

Na behalen C diploma

Ben je klaar met zwemlessen, maar heb je nog tegoed op je pas? Dan verrekenen wij dit.

Lestijden / informatie (onder voorbehoud)

Zed & Sop - regulier 1 x per week 60 minuten.

Zed & Sop - aandacht en prive 1 x per week 30 minuten.

Dinsdag	15:00 - 18:00 uur
Woensdag	15:00 - 18:00 uur
Donderdag	15:00 - 18:00 uur
Vrijdag	15:00 - 18:00 uur
Zaterdag	09:30 - 13:00 uur

Lestijden in de vakantie

Alle zwemlessen gaan tijdens de vakanties door. In de vakantieweken waarin de zwemlessen doorgaan worden de zwemlessen verplaatst naar de ochtend. Je ontvangt tijdig een overzicht van de aangepaste tijden via de receptie en de mail.

Facebook en Instagram

Volg het Tolhuisbad ook op Facebook & Instagram om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes.

[facebook.com/tolhuisbad](https://www.facebook.com/tolhuisbad)

[instagram.com/zwembad_tolhuisbad_dokum](https://www.instagram.com/zwembad_tolhuisbad_dokum)



Zelf oefenen

Oefenuur

Om je kind extra voor te bereiden op de zwemles, kun je tijdens het oefenuur samen met je kind oefenen op onderdelen die tijdens de zwemles aan bod komen. Er zijn materialen beschikbaar die ook gebruikt worden tijdens de zwemles. Zo kun je bijvoorbeeld oefenen met het duikzeil. Er is een gediplomeerde zweminstructeur aanwezig die uitleg en aanwijzingen kan geven over de verplichte zwemonderdelen.

- Gratis voor zwemleskinderen, mits zij worden begeleid door een betalende ouder/verzorger.
- Bekijk via het online leerlingvolgsysteem welke onderdelen extra aandacht nodig hebben.
- Onze instructeurs staan klaar om tips te geven en vragen te beantwoorden.

Tijden Oefenuur

Ouders/ verzorgers krijgen een mail met de datums waarop het oefenuurtje plaats vindt.

Vrijzwemmen

Tijdens het vrijzwemmen kun je uiteraard ook komen oefenen met je kind. Als je kind geen diploma heeft, dient hij/zij altijd zwembandjes of een, met een erkend keurmerk, zwemvest te dragen. Het Vrijzwemmen is ook gratis voor zwemleskinderen van Optisport, mits zij worden begeleid door een meezwemmende en betalende ouder/verzorger.

YouTube

Je kunt Zed & Sop ook vinden op hun eigen YouTube-kanaal via [zedensop.nl](https://www.zedensop.nl). Hier vind je tevens filmpjes waarin verschillende oefeningen worden uitgelegd.

Voordelen van de zwemles bij Optisport:

- Les op individueel niveau met persoonlijke aandacht voor ieder kind.
- Het unieke beloningssysteem zorgt voor extra motivatie en plezier.
- Veiligheid en hygiëne staan voorop.
- Les van gediplomeerde en enthousiaste instructeurs.
- Vanaf inschrijving **GRATIS** vrijzwemmen bij alle Optisport zwembaden (mits begeleid door een betalende volwassene)

Kinderfeestjes

Wil je een spetterend en leuk kinderfeestje organiseren waar iedereen nog lang over napraat? Vier dan je kinderfeestje bij Optisport.

Er zijn drie verschillende kinderfeestjes arrangementen:

Basis:

- Onbeperkt ranja
- Zakje chips
- Cadeautje voor de jarige

Deluxe:

- Onbeperkt ranja
- Friet met saus en snack
- Cadeautje voor de jarige

SuperDeluxe:

- Onbeperkt ranja
- Friet met saus en snack
- IJsje
- Cadeautje voor iedereen



Liz & Wes Spetterles

De perfecte voorbereiding op Zed & Sop zwemles

Nog te jong voor Zed & Sop Zwemles? Niet getreurd! Voor kinderen van 6 maanden tot 4 jaar hebben we de Liz & Wes Spetterles. Tijdens deze lessen worden de kleintjes met oefeningen en spelletjes vertrouwd gemaakt met water en zetten ze de eerste stappen in het watervrij worden. Samen met papa, mama, opa of oma spetteren, zingen en drijven ze in het warme water!

Tijdens de lessen wordt er een belevingswereld gecreëerd voor de kinderen. Bij de eerste les is er de mogelijkheid om een startpakket aan te schaffen, bestaande uit een muziekdirtje en een spetterboekje. De kleintjes kunnen certificaten en washandjes verdienen, wanneer ze steeds meer zelf durven in het water.

Komen jullie binnenkort langs voor een gratis proefles?

- Quality time tussen (groot)ouder en kind.
- De lessen stimuleren de motoriek, coördinatie en ademhaling.
- Het unieke beloningssysteem zorgt voor extra plezier.
- Direct doorstromen naar Zed & Sop zwemles.



