

Belangrijke data

De laatste zwemlessen voor de zomervakantie zijn op 15 en 16 juli 2017. Daar maken we weer een feestje van!!!

De laatste ronde afzwemmen voor de zomervakantie is op zondag 9 juli a.s.



Op maandag 3 juli a.s. krijgen de kinderen die voor het afzwemmen in aanmerking komen van ons een uitnodiging.

Zeker voor de zomervakantie, zijn wij extra voorzichtig met het laten afzwemmen van de kinderen voor het A-diploma. Wij moeten echt heel zeker van onze zaak zijn, anders laten we de kinderen echt doorzwemmen tot na de zomervakantie.

Bubbels zwemschool is actief op Facebook en twitter. Like Bubbels zwemschool en blijf daarmee doorlopend op de hoogte van alle nieuwtjes en acties.



Kledingeisen voor 10 en 11 juni a.s., lees goed!

De kinderen in het eerste bad, dragen alleen een t-shirt en waterschoenen.

A-diploma: zwemkleding, sokken, hemd, korte broek, t-shirt met korte mouwen en waterschoenen.

B-diploma: zwemkleding, sokken, hemd, lange broek, t-shirt met lange mouwen en **sportschoenen**.

C-diploma/zwemvaardigheid: zwemkleding, sokken, hemd, lange broek, t-shirt met lange mouwen, **sportschoenen** en een regenjas.

Wachtlijst

Helaas wordt de wachtlijst weer erg lang. Voor de zondagmorgen, en dan voornamelijk de eerste twee groepen, kan ik geen kinderen meer inschrijven. Ook de wachtlijst voor de zaterdag wordt langer.

Wij hebben besloten voor de zomervakantie geen nieuwe kinderen meer te laten starten, om zo de huidige kinderen zo goed mogelijk te kunnen helpen.

Alle kinderen moeten eerst onder de douche te gaan voordat zij het zwembad in mogen.

Dit is een mededeling vanuit Heliomare om de waterkwaliteit te bewaken.

Reminder

Alle kinderen die oefenen voor het A-diploma, moeten zwemmen met waterschoenen aan. Surfschoenen zijn niet toegestaan.

Alleen deze schoenen voldoen aan de minimale eisen:



Eventueel bij mij te koop voor € 6,00 per paar. Graag per email een verzoek voor de maat. Ik neem ze dan voor je mee

Oefenen

Regelmatig krijg ik de vraag wat de ouders zelf kunnen oefenen met de kinderen. Het aanleren van de slagen is iets lastigs. Voor ons is aanleren makkelijker dan iets afleren.

Oefening 1: Te water gaan.

Laat u kind in het water springen vanaf de rand. Zorg dat de tenen altijd over de rand staan. U kunt onderstaande stappen hanteren:

Springen met twee handen vast waarbij het kind met het hoofd boven water blijft

Springen met 1 hand vast waarbij het kind gedeeltelijk onder water gaat

Springen zonder vast te houden waarbij het kind volledig onder water gaat.

Het mag logisch zijn dat er ook tussenstappen mogelijk zijn.

Oefening 2: Drijven

Met drijfmiddelen uw kind op de rug en buik laten drijven. Op de rug moet de buik omhoog zijn en de oren in het water. Op de buik moet het hoofd in het water. Tel altijd mee want dat is de stimulans voor uw kind om het nog langer vol te houden.

Oefening 3: Voortbewegen

Geef uw kind een drijfmiddel waarmee het boven water blijft. Laat uw kind trappel bewegingen maken op de rug en buik. Denk erom dat de benen recht blijven en de voeten altijd onder water.

Oefening 4: Onder water

Muntjes, ringen of andere materialen die leuk zijn voor het kind en die kunnen zinken dienen als richtpunt voor het kind om onder water te gaan. Begin ondiep en laat iets van de bodem pakken en bouw dit op naar steeds iets dieper. Belangrijk hierbij voor het kind om te weten is dat de mond onder water dicht moet zijn en de ogen open. Uitblazen onder water mag wel. Zonder materiaal kan dit ook en dan kan geteld worden hoelang het hoofd onder water kan of hoe ver onder water gezwommen wordt.

Zwemmen, anders dan de zwemles, moet vooral leuk en fijn zijn. Dus niet pushen en niet dwingen.

Veel succes,

Het team van Bubbels zwemschool