



Zwemmen Noordwijk

Activiteitenleiding: Martien Beuning
Mobiel: 06 5467 6313
Email: M.Beuning@outlook.com

20 december 2023

Stichting De Zevensprong

De Zevensprong is een stichting die zich in de Bollenstreek bezig houdt met aangepaste sport en recreatie voor volwassenen en kinderen met een (verstandelijke) handicap. Sinds januari 1970 organiseren vrijwilligers van De Zevensprong in de Bollenstreek wekelijks activiteiten zoals: paardrijden, muziek (De Bollenband), rolstoeldansen, stijldansen, Jeu de boules, Nordic Walking en**wij met zwemmen!**

Voorts worden jaarlijkse evenementen georganiseerd zoals de binnenlandvakantieweek en de vaartocht.

Kijk voor een volledig overzicht op www.stichtingdezevensprong.nl .

Zwemgroepen vrijdagmiddag en zaterdagmorgen

Op vrijdagmiddag van 17.00 tot 17.45 uur en zaterdagmorgen van 9.00 tot 10.55 uur wordt er in het wedstrijdbad en het ondiepe doelgroepenbad van BinnenZee in Noordwijk zwemles gegeven voor kinderen tussen de ongeveer 5 en 16 jaar, die door een beperking meer individuele begeleiding nodig hebben.

In eerste instantie is het de bedoeling dat kinderen watervrij worden en dat ze plezier hebben in het water. Vervolgens wordt gewerkt naar het behalen van certificaten en/of diploma's.

Ook is het mogelijk recreatief (dus zonder zwemles) te komen zwemmen. Dat kan op zaterdag van 9.30 tot 10.55 uur en op vrijdag van 17.00 tot 17.45 uur.

Wanneer kinderen nog niet kunnen zwemmen, moet een ouder of begeleider met het kind het water in om het kind bij de zwemles actief te begeleiden.

Even voorstellen

De activiteitenleiding ligt bij ondergetekende. Bij afwezigheid is Christine Caspers (toezicht) aanspreekpunt voor niet-zwemtechnische zaken.

Dennis Steenvoorden is in een individueel geval betrokken bij de zwemactiviteiten in de recreatieve sfeer. Jessy Caspers assisteert waar nodig de zweminstructeurs van BinnenZee. Charlotte van der Hulst, Leonie Knijnenburg en Myrthe Jansen zijn eveneens bij toerbeurt betrokken bij het toezicht op orde en veiligheid. Matthew Caspers is aanwezig voor algemene assistentie.

De zwemlessen worden gegeven door zweminstructeurs van het zwembad. Dat zijn op dit moment:

- Richard (coördinatie, vrijdag ondiep)
- Ellen (vrijdag diep)
- Feline (zaterdag)
- Mariska (zaterdag)
- Daan (zaterdag)

Bij afwezigheid van zweminstructeurs van het zwembad (vakantie, ziekte, etc.) zorgt het zwembad voor vervanging.

Ook heeft het zwembad stagiaires, die in opleiding zijn voor een zweminstructeurs- of voor een algemeen sportdiploma.

Zwemlessen en zwemdiploma's

- De zwemlessen worden gegeven door de instructeurs van zwembad BinnenZee. Zij dragen de gehele verantwoordelijkheid voor de inhoud van de lessen en het diplomazwemmen.

- Bij het diplomazwemmen wordt er gezwommen volgens de reguliere zwemmethode 'Het zwem-ABC', welke gekoppeld is aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.

De exameneisen zijn gebaseerd op zwemveiligheid. Zwemveilig zijn is in en om het water kunnen overleven en op een veilige manier kunnen bewegen en recreëren in de Nederlandse watercultuur. De zwemdiploma's sluiten hierbij aan en zijn afgestemd op situaties, waarin volwassenen en kinderen gaan zwemmen:

- A: een zwembad zonder attracties
- B: een zwembad met attracties (glijbaan, golfslagbassin, stroomversnelling, etc.)
- C: een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag.

De Zevensprong beveelt aan het hele zwem-ABC te doen, omdat je dan echt goed kunt zwemmen.

- Afhankelijk van de behoefte wordt er 5 keer per jaar (tegelijk met "vrij zwemmen") afgezwommen voor een A, B en/of C-certificaat en/of het A, B en/of C-diploma. De kosten per diploma bedragen € 7,50.

Lestijden

Op **vrijdag** zijn de lestijden:

17.00 - 17.30 uur : Ondiep

17.00 - 17.30 uur : Diep

Op **zaterdag** zijn de lestijden:

9.00 – 9.30 uur

9.35 – 10.05 uur

10.10 – 10.40 uur

De groepsindeling is bij de deelnemers aan het leswemmen bekend.

Voor de recreatieve zwemmers (dus geen leswemmers) is het zwembad beschikbaar van 9.30 tot 10.55 uur.

Lesgroepen

Leerlingen worden zoveel mogelijk ingedeeld met andere kinderen van hetzelfde niveau.

Wanneer de leerlingen toe zijn aan een hogere groep, gaan ze eerst een paar keer "op visite" om de overgang beter te doen verlopen.

In de eerste lesgroep worden de eerste beginselen van het zwemmen geoefend. Vervolgens wordt periodiek beoordeeld of het kind kan doorstromen naar de beginners-lesgroep. Nieuwe leerlingen zullen bij kennismaking beoordeeld worden op watervrij zijn.

"Speelkwartier"

Na de lessen mogen de kinderen nog een kwartier "spelen" (o.m. glijbaan). Indien er nog lesgegeven wordt, worden deze lessen natuurlijk niet verstoord.

Vrij zwemmen

Iedere vrijdag/zaterdag voor de vakanties is er vrij zwemmen van 17.00 tot 17.45 uur resp. van **10.00** tot 10.55 uur. Met vrij zwemmen mogen broertjes/zusjes/vriendjes en vriendinnetjes, vaders en moeders, enz. mee het water in. **Zij moeten dan (ongevraagd) € 2,- p.p. betalen (in de pot bij de tussendeur tussen diep en ondiep).** Er is dan geen zwemles.

(Les)zwemrooster 1^e halfjaar 2024

6 januari : 1^e keer leszwemmen na de Kerstvakantie voor de zaterdag-zwemgroep;
12 januari : 1^e keer leszwemmen na de Kerstvakantie voor de vrijdag-zwemgroep;
februari : vrij zwemmen 16/17 februari 2024; geen zwemmen op 23 februari voor de vrijdag-groep;
maart : uitsluitend leszwemmen;
april : vrijdag-groep: vrij zwemmen 26 april.
zaterdag-groep: vrij zwemmen op 13 april. Geen zwemmen op 20 april (bloemencorso) en 27 april (Koningsdag);
mei : vrijdag-groep: geen zwemmen op 3 en 10 mei.
zaterdaggroep: uitsluitend leszwemmen;
juni : uitsluitend leszwemmen;
juli : 5/6 juli vrij zwemmen. Dit is de laatste keer zwemmen voor de zomervakantie.
augustus : na de zomervakantie beginnen we weer op 30/31 augustus 2024.
Noteren jullie deze data?

Verantwoordelijkheid

Als er met de deelnemers mee gezwommen wordt, blijft de begeleider en/of ouder verantwoordelijk voor de deelnemer en voor eventuele vriendjes en vriendinnetjes, die mee komen zwemmen. Ten behoeve van het algemene toezicht is in iedere zwemzaal een vrijwilliger aanwezig.

Als de deelnemers kunnen zwemmen, hoeven de ouders niet meer mee het water in. Ook dan bent u verantwoordelijk voor uw kind, want de zweminstructeur heeft natuurlijk geen ogen in zijn achterhoofd. Doet u wel de schoenen, die u buiten droeg, uit!?

Indien er recreanten-deelnemers zijn zonder begeleider, zullen de daarmee belaste vrijwilligers er specifiek toezicht op houden.

Deelnemersbijdrage

De vrijdaggroep heeft geen zwemles in alle schoolvakanties.

De deelnemersbijdrage per halfjaar bedraagt :

Leszwemmen, iedere week	: € 130,-
Recreanten-zwemmen met begeleiding	: € 110,-
De <u>zaterdaggroep</u> zwemt door in de schoolvakanties (m.u.v. Kerst- en zomervakantie) en hebben dus meer lessen.	
Leszwemmen, iedere week	: € 140,-
Recreanten-zwemmen met begeleiding	: € 120,-
Idem zonder begeleiding	: € 105,-
Idem, met begeleiding, 2-wekelijks	: € 70,-
Idem, zonderbegeleiding, 2-wekelijks	: € 60,-

Deze bedragen worden geïnd door middel van automatische incasso.

N.B. In bijzondere gevallen kan via de gemeente een bijdrage worden ontvangen van het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Omkleden

Het is de bedoeling dat de kinderen in badkleding op tijd klaar staan voor de zwemles. Het omkleden is de verantwoordelijkheid van de ouders/begeleiders, zoals u ook zelf verantwoordelijk blijft voor uw kind gedurende het gehele zwemuur.

Er zijn 4 grote kleedkamers, waar kleding tijdens het zwemmen kan blijven hangen. Dit gebeurt op eigen risico.

WISSELCabines dienen na het omkleden weer leeg te zijn. De buitenkleding gaarne weggehangen in een locker of in een grote kleedkamer. De lockers werken met een muntstuk van € 0,50. Dit geldstuk ontvangt men na afloop weer terug.

Auto parkeren

Bij het zwembad is een parkeerplaats, waar een blauw kaart vereist is. Er kan dan gedurende 3 uur kosteloos worden geparkeerd. Niet vergeten deze blauwe kaart op het dashboard te leggen!

Doorstroming naar andere zwemgroepen

Bij De Zevensprong wordt niet alleen op in Noordwijk zwemles gegeven. Er is nog een andere zwemgroep:

- Zaterdagmiddag 14:00 – 14:45 en 14:45 -15:30 uur in Lisse:
Zwemles, wedstrijdzwemmen, persluchtduiken, snorkelen, kanoën.

Wanneer de kinderen in Noordwijk de voor hen haalbare of door hen gewenste diploma's hebben behaald, kunnen ze hier in BinnenZee als recreant blijven zwemmen. Maar in Lisse kunnen nieuwe uitdagingen worden aangeaan!

Vakanties in het zwemseizoen

In principe is er geen zwemmen tijdens de kerstvakantie en de zomervakantie.

Bijzonderheden 1e halfjaar 2023

• Deelnemers

- In het 2^e halfjaar 2023 zijn de volgende nieuwe deelnemers gekomen: Emma van Duijn, Zoë de Groot, Patrick Honsbeek, Joey Keer, Laura Kuiper, Liene van Leeuwen, Nazrawi Medhane, Mees van der Plas, Milan de Richemont, George Simantirakis en Nathan Vooijs. Wij heten hen van harte welkom. Ook hebben tot nu toe aan het eind van het 2^e halfjaar 2023 een aantal deelnemers besloten niet meer verder te gaan bij De Zevensprong. Wij wensen hun veel succes.
- Sophie van den Oever, Mylan Noort en Nout van Beelen hebben het afgelopen halfjaar hun A-diploma behaald. Noortje Nederstigt, Luc van der Hulst en Nick Gordijn legden met succes hun B-examen af en Elodie Hoogstad haar C. Allemaal nogmaals van harte gefeliciteerd.

Invulling taak activiteitenleider

De activiteitenleider is niet elke week op vrijdag en zaterdag in het zwembad aanwezig. Aanwezigheid is op vrijdag niet noodzakelijk, maar hij is periodiek aanwezig. Ook op de zaterdag is de activiteitenleider periodiek aanwezig. Tijdens zijn afwezigheid kunnen ouders/verzorgers zich wenden tot Christine, die altijd wel aanwezig is. Zij zal zonedig met de activiteitenleider contact opnemen.

De administratie, communicatie en coördinatie blijft in handen van de activiteitenleider.

Wist U dat.....

- ❑ U bij afwezigheid kunt bellen naar Martien 06-54676313. E-mailen kan ook. Afmelden wordt ten zeerste op prijs gesteld.
- ❑ We altijd op tijd beginnen en daarom er op vertrouwen dat u ook op tijd bent.
- ❑ De Zevensprong ook voor andere activiteiten op zoek is naar vrijwilligers / bestuursleden en dat dit niet altijd veel tijd, maar wel beleving behoeft.
- ❑ De Zevensprong een website heeft, waar u alle informatie over de stichting De Zevensprong en foto's van de activiteiten (ook zwemmen) aantreft:
www.stichtingdezevensprong.nl .
- ❑ Als u vragen of opmerkingen hebt: komt u naar mij toe of bel mij even op.

Martien Beuning

