

Aan alle (pleeg)ouders/verzorgers van een kind dat zwemles heeft bij MNC Dordrecht.

### Inleiding

Wat fijn dat u voor de zwemles voor MNC Dordrecht hebt gekozen. Wij zijn een zwemclub met jarenlange ervaring, een club voor iedereen.

In deze folder willen wij u een aantal belangrijke zaken omtrent het leszwemmen vertellen. Hopelijk vindt u hier alle informatie die belangrijk is gedurende de zwemles van uw zoon of dochter. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u ons altijd mailen via het adres [leszwemmen@mncdordrecht.nl](mailto:leszwemmen@mncdordrecht.nl). Wij streven ernaar uw vraag binnen 3 werkdagen te beantwoorden.

### Visie Elementair Zwemmen

Zwemmen is één van de gezondste sporten die door een ieder op zijn of haar eigen niveau beoefend kan worden. MNC Dordrecht biedt drie vormen van zwemsport aan:

- Elementair Zwemmen / leszwemmen
- Wedstrijdzwemmen
- Waterpolo

Specifiek ten aanzien van het leszwemmen geldt dat dit de basis is van het zwemmen, derhalve van onze vereniging. Inwoners van Dordrecht en omstreken (veelal jonge kinderen), kunnen bij MNC Dordrecht professioneel en kwalitatief zwemonderricht krijgen dat voldoet aan de richtlijnen en voorwaarden van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Kinderen leren watervrees vrij worden en – in een land en omgeving met veel open water – zichzelf te redden indien zij onverhoopt te water raken. Daarmee dient de vereniging een maatschappelijk doel. Onze zwemlessen worden gegeven op de woensdag- en vrijdagavond. Het door MNC Dordrecht aangeboden programma bestaat uit:

- Zwemvaardigheid A, B en C
- Zwemvaardigheid 1, 2 en 3, eventueel aangevuld met keuzepakketten als Snorkelen

Na het elementair zwemonderricht kunnen kinderen vanaf hun B-diploma doorstromen naar het wedstrijdzwemmen en/of waterpolo. Wij zien het elementair zwemmen als een bron van toekomstige talenten voor deze twee wedstrijdafdelingen. Hier wordt dan ook een actief beleid op gevoerd, door middel van het Ik-MNC programma. Bij deelname aan dit programma kan hij of zij ondertussen gewoon doorgaan voor het C-diploma, voor hetzelfde bedrag aan contributie per maand. Na het C-diploma (of met concreet zicht op diploma C) kan het kind bovendien (gratis) meedoen met de keuzepakketten en hiervoor aparte certificaten behalen.



### Het zwem-ABC

Het zwemdiploma van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ) heet het zwem-ABC. Hiervoor is niet voor niets gekozen, het diploma is een totaalpakket dat bestaat uit 3 losse diploma's. Pas na het behalen van deze drie diploma's wordt het kind 'zwemveilig' geacht. In principe heeft uw kind dan ook pas een écht volwaardig diploma wanneer hij of zij alle drie de diploma's heeft behaald.

Bij het A-diploma wordt met name de nadruk gelegd op het watervrij worden van een kind en wordt een aanvang gemaakt met de zwemslag. Bij het B-diploma ligt de nadruk op het verder verbeteren van de zwemslagen en worden er meer oefeningen gedaan in het diepe water. Het C-diploma besteedt meer aandacht aan het vallen en opstaan, maar ook in het water springen en uit het water klimmen. Daarbij leert een kind bij het A diploma te zwemmen met zomerkleding aan, bij B met najaarskleding aan en bij C met een extra jas aan. Ook dit zijn belangrijke vaardigheden die nodig zijn in een waterrijk land als Nederland.



Wij adviseren dan ook altijd om uw kind in ieder geval het volledige zwem-ABC te laten doorlopen. Na het C-diploma kan het kind nog deelnemen aan de zwemlessen voor zwemvaardigheid 1, 2 en 3.

### Meezwemmen

Ieder halfjaar wordt er een meezwemavond georganiseerd, zowel op de woensdag- als op de vrijdagavond. Tijdens deze zwemles kunt u meezwemmen met uw kind en kunt u dus ervaren hoe de les voor uw kind is. Bij de kinderen die met kleding aanzwemmen verzoeken wij de ouders graag om dezelfde kledingvoorschriften te hanteren als die gelden voor het betreffende kind. De data zijn niet volledig vooraf bekend, daarom informeren wij u gedurende het jaar over de nieuwe data voor het meezwemmen.

### Meekijken

Iedere eerste woensdag- en vrijdagavond van de oneven maanden (januari, maart, mei, juli, september en november) is er een kijkavond. Op deze avond mag u in de zwemzaal plaatsnemen om te kijken naar de zwemles van uw zoon/dochter. Op deze manier is het soms wat makkelijker om de lesgever van uw kind iets te vragen. Wij verzoeken u op de overige avonden om achter het glas, respectievelijk op de tribune plaats te nemen opdat de kinderen tijdens de zwemles de minste afleiding ervaren.

Wilt u toch gedurende de zwemles in de zwemzaal plaatsnemen? Overleg dit dan altijd even met de lesgever van uw kind.

### Lesplan en vordering zwemles

De lesgevers hanteren gedurende de zwemlessen van uw kind een lesplan. Om u inzicht te geven in de vorderingen die van uw kind worden bijgehouden en de 'criteria' die worden gehanteerd om een kind over te plaatsen van het ene badje naar het volgende willen wij u hieronder laten zien welke criteria hiervoor gelden. Daarbij dient de kanttekening te worden geplaatst dat elk onderdeel uitgevoerd dient te worden overeenkomstig de voor het betreffende badje specifiek geldende eisen. En alvorens een kind naar het diepe bad toe kan moet er ook sprake zijn van een bepaalde basisconditie en voldoende kracht om de nieuwe, langere banen te kunnen zwemmen.

De criteria zoals deze in het ondiepe bad worden gehanteerd:

1e bad: kleurtje wit

- Zelf springen vanaf de kant
- Onder water durven gaan
- 5 tellen drijven op buik met gezicht in het water
- 5 tellen drijven rug
- 2 strepen bc (borstcrawl) benen
- 2 strepen rc (rugcrawl) benen
- Kennis laten maken met ss (schoolslag) en rs (rugslag) benen

2e bad : kleurtje roze

- Beginnende beenslag buik en rug (visje kikkertje hap)
- 3 strepen bc benen
- 3 strepen rc benen
- Iets van de bodem pakken
- Draaien van buik naar rug bc --> rc
- Onderdelen wit

3e bad : kleurtje rood (0.87 cm )

- Goede beenslag op buik en rug
- Hele baan rugslag
- Beginnende combinatie
- Bc en rc armen en benen
- Onder water door een hoepel zwemmen
- Springen in diep water
- Draaien van buik naar rug ss --> rs
- Onderdelen wit en roze

3e bad kleurtje blauw ( + t-shirt met lange mouwen)

- Goede combinatie en los rug
- Grotere afstanden kunnen zwemmen
- Springen als een potlood
- Watertrappelen
- Duiken door het gat op 1 meter
- Onder buis door zwemmen
- Onderdelen wit, roze en rood



De normen voor het zwem-ABC kunt u ook terugvinden op het website van de NRZ: <http://www.nrz-nl.nl>

De lesgever van uw kind houdt een rapportage bij waarin wordt verwerkt of uw kind aanwezig is tijdens de zwemles. De vorderingen van uw kind worden hierin ook bijgehouden. Het is altijd mogelijk de lesgever van uw kind te vragen naar de vorderingen. Zeker de kijkavonden bieden hiertoe een uitstekende gelegenheid.

### Kledingadvies

Jongens dragen een aansluitende zwembroek of 'speedo', eventueel zwembroek met korte pijpjes. Jongens met lang haar het haar vastgebonden.  
Meisjes dragen een badpak en bij lang haar, het haar vastgebonden.



De reden hiervoor is dat wij merken dat het aanleren van de beenslag moeilijker is bij jongens wanneer deze een zwembroek aan hebben met wijde lange pijpen, ook het corrigeren gaat moeilijker.

De reden voor een badpak bij de meisjes is dat bij bepaalde zwemslagen de bovenstukjes verschuiven en daardoor het zwemmen belemmerd wordt.

### Gedragscode

*'De zwembranche streeft naar een zwemklimaat zonder ongewenst intimiteiten en acht het van belang dat ongewenst gedrag binnen de branche wordt voorkomen en bestreden.'* (Bron website NRZ).

Daartoe is door de NRZ de gedragscode zwembranche ontwikkeld.  
Deze gedragscode kunt u terugvinden op:  
<http://gedragscodezwembranche.nl/>

Ook is de code te downloaden via de website van de NRZ.



### Klachten

Uiteraard streven wij ernaar u en uw kind zo goed mogelijk bij te staan in het behalen van het zwem-ABC. Desondanks kan het natuurlijk altijd voorkomen dat u toch vragen of opmerkingen heeft. Voor vragen, opmerkingen, klachten etc. verwijzen wij u graag in eerste instantie naar de lesgever van uw kind. Is hij of zij niet goed bereikbaar (in het ondiepe bad is dit met name lastiger) dan kan u zich altijd wenden tot de coördinator van de zwemlessen Marijke v/d Linden (woensdagavond) of Karin Hufkens (vrijdagavond). Zij lopen langs de badrand, waar zij ook weleens zwemlessen overnemen. Ook is het mogelijk om uw klacht te mailen aan de commissie van de zwemlessen. Deze commissie is te bereiken via het mailadres: [leszwemmen@mncdordrecht.nl](mailto:leszwemmen@mncdordrecht.nl). Wij streven ernaar uw klacht binnen 1 week te beantwoorden.

**Vertrouwenspersoon/landelijk meldpunt**

Ondanks dat MNC Dordrecht ernaar streeft een thuishaven te zijn voor haar leden en iedereen correct en met respect te behandelen is ongewenst gedrag helaas niet altijd uit te sluiten.

MNC Dordrecht heeft daartoe een vertrouwenspersoon aangesteld bij wie iedereen terecht kan wanneer hij of zij te maken krijgt met ongewenst gedrag. De vertrouwenspersoon van MNC Dordrecht is Huibert Ponssen. Hij is als internist werkzaam bij het Albert Schweitzer Ziekenhuis te Dordrecht en heeft in die hoedanigheid ruime ervaring met het hebben van een luisterend oor, waarbij oplossingsgerichtheid en discretie belangrijke uitgangspunten zijn.

Huibert is te allen tijden bereikbaar via telefoonnummer 06-22702005, of e-mailadres:

[h.h.ponssen@asz.nl](mailto:h.h.ponssen@asz.nl).

Echter mocht u het idee hebben dat dit onvoldoende antwoord op uw ongenoegen geeft, dan bestaat er een landelijk meldpunt. Dit meldpunt is met name gericht op grensoverschrijdend gedrag. U kunt informatie hierover terugvinden op: <https://www.zwembadbranche.nl/overeenkomst-nocnsf-meldpunt-grensoverschrijdend-gedrag/>.