

ZWEMBAD
DURMEHAL

ZWEMLESSEN IN LOKEREN



Zwemlessen: duik in alle praktische info

Welkom	3
Zwemniveaus	4
Timing zwemlessen	5
Instapleeftijd	5
Kostprijs	6
Vrijetijdspas	6
Lokerse zwemvereniging	6
Inschrijvingsprocedure	7

In het **familiezwembad** van Lokeren geven we zowel watergewenning als zwemlessen volgens de leerlijn van Netwerk Lokaal Sportbeleid.

Kinderen worden volgens zwemniveau ingedeeld in groepjes met specifieke leerdoelstellingen. Op het einde van iedere lessenreeks worden de criteria van Netwerk Lokaal Sportbeleid toegepast om het **Fred Brevet-diploma**, van eendje tot orka, te behalen. De focus ligt op spelenderwijs ontdekken, bewegen in het water en effectief veilig leren zwemmen.

In deze brochure bundelen we alle info die ouders nodig hebben om hun kind(eren) in te schrijven voor de aangeboden zwemlessen.

Veel water- en zwemplezier!



Meer info over deze leerlijn via fredbrevet.be.



Zwemniveaus

Watergewenning 1

Fred Brevet Eendje en Zeepaardje

Spelenderwijs maken de kinderen kennis met water en verschillende manieren om te bewegen. Zo raken ze vertrouwd met het water door zich nat te spatten, rond te springen, belletjes te blazen, van de rand in het water te springen en het hoofd onder water te bewegen.

Watergewenning 2

Fred Brevet Pinguin en Zeehond

We bouwen verder op de eerste lessenreeks. De ondersteuning van de lesgever verdwijnt stilaan en de oefeningen uit de eerste lessenreeks worden meer zelfstandig uitgevoerd. De kinderen leren drijven en glijden in het water.

Dolfijn

Fred Brevet Waterschildpad en Dolfijn

In deze lessenreeks oefenen kinderen op watertrappen, drijven, glijden, springen en voortbewegen in dieper water.

Otter

Zwembadveilig 12 meter

We werken verder op de doelstellingen van Fred Brevet Dolfijn. De kinderen leren grotere afstanden te overbruggen, al zwemmend te roteren van buik naar rug en verschillende vaardigheden te combineren in het water.

Haai

Zwembadveilig 25 meter

De kinderen leren zich nu 12 meter voortbewegen op de rug en 12 meter op de buik. Dit gecombineerd met enkele watervaardigheden zoals springen, draaien, door een hoepel zwemmen,

Orka

Zwembadveilig 50 meter

Een combinatie van pijlen, aquatisch ademen, watertrappen, oppervlakte-duik en verplaatsingen op buik en rug om een afstand van 50 meter af te werken in diep water. De stap naar technisch afstandswemmen is nu heel klein.

Op het einde van elke lessenreeks wordt een evaluatie opgemaakt met een oriënterend advies. Als ouder kies je om het traject na deze fase stop te zetten of om jouw kind verder te laten deelnemen aan:

- **herhaling van de zwemlessenreeks** indien nog niet alle doelstellingen van de niveaugroep werden behaald;
- een **volgende lessenreeks** indien het kind voldoende vooruitgang maakte.

WIST JE DAT ...

... kindjes in de zwempoule voorrang krijgen bij inschrijving voor de vervolgcursus? Op het einde van de cursus krijgen de deelnemers meer info over deze voorinschrijving.

Wanneer?

Alle zwemlessen worden georganiseerd op **woensdagnamiddag**.

De duurtijd van de les is afhankelijk van het zwemniveau:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| • Watergewenning 1 | 13.15 tot 13.45 uur |
| • Watergewenning 2 | 14.00 tot 14.30 uur |
| • Dolfijn | 14.45 tot 15.30 uur |
| • Otter | 14.45 tot 15.30 uur |
| • Haai | 15.45 tot 16.30 uur |
| • Orka | 16.45 tot 17.30 uur |

Jaarlijks organiseren we **vier lessenreeksen** van telkens acht lessen. Tijdens de schoolvakanties en op feestdagen vinden er geen lessen plaats.

Instapleeftijd?

Kinderen kunnen deelnemen aan onze zwemlessen vanaf **het jaar dat ze vijf worden**. Op de lessen staat een **maximumleeftijd van 12 jaar**.

Goed om weten

Tijdens de zwemlessen worden de kinderen begeleid door ervaren lesgevers. Ouders worden daarom niet verwacht om mee te gaan in het water. Elk kind krijgt bij inschrijving een gekleurde badmuts volgens niveaugroep. Op het einde van de lessenreeks worden de behaalde Fred Brevetten uitgereikt. Andere praktische info ontvang je na inschrijving per mail.

Kostprijs?

- 62,4 euro voor de lessenreeks watergewenning 1 en 2
- 82,4 euro voor de lessenreeks van niveaugroepen dolfijn, otter, haai en orka.

Locatie?

Zwembad Lokeren
Sport- en Jeugdcentrum Durmehal
Sportlaan 2

Vrijtijdspas

Met de **Vrijtijdspas** betaal je maar **20 % van het inschrijfbedrag**.

Opgelet! Eens je in het bezit bent van een vrijtijdspas, dien je deze voor de start van de inschrijvingen te registreren aan de balie van het Sport- en Jeugdcentrum. Zo niet, wordt de korting niet toegekend voor de zwemlessen.

Meer info over de vrijtijdspas:

Welzijnshuis
Lepelstraat 4
09 235 03 00
(tijdens de kantooruren)

WIST JE DAT ...

... er ook tijdens de vakantieperiodes ingezet wordt op een zwemaanbod voor kinderen? Blijf op de hoogte via de socialemediakanalen van dienst Sport:

- Lokeren – Sport
- SportdienstLokeren

... ook de Lokerse zwemvereniging zwemlessen aanbiedt? Meer info over deze zwemclub voor jong en oud vind je op de **lokersezwemvereniging.be**.

Inschrijven?

Stap 1 – Gratis intekenen op de wachtlijst

Registreer je op de wachtlijst voor de zwemlessen via **webshoplokeren.recreatex.be**. Opgelet: inschrijving op de wachtlijst is nog geen geldige inschrijving of garantie op deelname.



Stap 2 – Peiling zwemervaring

Bij startmogelijkheden wordt via een nagestuurde vragenlijst gepeild naar eventuele zwemervaring en brevetten om je kind te oriënteren in de juiste niveaugroep. Pas wanneer er een plaats beschikbaar is, word je verder gecontacteerd.

Stap 3 – Effectief inschrijven

Je ontvangt per mail verdere informatie om effectief in te schrijven en te betalen. De inschrijving is pas finaal na betaling in de webshop. Nadien ontvang je jouw startdatum en meer praktische info over de zwemlessen.

TIPS GEBRUIK WEBSHOP

Op **lokeren.be/procedure-online-inschrijven** vind je de inschrijfprocedure terug. Is de persoon die je wenst in te schrijven al gekend in ons online inschrijfprogramma maar zijn er gegevens veranderd? Wijzig deze dan in jouw profiel in de webshop.

Nieuwe gebruikers maken eerst een profiel aan via de webshop. We raden aan om de inschrijfprocedure vooraf uit te testen via een gratis testactiviteit in de webshop. Kijk zeker ook na of je kind al is toegevoegd aan je (gezins)account. Ondervind je hier problemen? Contacteer ons dan zeker tijdig via **inschrijvingensjc@lokeren.be**.

Om organisatorische redenen is het niet mogelijk om telefonisch of via e-mail in te tekenen op de wachtlijst.

LOKEREN



Meer info en contact

Dienst Sport
Sport- en Jeugdcentrum Durmehal
Sportlaan 2
09 235 31 13
sportdienst@lokeren.be
lokeren.be/zwembad