

Beste Watervrienden en vriendinnen,



Welkom op je eerste zwemles!

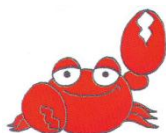
We hopen dat je veel zwemplezier zult hebben bij de Pijnackerse Watervrienden.

Tussen de eerste zwemles en het halen van het C-diploma verstrijkt er best wat tijd. Om tussentijdse vorderingen te belonen hebben wij de:

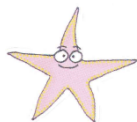
'ZWEM ABC Poster'



Deze poster bestaat uit een A3-poster vel met 9 stickers die elk een bepaalde zwem-fase vertegenwoordigen (watervrij, drijven, beenslag, armslag, combinatie, diep, A-diploma, B-diploma en C-diploma).



Meneer Krab => Je bent watervrij. Nu op naar het drijven.



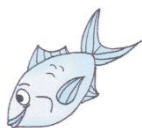
Bertje Zeester => Je kan al helemaal stil blijven liggen en drijven op je buik en rug.



Koning Kikker => Je kan met je benen zwemmen. Op je buik en op rug.
(nu gaan we ook de spetterbenen oefenen)



Ad Schildpad => Je kan nu met armen en benen zwemmen. De combinatie.
Je kan nu al een beetje borst en rugcrawl. Ook hier haan we een begin maken met de draai om de lengte as en onderwaterzwemmen.



Sister vis => Je zwemt nu in het diepe bad. We gaan nu oefenen voor het gat, lange afstand en we gaan met kleren aanzwemmen. Op naar het diploma.



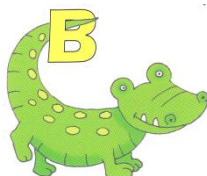
Nijn Dolfijn => Je bent nu al zo goed dat je in de diploma klas zit. Nog even oefenen en dan....

Sticker van het zeepaartje =>



GEFELICITEERD. Je hebt je A diploma. En nu op naar het zwem ABC

Sticker van de krokodil =>



Je hebt nu je B diploma gehaald. Heel goed je bent er bijna.



Sticker van de zeeleeuw =>

Je hebt je C diploma gehaald. GEWELDIG.

Je

bent nu zwemveilig en kan overal in alle zwembaden zonder papa/mama of andere volwassenen zelf lekker zwemmen. Je bent een zwem ABC kanjer

Bij de eerste les ontvang je vandaag het A3-poster vel. Zodra je watervrij bent ontvang je de sticker watervrij. Er wordt een map bijgehouden en elke keer als je een onderdeel beheerst krijg je daar de sticker van. Uiteindelijk zal de poster compleet zijn bij het behalen van het C-diploma.

Verder nog enige huisregels:

- 7 minuten voor aanvang van de les mag je je gaan omkleden. (moeders met zoons s.v.p. in de dameskleedkamer en vaders met dochters in de herenkleedkamer. Omkleden in een klein hokje kan ook altijd).
- Ga indien nodig naar de WC en vervolgens onder de douche. (douchen is verplicht).
- Vaders en moeders vragen wij vriendelijk om plaats te nemen achter het muurtje of in het restaurant. (of als het clubhuis open is, is daar altijd een kop koffie te vinden). Tijdens de kijkdagen kunnen de ouders terug lopen en de zwemzaal via de deur in de hal betreden en op het terras aan de badrand gaan zitten.
- Zodra de fluit gaat loop je rustig naar je les. Blijf op de kant zitten totdat de juf of de meester zegt dat je erin mag.
- Voor vragen of opmerkingen kunt u altijd terecht bij de uurleiding. De uur leiding kunt u herkennen aan het zwart-gele of groene shirt.
- Voor de rust in het zwembad en de concentratie van uw kind, tijdens de zwemles, vragen wij u vriendelijk uw niet-zwemmende kinderen, indien mogelijk, thuis te laten.
- In het recreatiebad mogen alleen kaderleden en/of hun kinderen zwemmen.
- Het is niet toegestaan om in of rond het peuterbadje te spelen.
- Het uitdelen van de stickers gebeurt individueel.
- Als je doorgeschoven of verplaatst word ontvang je een strookje met de nieuwe lestijd en plaats.
- Afmelden als je niet kunt is niet nodig. Alleen als je voor langere tijd afwezig bent, horen wij dat graag.
- In de kerst en zomervakantie is er geen zwemles. Tijdens alle andere vakanties gaan de zwemlessen gewoon door.
- De laatste informatie met betrekking tot de zwemlessen en de huidige bad indeling kunt u vinden op onze website www.pijnackerse-watervrienden.nl.

Heel veel zwemplezier

De technische commissie van de PWV