



# ABC-zwemlessen

*Dé basis voor een leven lang zwemplezier!*

# ABC-zwemlessen

*In zwembad Hoornse Vaart kun je je A-, B- en C-zwemdiploma halen. Naast kwaliteit staat plezier voor het kind hierbij voorop.*

Tijdens het Zwem-ABC worden kinderen watervrij gemaakt en leren zij drijven, zweven en zinken. De zweminstructeurs leren de kinderen op allerlei manieren te water gaan, zich onder water te oriënteren, te draaien om de lengte- en breedte-as, survivaltechnieken, watertrappen en zwemslagen zoals schoolslag, rugslag, borstcrawl en rugcrawl.

Elk diploma is een stap dichterbij naar zelfredzaamheid in het water. Om de veiligheid zoveel mogelijk te waarborgen, is het aan te bevelen dat kinderen het Zwem-ABC helemaal afmaken.

Alkmaar Sport verzorgt zeven dagen per week zwemlessen aan wekelijks ruim 1600 kinderen.

Hierbij kan worden gekozen uit één of twee lessen van 45 minuten per week en/of een privé les van 30 minuten.

## Aanmelden

U kunt uw kind vanaf de dag dat hij of zij 4,5 jaar is aanmelden voor zwemlessen. De wachtlijsten voor zwembad Hoornse Vaart zijn inmiddels tot ongeveer 7 maanden beperkt.

Op [www.hoornsevaart.nl/zwemlestijden](http://www.hoornsevaart.nl/zwemlestijden) kunt u de dagen en tijden bekijken waarop er voor de specifieke diploma's zwemlessen worden gegeven.



**Een leven lang vol zwemplezier!**

## Waterfestijn

Waterfestijnlessen vormen de start van het diplomazwemmen. Tijdens deze lessen wordt het kind op een speelse manier watervrij gemaakt. Is uw kind 'watervrij' dan stroomt hij/zij door naar de lessen voor het A-diploma waarin de zwemslagen worden aangeleerd.

## Plezier

Naast kwaliteit staat plezier in zwemmen voorop. Met het oog op het gewenste zwemplezier maken de instructeurs onder andere gebruik van een Experience Center. Een speelattribuut dat kinderen spelenderwijs in staat stelt om zwemvaardigheden aan te leren. Daarnaast wordt ook gebruik gemaakt van zwemstuurkaarten en afbeeldingen van Freddy Fit, de mascotte van de Freddy Fit Club. Freddy laat regelmatig zijn gezicht zien tijdens het afzwemmen voor diploma A.

## Leerlingvolgsysteem

Voor het A-diploma zijn er 4 zwemlessenniveaus. Bij ieder niveau wordt uw kind steeds vaardiger.

Zwembad Hoornse Vaart maakt gebruik van een leerlingvolgsysteem, waarmee u online, via de website of via onze zwemapp, de vorderingen van uw kind kunt volgen. Wat kan uw kind al, wat moet nog verbeterd worden en wat heeft hij/zij nog niet onder de knie? Zo blijft u geïnformeerd over de voortgang.





## Oefen het (onder water) zwemmen zonder zwemvleugels

### Kijklessen

De lessen in zwembad Hoornse Vaart zijn openbaar. De lessen in het 25-meterbad kunnen worden gevolgd vanaf de tribune, de lessen in het golfslagbad vanuit de gang naast de horeca, en een led-scherm in de horeca biedt uitzicht op de lessen in het instructiebad. Voor ouders die lessen bijwonen is in het sportcomplex gratis WiFi aanwezig.

### In de kleedruimtes

Na registratie bij de receptie, begeeft uw kind zich naar de kleedruimte. U mag mee om uw kind te helpen omkleden. De kinderen worden vervolgens door een zweminstructeur opgehaald bij de kleedkamers. Na afloop van de zwemles worden de kinderen teruggebracht naar de douches. U kunt uw zoon of dochter daar opvangen.

### Gratis vrijzwemmen

Gedurende de periode dat uw kind ABC-zwemlessen volgt mag hij/zij op vertoon van de SportPas in zwembad Hoornse Vaart en zwembad De Hout gratis vrijzwemmen wanneer het zwembad geopend is voor recreatiezwemmen. Kinderen zonder A-diploma moeten wel begeleid worden door een volwassene in het bezit van zwemdiploma. Begeleiders betalen de normale entreeprijs. In zwembad Hoornse Vaart kunnen kinderen met het gele bandje zonder zwemvleugels oefenen in het 25-meterbad op zondagochtend van 09.00 tot 12.00 uur. Hier ligt ook een duikzeil klaar om voor het A-, B- of C-diploma het onder waterzwemmen te oefenen.

In zwembad De Hout kunnen kinderen die een geel bandje hebben zonder zwemvleugels oefenen op zondagmiddag van 12.00 tot 16.00 uur. Ook hier ligt een duikzeil klaar

om voor het A-, B- of C-diploma het onder waterzwemmen te oefenen.

### Snelcursussen

Naast de reguliere lessen worden er in de vakanties ook snelcursussen aangeboden voor het B- en C-diploma. Voor het A-diploma bieden wij geen versnelde cursus aan. De kinderen hebben écht de tijd nodig om voldoende spierkracht te ontwikkelen en de zwemslag goed onder de knie te krijgen. Die tijd gunnen we ze graag!

### Vragen

Voor vragen over de zwemlessen kunt u contact opnemen met de zwemcoördinatoren Karin Klaver en Rob Pannekeet. Ze zijn per e-mail bereikbaar via [zweminfo@alkmaarsport.nl](mailto:zweminfo@alkmaarsport.nl).

### Na het zwemABC

Wanneer een kind veel plezier beleeft aan zwemmen, bestaat er de mogelijkheid om na het Zwem-ABC ook andere zwemdiploma's te behalen. Zo kun je na het behalen van je C-diploma door voor de zwemvaardigheidsdiploma's. Ook zijn er snorkellessen, survivalzwemlessen en zwemlessen voor volwassenen.

### Zwemlestarieven

Waterfestijn lessen: €6,60 per les.

Privé zwemles: €25,50 per les.

De tarieven voor de zwemlespakketten zijn:

Zwemdiploma('s)	Kosten bij betaling in één keer	Kosten bij termijnbetalingen
A	€458,00	6x €80,00
A+B	€575,00	7x €86,00
A+B+C	€664,00	8x €87,00
B	€175,00	3x €61,00
C	€206,00	3x €72,00
B+C	€341,00	6x €59,50

#### Kosten die hier nog bij komen:

- Inschrijfgeld € 5,- online bij aanmelden wachtlijst of € 10,- aan kassa.
- Diplomazwemkosten € 15,-. Bij het ophalen van de SportPas betaalt u éénmalig een bijdrage van € 5,-.



[www.hoornsevaart.nl](http://www.hoornsevaart.nl)

Hertog Aalbrechtweg 4  
Alkmaar

(0)72 548 9375  
[zweminfo@alkmaarsport.nl](mailto:zweminfo@alkmaarsport.nl)