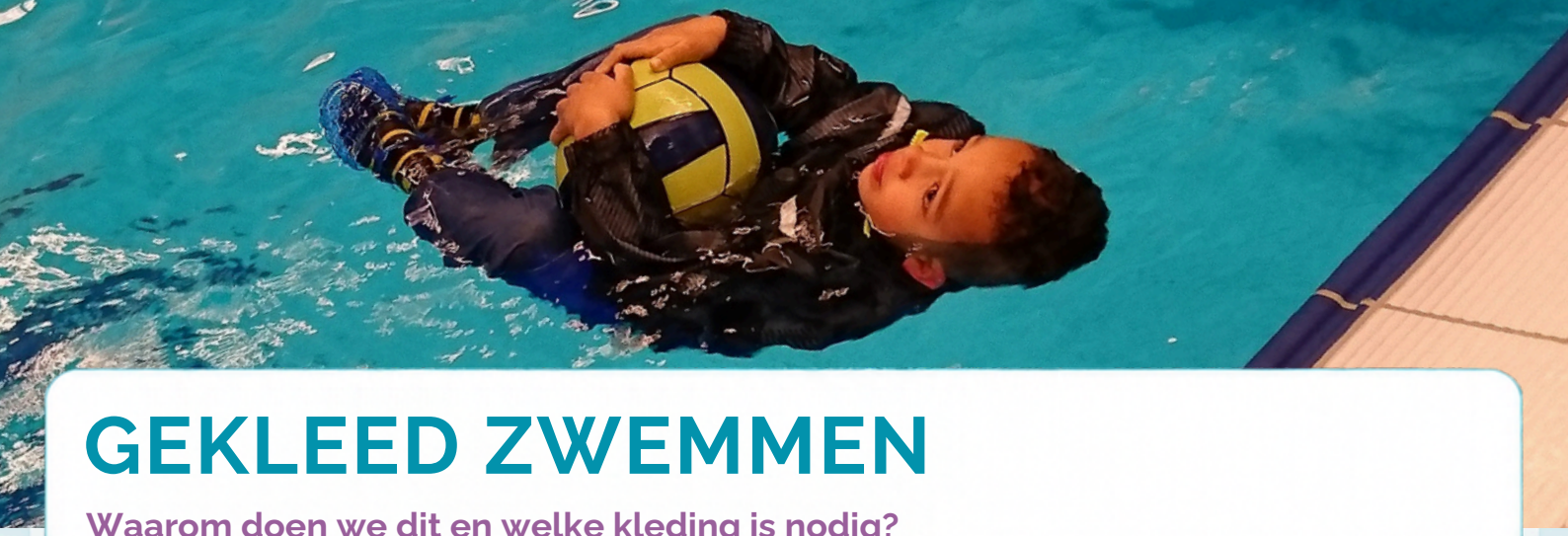

GEKLEED ZWEMMEN

Waarom doen we dit en welke kleding is nodig?

Tijdens het zwemtraject oefenen kinderen regelmatig met kleding aan. Zo leren zij hoe het voelt om onverwacht in het water terecht te komen en hoe zij zichzelf veilig kunnen redden.

1 Waarom gekleed zwemmen?

Zelfredzaamheid vergroten



Kinderen leren:

- Rustig blijven
- Oriënteren in het water
- Zwemmen met kleding aan
- Zelfstandig naar de kant gaan
- Uit het water klimmen

Door te oefenen in kleding die kinderen normaal ook dragen, ervaren zij hoe zwemmen voelt onder realistische omstandigheden.

2 Wanneer is er gekleed zwemmen?

Diploma A
1 keer per maand

Diploma B & C
2 keer per maand

Deze lessen staan aangegeven op het kwartaalrooster.
Handige tip: noteer de data direct in je agenda.

3 Algemene kledingeisen

Shirt

Shirt met lange mouwen.

Longsleeve, trui of blouse.

Broek

Tot op de enkels.

Leggings niet toegestaan.

Jurk of rok tot op de enkels toegestaan.

Schoenen

Harde zool verplicht.

Toegestaan:

- Sneakers
- Gymschoenen
- Waterschoenen

Niet toegestaan:

- Surfschoentjes
- Slippers
- Crocs
- Sandalen

Jas

Met lange mouwen.

Bijvoorbeeld:

- Softshell
- Windjack
- Regenjas

Handige tip

Laat uw kind zoveel mogelijk oefenen in kleding die normaal ook gedragen wordt. Hoe vaker uw kind zwemt in zwaardere kleding, hoe makkelijker het wordt om zich veilig te redden wanneer het overwacht in het water terechtkomt.

4 Kleding per niveau

Niveau 1
Shirt met lange mouwen

Niveau 2
Shirt met lange mouwen
Korte broek

Niveau 3
Shirt met lange mouwen
Lange broek

Niveau 4
Shirt met lange mouwen
Lange broek
Sokken
Schoenen

Diploma B
Shirt met lange mouwen
Lange broek
Sokken
Schoenen

Diploma C
Jas
Shirt met lange mouwen
Lange broek
Sokken
Schoenen

Heb je vragen?
Neem gerust contact op.

Mijke Verkammen