

An underwater photograph of a swimming pool. In the background, a person is swimming. The pool floor has lane lines with rectangular grates. Two circular buoys, one blue and one yellow, are visible in the foreground.

Infoavond – Zwemschool LERC

Wijnand Hubregsen

Zwemschool Leuvense Reddingsclub - LERC



LIFESAVING SCHOOL – LEUVEN

Volg LERC op facebook

<https://www.facebook.com/LeuvenseReddingsclub/>

Inhoud presentatie

1. Filosofie LERC
2. Verschillende niveaus
3. Concept zwemschool
4. Evaluatie
5. Verloop van een zwemles
6. Algemene afspraken
7. Lesgevers



1. Filosofie LERC

1. Hoge actieve leertijd – weinig uitleg – kleine groepen
2. Weinig materiaal
3. Individuele opvolging en differentiatie
4. Zwemmen en reddend zwemmen
5. Beginnen met C maar snel starten met S
6. Rekening houden met morfologie van het kind
7. Actieve coördinator

2. Verschillende niveaus

1. Pinguïns



2. Otters



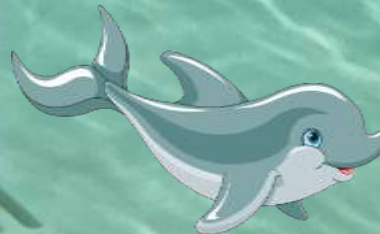
3. Mantas



4. Kikkers



5. Dolfijnen



6. Octopussen



2. Extra niveau: vervolmaking crawl

We kregen redelijk veel vragen voor kinderen die al konden zwemmen maar nog geen crawl hadden geleerd. We hebben op die vraag geanticipeerd en een groep vervolmaking crawl ingericht.

7. Eendjes



3. Concept zwemschool

6 niveaugroepen – hoofddoelen

1. Pinguïns (hoofd onder – springen – pijlen)
2. Otters (aquatisch ademen – C en R benen pijl)
3. Mantas (benen R+ 1 arm – benen C + 1 arm – D benen onder water)
4. Kikkers (duik vanuit kniesteun – afslag C – S benen)
5. Dolfijnen (genormeerde C en R – startduik)
6. Octopussen (genormeerde S – tuimelen – 10m onder water)

3. Concept zwemschool

6 niveaugroepen – reddend zwemmen

1. Pinguïns (zich oriënteren – uit water klimmen – vallen)
2. Otters (droge redding – voorwerpen opduiken)
3. Mantas (vervoeren in noodle – drijven)
4. Kikkers (gordel klikken – onder hindernis duiken – line throw)
5. Dolfijnen (watertrappelen – wrikken – vervoeren simulatie – vervoeren met gordel)
6. Octopussen (persoon klikken – pop vervoeren – open water)

3. Concept zwemschool

6 niveaugroepen – subdoelen

1. Pinguïns (drijven op buik en rug in ster)
2. Otters (S benen – ruwe C – C benen met ademen – D benen – C benen onder water – volledig uitblazen)
3. Mantas (al lopend stuwen in C,R,S – dolfijnsprong – S benen – afstoten onder water in pijl)
4. Kikkers (Afslag R – S armen – D benen – snoeken – D armen)
5. Dolfijnen (D benen met ademen – S benen op rug – coördinatie S)
6. Octopussen (D armen – start met zwemvliezen – S op rug + 1 arm)

4. Evaluatie

Permanente evaluatie: kunnen ja of nee

- Meerdere keren per lessenreeks
- Zowel einddoelen als tussendoelen
- Wordt bijgehouden
- Gebruikt voor differentiatie
- Test na elke lessenreeks
- Wordt genoteerd en besproken
- Als een kindje eerder alle doelen behaalt kan het doorschuiven indien de groep niet te groot wordt. Anders differentiatie
- Als een kind later de doelen behaalt wordt er in de lessen erna gewerkt aan het stukje dat niet lukt.



4. Evaluatie

Groep 1: pinguïn (zwart)
Bedmuts = zwart
Richtleeftijd 5-5 jaar
15 weken



Persoonsgegevens			Ademhaling			Drijven		Veiligheid			Einddoelstellingen		
			Onder water durven gaan	Uitblazen onder water en inademen boven water	Onder water leren oriënteren	Drijven op buik in ster	Drijven op de rug in ster	Vallen in het water	Na gooi oriënteren in water + rechtaan	Uit water klimmen	In het water durven springen + ondergaan	Hoofd volledig onder laten + volledig uitblazen	In pijl dynamisch drijven op de buik
Naam			Geslacht	Geboortedatum									
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													



Groep 1: Pinguïns
Lesgever:
Naam:
Startdatum:



Einddoelstellingen

- Hoofd volledig onder laten + volledig uitblazen			
- In pijl dynamisch drijven op de buik			
- In het water durven springen + ondergaan			

Tussendoelen

- Onder water durven gaan			
- leren uitblazen onder water en inademen boven water			
- Drijven op de rug in ster			
- Drijven op buik in ster			
- Onder water leren oriënteren			
- Na gooi oriënteren in water + rechtaan			
- Uit water klimmen			
- Vallen in het water			

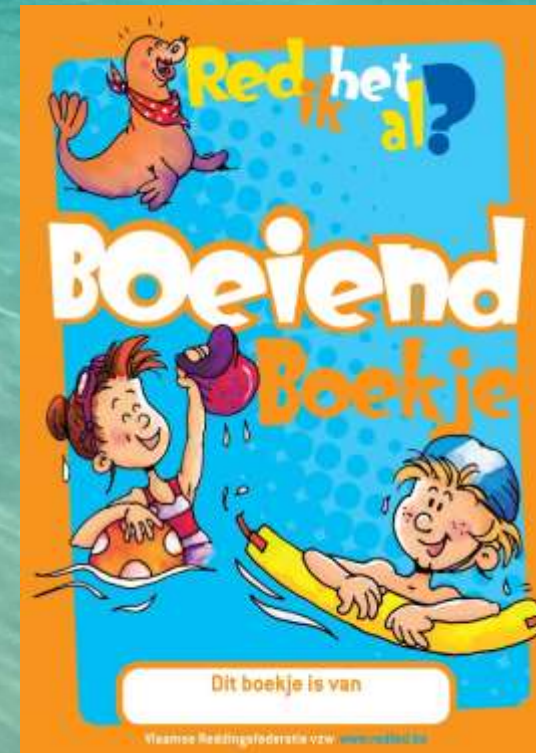
Werkpunten

4. Evaluatie – brevetten

Mantas



Kikkers



4. Evaluatie – brevetten

Dolfijnen

Reddersproef zilver

Ik kan of ken...

- ✓ springen in het diepe water gevolgd door een lengte te zwemmen met het hoofd boven water
- ✓ 1 minuut watertrappelen in het diepe water
- ✓ 3 voorwerpen opduiken in het ondiepe water en naar de rand van het zwembad brengen
- ✓ een persoon in het water iets gooien vanop de kant
- ✓ de basisprincipes van hulpverlening



5. Verloop van zwemles

- Binnenkomen in het zwembad – Lidkaart tonen
- Omkleden
- Kinderen door de gezamenlijke kleedkamer naar de natte gang
- Daar worden ze opgehaald door lesgevers – wachten aan het LERC logo van hun kleur badmuts.
- Lessen van 40' : korte opwarming – 4 doelen – kort spelmoment
- PE
- Kinderen worden na korte douche terug naar kleedkamer gebracht



6. Algemene afspraken

- Lidkaart meenemen
- Badmuts meenemen
- Kom op tijd
- Vragen kan je stellen aan de algemene coördinator – 0476668209 of toidel@hotmail.com
- Na elke lessenreeks zal de lesgever de lessenreeks evalueren
- Geen ouders in de natte gang
- Zie intern reglement

7. Lesgevers

- **Coördinator: Wijnand Hubregsen**
 - **Licentiaat LO**
 - **Trainer-A zwemmen, trainer-B reddend zwemmen**
 - **Docent zwemmen en reddend zwemmen**
 - **Docent Hoger Redder**
 - **Papa van 3 kindjes**
 - **Zwemmer en reddend zwemmer**



7. Lesgever Pinguïns

- Stefanie Lindekens
 - 23 jaar
 - Lid nationale ploeg reddend zwemmen
 - In opleiding als kleuterjuf
 - Initiator zwemmen in opleiding



7. Lesgever Otters

- Lore Dumortier
 - 17 jaar
 - Hoger Redder
 - Lid nationale ploeg reddend zwemmen
 - Initiator zwemmen



7. Lesgevers Mantas

- Wanne Roex
- 18 jaar



7. Lesgever kikkers

- **Stien Roex**
 - 17 jaar
 - Initiator zwemmen
 - Hoger Redder



7. Lesgever dolfijnen

- Lore Dumortier
 - 17 jaar
 - Hoger Redder
 - Lid nationale ploeg reddend zwemmen
 - Initiator zwemmen



7. Lesgever octopussen

- Konrad Borgelioen
 - 18 jaar
 - Hoger Redder
 - Lid van de nationale ploeg



7. Lesgever vervolmaking crawl

- Elke Vermeulen
 - 41 jaar
 - Hoger Redder
 - Initiator zwemmen in opleiding



8. Zwemschool administratie

- Inschrijven via <http://www.lerc.be/zwemschool-inschrijven/>
- Administratie en vragen: Anne-Marie Verbrugghe
 - secretariaatzs@lerc.be
- Ledenbeheer: Alexa Veller
 - Alexa.veller@gmail.com
- Coördinatie zwemschool: Wijnand Hubregsen
 - toidel@hotmail.com
 - 0476668209

Slotbeelden



Slotbeelden



Slotbeelden





SP wil gymlessen over zwemmen in open water

Er moeten 'natte' gymlessen komen waarin kinderen leren wat de gevaren zijn van zwemmen in open water. Dat stelt de SP vandaag voor in een nieuw actieplan. Reddingsbrigade Nederland en de Nationale Raad Zwemveiligheid steunen het initiatief.

Edwin van der Aa 19 aug. 2019 Laatste update: 10:24



50



2

Kamerlid Michiel van Nispen: „Onderzoek heeft aangetoond dat zwemles alleen onvoldoende is. Weersomstandigheden en donker water zijn risicovol. Mensen zijn zich vaak niet bewust van de gevaren bij buitenwater, zoals zandbanken, muien, de effecten van afluiddige wind, stroming, golfslag en koud water.”

Lokaal zijn enkele reddingsbrigades hier al op vrijwillige basis mee bezig. Maar ook gemeenten moeten voorlichting geven over de risico's aan hun burgers. Daarnaast dienen er voldoende zichtbare waarschuwborden te staan en is toezicht nodig op populaire zwemlocaties.

Wat erna

Précompetitie LERC

Competitie LERC

Recreatie LERC

Andere sport

Hoger Redder



Vragen?

