



Ons twee jarig zwemtraject 'zwemacademie' bestaat uit drie opeenvolgende fasen: watergewenning, kleuterzwemmen en zwemtraining en is gebaseerd op een mix van de klassieke en de nieuwe leerlijn zwemmen.

We starten met watergewenning waarbij de kleuters geboren in 2017 op eigen tempo tijdens de twee jaar kunnen groeien tot goede en veilige zwemmertjes. De info over het kleuterzwemmen en de zwemtraining ontvang je tijdens of na de lessenreeks watergewenning.

# Lessen watergewenning voor kleuters geboren in 2017

**Start op zaterdag 14 mei 2022,**  
vier groepen 09u00 - 09u30 /  
09u45 - 10u15 / 10u30 - 11u00 /  
11u15 - 11u45

**Start op woensdag 18 mei 2022,**  
drie groepen 14u00 - 14u30 /  
14u45 - 15u15 / 15u30 - 16u00

- Inschrijven** alleen online vanaf maandag 1 februari 2022 op de website <https://www.hoeselt.be/nl/ontspannen/aanbod>
- Informatie** (geen inschrijvingen) loket vrijetijd 089 30 92 10 - [vrijetijd@hoeselt.be](mailto:vrijetijd@hoeselt.be)
- Deelname** 36 euro / 6 lessen - max 10 deelnemers/groep - 2 lesgevers  
jongens in zwembroek (no shorts)  
meisjes in badpak (no bikini)
- Programma** Zelfstandig in en uit het zwembad leren klimmen.  
Met en zonder plankje of buis naar de overkant 'fietsen'.  
Leren drijven in horizontale positie met 'lange' armen en benen.  
Initiatie 'kikkervoeten' en beenbeweging schoolslag.  
Hoofdje onder water - Inspringen naar keuze.

# Spannend, ... je kleuter gaat naar de zwemacademie!

Het begint bij het omkleden. Maak er vanaf de eerste keer een gewoonte van en laat je kind zichzelf uitkleden. Ook de algemene hygiëne wordt aangeleerd door een toiletbezoek vooraleer de lesgevers de kinderen komen afhalen. Daarna volgen het voetbad en de douche. Iedereen krijgt dan een zwemgordel en armbandjes en leert via het trapje achterwaarts in het zwembad klimmen.

De kleuters kunnen in het bad nergens staan maar via doordachte opdrachten kunnen ze al vlug zelfstandig bewegen in het water. Vervolgens leren ze drijven op de buik en op de rug waardoor ze evenwicht in het water ontdekken. Ze worden ook uitgedaagd om van op de kade in het water te springen. Sommige kinderen hebben hiervoor wat meer tijd nodig.

Na de zwemles volgt een douche en worden de kleuters terug naar de kleedkamers gebracht. Laat je kleuter ook zichzelf afdrogen en aankleden en minimaliseer de hulp van de ouders tot het noodzakelijke.

Probeer thuis ook meer aandacht te hebben voor waterwennen. Op die manier kan je watervrees en angst in het zwembad alvast beperken.

We houden je op de hoogte als we omwille van corona de lessen op een andere manier moeten organiseren.

