

# Nieuwsbrief

Aqua - Novio '94 Opleidingen Nationale Zwemdiploma's



## Een nagekomen stukje

### zweminstructeurs van Aqua Novio!

*na vele jaren langs het zwembad zitten toekijken, zit het er dan op; ook Teske heeft haar diploma C gehaald! wat zijn we blij en heel trots! ik wou jullie heel hartelijk bedanken voor al die uurtjes les op de maandagavond. Jullie doen het zo leuk en zo goed, dat we altijd met plezier gingen, en de tijd voor de meisjes nog te kort was. Heel veel succes verder, maar vooral ook, nog heel veel plezier!*

*Lieke, Femke, en Teske en Carla(mama)*

## Uitslapen of toch maar niet?

Iris, mijn jongste dochter, kreeg voor de vakantie te horen dat de overstap naar bad 4 er nog even niet in zat. Na elke drie zwemslagen gingen haar voeten naar de grond. Ze kreeg nog wel het advies in de vakantie eens lekker te oefenen. Maar dat advies was niet aan Iris besteed. Iris had meer zin in spelen. Ik had me er dus al bij neergelegd dat het weer elke zaterdag vroeg op zou zijn. En eerlijk gezegd vond ik dat niet zo erg, want niet alleen Iris had en heeft elke zaterdag zin in de zwemles, ook ik als hulpouder heb het jaar dat ik geholpen heb me steeds prima vermaakt. Gezellig met al die kinderen die enorm hun best doen het zwemmen onder de knie te krijgen.

De hele vakantie heeft Iris als het maar even kon in het zwembad gespeeld. Meer dan spelen zag ze niet zitten tot de laatste zaterdag van de vakantie. Helaas een regendag. Manlief zat onder de paraplu bij het zwembad terwijl Iris met haar oudste zus Noortje in een verder leeg bad aan het spelen was in het water. Opeens bedacht Noortje dat het toch echt tijd werd dat Iris meer dan drie zwemslagen achter elkaar ging maken. Hoe Noortje het gedaan heeft weet ik niet maar veel millimeters regen later zwom Iris opeens van de ene naar de andere kant van het bad zonder haar voeten aan de grond te zetten. Ik wist al dat Noortje meer zwemtalent had dan ik, maar dat ze ook haar zusje zo goed kon 'coachen' wist ik niet.

De eerste zwemles na de vakantie wilde Iris natuurlijk laten zien wat ze kon. En het leek wel of ze de hele vakantie niks anders dan baantjes had getrokken. Diezelfde dag mocht ze nog door naar bad 4. En met die overstap stopte voor mij ook het hulpouder zijn. Ik moet zeggen dat ik de eerste zaterdagen een wat onwennig gevoel had. Geen gezellige gebabbel van de zwemmertjes, maar laat ontbijten en wat door de krant bladeren en eventueel nog even een blokje rond in de buurt rennen. Ook lekker, maar ik mis de zwemmertjes wel. Jongens en meisjes bedankt voor de gezelligheid.

Jolande

Moeder van Noortje en Iris



Lou

## Zaterdag, 10.00 - 11.00, badje 5

Daar sta je dan, als kersverse hulpouder.

Te kijken hoe 8 bibberende lijfjes de opdrachten van meneer Jan te lijf gaan. 'We kunnen beter daar gaan zwemmen', wijzend naar het deel bij de duikplanken, 'want daar is het water veel warmer.' Vol enthousiasme gooien ze zich letterlijk in de strijd. Ook als de opdracht is: 'recht als een potloodje het water in'. 10 meter zonder ademhalen borstcrawl is geen probleem, maar 3 meter helemaal onder water is onoverkomelijk en reden voor een totale weigering en tranen. Daar sta je dan, als kersverse hulpouder. Hoe krijg je ze duidelijk dat het ene echt veel moeilijker is en dat dus het andere ook makkelijk moet kunnen?

'Ik ben moe, ik denk dat ik zo een poosje ga uitrusten op de kant.' Maar daar is geen tijd voor want, hup, daar gaan ze weer voor de borstcrawl. De een doet met zijn armen een koffiemolen na en komt geen steek vooruit, een tweede zwemt uit het boekje en een derde heeft moeite om armen en benen tegelijk aan te sturen. Met een fantastische inzet proberen ze dat te doen wat nodig is om diploma A te halen. En dat valt niet mee. Opdracht aanhoren en dan meteen dat wat je gehoord hebt ook echt te doen met je armen en benen. Onweerstaanbaar zijn ze dan, de dappere strijders. 'Heb je het gehoord en begrepen?' 8-stemmig geknik. 'Dus: Goed afzetten en 5 seconden op je buik drijven.' EEN TWEE DRIE en daar gaan ze en altijd één of twee die toch op de rug gaan of die gaan zwemmen in plaats van drijven. Daar sta je dan, als kersverse hulpouder.

En dan moeten ze ook nog leren duiken: met je handen en hoofd als eerste het water in. Motorisch erg ingewikkeld en voor sommigen naast erg moeilijk ook waanzinnig eng. De een doet het achteloos en de ander valt als een zak aardappelen in het water en ... zwemt dan zo ongeveer over de bodem van het zwembad richting duikscherm. Wow! Daar sta je dan, als kersverse hulpouder en het enige wat je nog kunt als de dappere strijder boven komt is breed lachen en twee dikke duimen hoog de lucht in steken.

Koos van Dael



Maren Eertink

## Hallo allemaal

Hou je van zwemmen, muziek, glitter en dansen dan is synchroon zwemmen iets voor jou! Ben je 6 jaar of ouder en heb je minimaal je A diploma (liefst ook je B diploma) en lijkt het je leuk, kom dan eens kijken in bad West op ma en dondag van 18.15u tot 19.30u of op zaterdag in de Veldschuur te Malden van 10.45-13.15u .

Wil je meer info kan je ook een mailtje sturen naar: [anjamart@caiway.nl](mailto:anjamart@caiway.nl)

Miranda van Asch afd. synchroon zwemmen



## Mooi woord voor scrabble of galgje:

**plasouder**. Voordat onze kinderen op zwemles zaten had ik er nog nooit van gehoord, maar bij Aqua Novio zijn ze zeer welkom. De plasouder zit in de zwemzaal en begeleidt de kinderen die tijdens de les naar de wc moeten. Hierdoor kan de zwemjuf/meester les blijven geven en worden de plaskinderen niet alleen gelaten. Zoals ik de meeste van jullie niet hoeft te vertellen is het voor de zwemmertjes heerlijk subtropisch warm in het zwembad, maar voor menig ouder/verzorger is dit in combinatie met de chloorlucht bijna niet vol te houden. Gezien het feit dat de meeste ouders het liefst graag deze ruimte weer snel willen verlaten (wat ik heel goed kan begrijpen!) blijf ik meestal zitten om te helpen als 'plasouder'. Dat uurtje moet ik toch wachten, dan kan ik me net zo goed een beetje nuttig maken. Het is voor goed doel zullen we maar zeggen. Bovendien is het leuk de vorderingen van je eigen en andermans kinderen te volgen. Je ziet kinderen met watervrees, enthousiaste kinderen, kinderen die niet luisteren of snel zijn afgeleid en kinderen die het zwemmen juist heel snel oppakken etc. etc. Het is voor de zwemleraren een hele kunst en klus om al deze zwemmertjes in het gareel te houden en dat in combinatie met af te toe ook een speelelement. Er moet wel geluisterd worden (je hebt tenslotte maar 1 uurtje les), maar er moet ook ruimte zijn voor een geintje af en toe. Sinds maart 2010 gaan onze jongens elke zaterdagochtend van 8:25 tot 9:25 zwemmen. Voordat je in het bezit bent van zwemdiploma A moet met je goed gevolg 5 badjes hebben 'doorlopen'. Dat betekent dat ik voorlopig nog wel even langs de kant zit.....

Groetjes Anouschka

## Minipolo: Waterpolo voor de jeugd

Sinds september maken hebben de jongste waterpoloërs van de vereniging het trainingsuur op de vrijdagavond ingeruild voor de zaterdagochtend. Tussen 10.00 uur tot 11.00 uur maken we samen met zaterdagploeg van het elementaire zwemmen gebruik van het 50 meter bad in West. In het begin was het even wennen maar we hebben het nu erg naar onze zin.

Aqua Novio biedt ook voor de jongste zwemmers de mogelijkheid om aan waterpolo te doen.

Mini-polo speel je vanaf 6-12 jaar in drie verschillende leeftijdsgroepen. Mini-polo is een balspel dat op speelse manier wordt gespeeld met kleine teams. Door per seizoen een aantal toernooien te spelen, vinden ontmoetingen met mini-poloërs van andere verenigingen plaats. Als je mee wilt doen aan het miniwaterpolo moet je wel zwemdiploma A en B gehaald hebben, of tenminste goed kunnen zwemmen. Tijdens de trainingen wordt je de basis vaardigheden bijgebracht en is er veel aandacht voor spel elementen om iedereen enthousiast te maken voor het waterpolo

Trainingsdagen

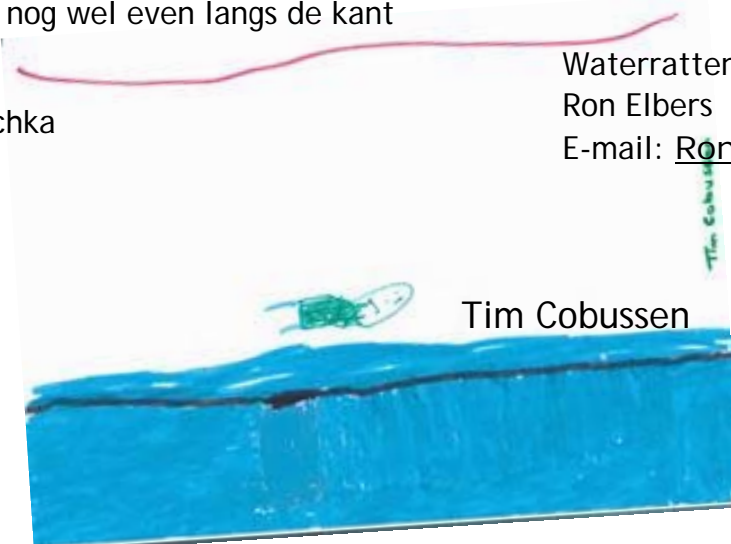
dinsdagen tussen 18.00 uur en 19.00 uur

Zaterdagdagen tussen 10.00 uur en 11.00 uur

Wil je na het behalen van je zwemdiploma's blijven watersporten denk dan eens aan mini-polo

Waterratten kunnen zich opgeven bij Ron Elbers

E-mail: [Ron.Elbers@planet.nl](mailto:Ron.Elbers@planet.nl)



Tim Cobussen

CRIS de vis Van Pelle



Pelle

## Diploma B in andere organisatie vorm

Wij zijn van plan om diploma B op een andere manier af te gaan nemen. Minder stressvol voor de kinderen. We beginnen op de zelfde manier met het gekleed zwemmen. Dan delen wij de kinderen op in 4 groepen en lopen dan alle onderdelen langs. Dus de ene groep is onder water aan het zwemmen, terwijl een andere groep al aan het rugcrawl, drijven, ... is. We gaan tot slot allemaal tegelijk watertrappen. Wij willen u vragen te zeggen wat u ervan vindt. Wij willen het ook aan de kinderen vragen.

**Welke instructeurs hebben nog geen blauw T-shirt van de vereniging gekregen. Meld je bij je zwemleider!**

Bestuur elm

## Voorlichtingsavond van de cursus: instructeur Elementair Zwemmen

Woensdag 13 oktober

In de vergaderzaal van zwembad West waren geen stoelen genoeg. Zo groot was de opkomst om informatie te krijgen over deze cursus, de cursus waarin onze lesgevers van alles over het zwemmen leren. We konden met z'n zevenentwintigen in die ruimte zitten nadat we een aantal stoelen uit 'Aqua Plaza' hadden opgehaald.

Van de Gelderse Sport Federatie was Jordi Doornebosch aanwezig. Van de KNZB Thysia Pater (accountmanager) en Jeroen Dellebeke van de afdeling 'opleidingen'. Ook Georg Dietrich als lid van ons Algemeen Bestuur was er.

Monique van Bart de secretaris van onze vereniging hield een praatje over de toekomstvisie van Aqua-Novio'94. De commissie opleidingen diploma zwemmen' moet verjongd worden. Daarom gaan we nu 'officieel' mensen opleiden om ons (op Leonie na) te kunnen vervangen. Wij hebben ieder jaar wel onze eigen bijscholingen, maar nu moet er 'echte' diploma's uitgereikt gaan worden.

Thysia vertelde over haar taak bij Aqua-Novio en Jeroen had een mooie PowerPoint presentatie over de cursus waar hij af en toe met de sneltrein doorheen denderde.

De cursus bestaat uit 6 inhoudelijke bijeenkomsten die elk 3 uur duren. De bijeenkomsten worden gemiddeld om de 3 tot 4 weken georganiseerd. Alle bijeenkomsten bestaan uit 2 onderdelen: een theoriedeel en een praktijkdeel. Tijdens de theorie wordt (in verschillende werkvormen) de verplichte literatuur behandeld en worden opdrachten besproken. Het praktijkonderdeel vindt meestal plaats in het zwembad. Soms gaan de cursisten zelf het water in om bijvoorbeeld mechanische principes zelf te ervaren of zij gaan oefenen met elkaar. Het praktijkonderdeel kan ook tijdens een training plaatsvinden, zodat de cursisten de behandelde vaardigheden in de praktijk kunnen oefenen en uitvoeren.

Zodra de cursusleider is gevonden door Jeroen, gaan Jan en Marja in overleg met hem of haar de avonden van de cursus en het badwater vastleggen.

Commissie opleidingen Nationale Zwemdiploma's

## Vergadering van de commissie 'Opleiding Nationale Zwem Diploma's

Op dinsdag 19 oktober is de commissie weer bij elkaar geweest. We hebben even kort het Supersterrenplan geëvalueerd. In bad Meijhorst worden de oefeningen van waterpolo als te gemakkelijk ervaren. Op vrijdag in bad West loopt het allemaal goed en op de maandag in West wordt nog even van gedachten gewisseld over het synchroonzwemmen (de specialiteit van Jeen). Verder hebben we het over onze geplande opleiding gehad. Wij hopen dat veel mensen deze cursus als opstapje zien naar de volgende cursus met niveau 3.

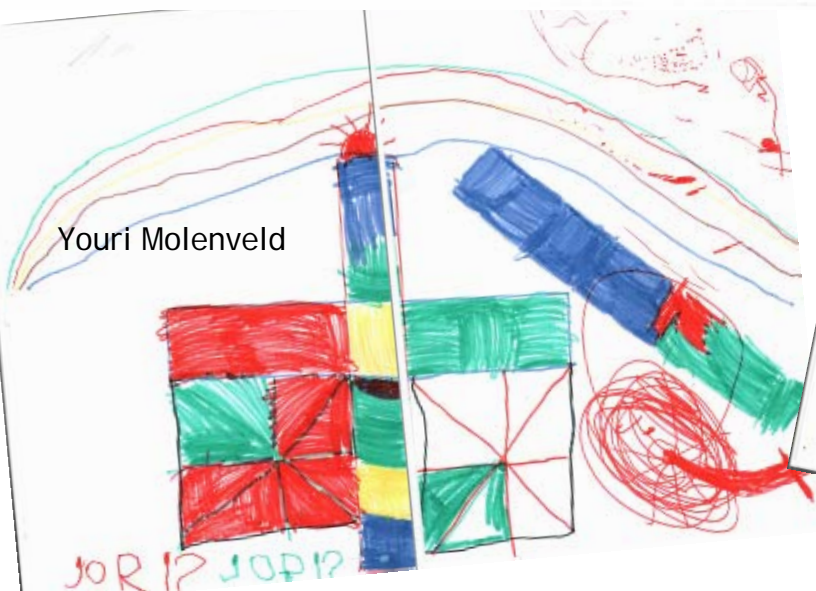
Ook hebben we gesproken over het gekleed zwemmen van bad 1 t/m 4. De kleding wordt vaak vergeten, wat moeten we veranderen zodat dat niet meer gebeurt.

Bestuur elm

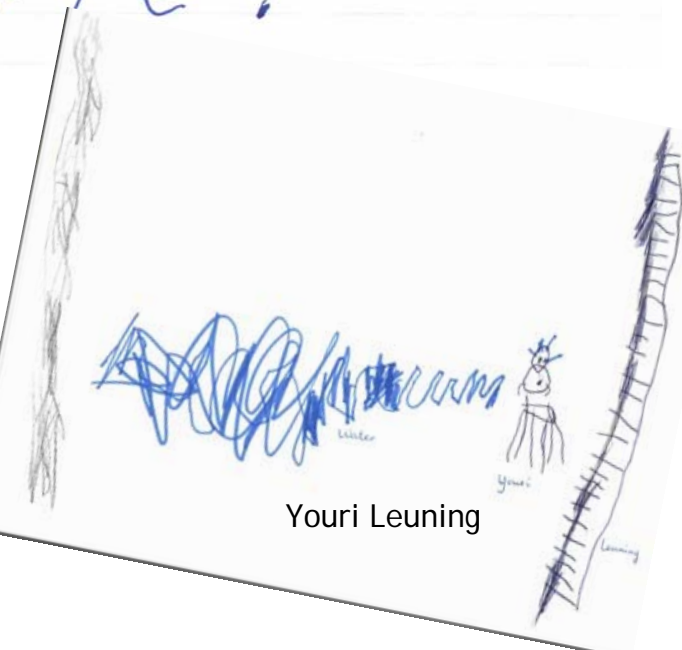
bad 1 x e donderdagen veel maar  
soms maken ze even ruste zijn  
bad 2 ze leren ook zwemmen  
bad 3 je ~~leert~~ leert goed in het  
water in de sprongen  
bad 4 je leert vande duik plank  
sprongen  
bad 5 je gaat oefenen voor die diploma  
A en oefent voor B  
bad 6 ze zwemmen met voor B en oefent  
voor C bad 7 ze zwemmen met  
voor C  
ik vind x zwemmen leuk  
groetjes casper

bye! bye!

Youri Molenveld



Youri Leuning



## De HELP-houding (Heat Escape Lessening Posture)

Een belangrijke bedreiging voor de veiligheid in water is het gevaar voor onderkoeling in koud water. Wanneer een kind onvrijwillig in koud water terecht komt is onder andere de houding van het kind van invloed op de mate van afkoeling. Maatregelen om afkoeling te verminderen zijn: helemaal of zover mogelijk uit het water klimmen, is dit niet mogelijk en moet op hulp gewacht worden, dan moeten de volgende OVERLEVINGSREGELS in acht worden genomen.



1. Het hoofd boven water houden; het hoofd is namelijk de grootste warmtebron van het lichaam: m.b.v. rustig watertrappen, reddingsvest, drijvend voorwerp, HELP-houding.
2. Kleding aanhouden; deze werkt als een isolerend wet-suit.
3. Niet gaan zwemmen, zwemmend is de afkoeling 35% hoger dan stilliggend.
4. HELP-houding aannemen; hierdoor verdubbelt de overlevingstijd. Tegelijkertijd, indien mogelijk, vastklampen aan drijvend voorwerp. Het drijvende voorwerp maakt het uitvoeren van de houding gemakkelijker. Omdat de HELP-houding verticaal wordt uitgevoerd, is het verstandig om een plastic fles, een stukje flexiebeam of een ander klein voorwerp te gebruiken.



Er zijn delen van het lichaam die, aan koud water blootgesteld, sneller afkoelen zoals:

- het hoofd (dus boven water houden)
- zijden van de borst: daar bevinden zich weinig vet en spieren; dus armen tegen zijkant lichaam houden
- de liezen: hier lopen grote bloedvaten en lymfevaten dicht onder de huid; dus dijen bijeen en liezen afschermen.

De HELP-houding lijkt op de foetushouding.

Wij proberen het nu aan te leren met allerlei soorten flessen. De kinderen merken dat als ze een grote fles ver onder water duwen, ze moeilijk hun hoofd droog kunnen houden want ze kantelen dan naar de rug. Door de fles meer boven water uit te laten steken kunnen zij het beter. Dit moeten ze allemaal ervaren.



Dat het toch wel moeilijk is, ziet u op de foto's van de kinderen van de vrijdagavond.



# Wie doet er mee met mini waterpolotoernooi van Aqua Novio ?

Op zaterdag 11 december aanstaande organiseert Aqua Novio een waterpolo toernooi voor de jongste zwemmers, de zogenaamde minipupillen. Voor kinderen uit het elementair zwemmen in de leeftijd tussen 6 en 9 jaar is er kosteloos gelegenheid om kennis te maken met het waterpolo. Tijdens het toernooi worden in het ondiepe water balspelen georganiseerd. We spelen wedstrijdje waarbij we de eerste beginselen van het waterpolo toepassen, het zogenaamde minipolo.



## Wat is minipolo ?

Met minipolo kunnen kinderen op een leuke manier kennismaken met het 'echte' polo. Het is een soort handbal in het water, maar dan iets anders. Het is een sport voor jongens en meisjes. Om de spelers van de teams in het water uit elkaar te kunnen houden dragen ze witte of blauwe kapjes. Alleen de keepers hebben altijd een rode cap. Minipolo lijkt op waterpolo, maar de spelregels zijn makkelijker. De jongste kinderen mogen bijvoorbeeld de bal met twee handen vangen, er is geen vaste keeper en ze mogen in het water staan. Tijdens het toernooi ontmoeten we minipoolers van andere verenigingen. Als je mee wilt doen aan het miniwaterpolo moet je wel zwemdiploma A en B gehaald hebben, of ten minste goed kunnen zwemmen .

Plaats: **Sportfondsenbad Nijmegen-West**, Planetenstraat 65, 6543 VW Nijmegen. Het zwembad is geopend vanaf 12.00 uur. Het toernooi duurt van 12.30 uur tot 15.30 uur. Kinderen die mee willen doen kunnen zich (laten) inschrijven. Graag opgeven voor 1 december 2010 aanstaande.

Met vriendelijke Groeten  
Contactpersoon minipupillen  
Ron Elbers  
Tel: 024-3778703/ 06-51669155  
E-mail adres [Ron.elbers@planet.nl](mailto:Ron.elbers@planet.nl)



Ja ik wil kennismaken met het minipolo en schrijf me in voor het Aqua Novio water polo mini-toernooi **Mail ons of bel ons.**

Naam :

Adres :

Telefoonnummer :

E-mail adres :

