

Sport in de kijker

Zwemmen

1. *Waarom is zwemmen goed voor je?*

- ♣ je hart en longen worden extra gestimuleerd
- ♣ alle spieren werken samen om je door het water te laten bewegen
- ♣ je kunt je spieren niet overbelasten in het water

2. *Vanaf welke leeftijd kun je zwemmen?*

Echt leren zwemmen wordt aanbevolen vanaf de leeftijd van 5 jaar. Maar kinderen kunnen best al veel vroeger kennis maken met het water: babyzwemmen en watergewenning zijn de voorgangers van het echte zwemmen. Speels bezig zijn in het water, leren drijven, je hoofd onder water durven houden enz. vormen een goede basis voor de zwemtechnieken aangeleerd worden.

Er bestaan ook tal van hulpmiddelen om kinderen de stap naar het zwemmen te vergemakkelijken: zwembandjes, drijfplanken, zwemgordels.

3. *Waar kun je in Genk gaan zwemmen en wat kost het?*

Op de website van de stad Genk (www.genk.be) vind je onder de knop "sport" en dan "zwembaden" de twee zwembaden in Genk met hun openingsuren en tarieven:

- ♣ Zwembad Boxbergheide, Zandoerstraat, 3600 Genk
- ♣ Sportcentrum Genk, E. van Dorenlaan 144, 3600 Genk

Kinderen onder de 14 jaar betalen in Boxbergheide 1 Euro en in het sportcentrum 1,25 Euro. Voor volwassenen bedraagt de inkom 1,25 Euro in Boxbergheide en 2 Euro in het sportcentrum. Kinderen onder de 5 jaar zijn in beide zwembaden gratis.

In het sportcentrum kunnen kinderen ook zwemles volgen voor maar 3,80 Euro per uur.

4. Welke zwemclub is actief in Genk en hoeveel bedraagt het lidgeld?

In Genk vind je de “Genker zwemvereniging Neptunus”. Op de website staat heel wat informatie over de verschillende activiteiten van deze club: “gzvn.zwemclub.be”.

Het jaarlijks lidgeld bedraagt 275 Euro voor de wedstrijdzwemmers. Er bestaat ook de mogelijkheid om recreatief te zwemmen (150 Euro) of bijvoorbeeld aan synchroon zwemmen te doen (150 Euro).

5. Moet ik iets aanschaffen om deze sport te kunnen beoefenen?

Dit is zeker één van de goedkopere sporten qua uitrusting, gezien bijna iedereen in bezit is van zwemkledij. Indien je kind in een zwemclub actief is, is een sportzwempak of – broek nodig en ook een zwembrilletje komt dan goed van pas.