



Beleef 4 dagen lang zwemplezier!

Inleiding

Dit ideeënboek is samengesteld door de KNZB om Zwem4daagse organisaties te voorzien van tips en ideeën om de Zwem4daagse nog leuker, aantrekkelijker en succesvoller te maken. Hierbij komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Algemene tips;
- Samenwerkingen met andere organisaties;
- Organiseren van extra activiteiten;
- Zwem4daagse voor kinderen zonder diploma;
- Gebruik maken van ambassadeurs.

Naast dit ideeënboek zijn er ook andere hulpmiddelen voor het organiseren van een Zwem4daagse. Hierbij kan je bijvoorbeeld denken aan het stappenplan, waarmee je stap voor stap jullie Zwem4daagse organiseert. Voor een volledig overzicht kun je op [deze link](#) klikken.

Natuurlijk staan we altijd open voor aanvullingen van dit ideeënboek. Stuur deze naar zwem4daagse@knzb.nl. Andere organisaties zijn hier weer mee geholpen.

Algemene tips

- *Wanneer organiseer je de Zwem4daagse?*

Je bent vrij om te bepalen wanneer je de Zwem4daagse organiseert. Wel is het belangrijk om ruim van tevoren een datum te bepalen. Doe dit zorgvuldig. Er is een steeds groter aanbod van (sportieve) evenementen. Let daarom goed op of er in de omgeving geen andere evenementen plaatsvinden die de Zwem4daagse parten kan spelen. Communiceer jouw datum op tijd met diverse instanties zodat zij er rekening mee kunnen houden, zoals bijvoorbeeld de jaarkalender van scholen.

De laatste week van juni is de week van de Zwem4daagse! In, en in aanloop naar, deze week wordt extra publiciteit gegeven aan de Zwem4daagse. Wellicht is het mogelijk om de Zwem4daagse in deze week te organiseren. Echter, een andere datum, bijvoorbeeld in de herfst- of kerstvakantie is ook zeker mogelijk.

De kerstvakantie is voor scholen een relatief rustige periode. De afgelopen jaren zien we dan ook een toename van Zwem4daagse in de kerstvakantie.

- *Hoe bepaal ik het tijdstip voor de deelnemers?*

Om aan alle wensen van de verschillende doelgroepen te kunnen voldoen kan je overwegen om meerdere momenten op een dag aan te bieden. Voor de oudere deelnemers zou je (eerder op de dag) een 65-plus uurtje kunnen inplannen. Of voor de 'vroeg vogels' een uurtje voor het werk, school of de studie. Bijvoorbeeld van 7:00 tot 8:30. Of net iets vroeger, zodat je de deelnemers een ontbijtje aan kunt bieden die zij dan voor of na het zwemmen kunnen opeten. Dat is lekker wakker worden! Voor bedrijven kan het aantrekkelijk zijn om een moment voor-, tijdens of na de lunchpauze te plannen, bijvoorbeeld van 12:00 tot 13:30.

- *Hoeveel dagen duurt de Zwem4daagse?*

Vier dagen achter elkaar, zou je wellicht zeggen. Het is echter ook mogelijk om ervoor te kiezen om de Zwem4daagse over vijf dagen te organiseren. Zo heb je als organisatie een 'inhaal dag' voor de deelnemers. Voor de minder valide doelgroep wordt de Zwem4daagse ook wel eens in 4 weken achter elkaar georganiseerd, waarbij de deelnemers elke week 1 keer gaan zwemmen. Kortom, als organisatie bepaal je hoeveel dagen de Zwem4daagse duurt, zodat je dit als organisatie af kunt stemmen op de lokale mogelijkheden.

Samenwerkingen met andere organisaties

In de voorbereiding op het evenement kan het nuttig zijn samen te werken met andere partijen. Wellicht kan er gebruik gemaakt worden van elkaars diensten. De samenwerking kan betrekking hebben op promotie, sponsoring, randactiviteiten en nog veel meer. Hieronder slechts een greep uit de vele mogelijkheden.

- *Een ander sportevenement (de wandelvierdaagse bijvoorbeeld)*

Samenwerkingen met andere (sport)evenementen zouden meer deelnemers kunnen opleveren. Zo werkt de Zwem4daagse in Nieuwegein samen met de wandelvierdaagse door een duoticket aan te bieden. Als deelnemers meedoen aan beide evenementen betalen zij een lagere prijs. Op het promotiemateriaal staan dan ook beide evenementen. Dit zorgt ervoor dat er geen concurrentie is met die activiteit, maar dat er samen wordt gewerkt om zoveel mogelijk deelnemers te bereiken.

Zwembad de Wetervlecke in Surhuisterveen pakt dit nog groter aan; daar is een samenwerking met de fietsvierdaagse, de wandel4daagse en de super survival (een lokaal evenement). Deelnemers die aan alle vier de evenementen meedoen ontvangen een super medaille, maar het is ook mogelijk om je voor één van de evenementen in te schrijven.

Tip: Zorg er echter wel voor dat de evenementen niet samenvallen.

- *Een of meerdere basisscholen in de buurt*

Basisscholen zijn misschien wel de belangrijkste organisaties om mee samen te werken aangezien een grote doelgroep zich hier dagelijks bevindt. Via [deze link](#), onder het kopje communicatie/PR toolkit, kun je veel informatie vinden over de promotie op basisscholen. Tevens is er een [voorbeeldbrief](#) ontwikkeld die je namens de KNZB en jouw organisatie kunt versturen naar de scholen.

Maak het inschrijven voor leerlingen (en scholen) zo gemakkelijk mogelijk door bijvoorbeeld de inschrijfformulieren op school neer te leggen. Flyers uitdelen werkt ook erg goed. Sportaal heeft, bij de Zwem4daagse van Enschede, via de 65 basisscholen in Enschede flyers verspreid. Ten opzichte van de jaargang nam het aantal deelnemers met 75% toe, tot een kleine 1000 deelnemers.



In deze samenwerking kun je ook nog verder gaan, dan enkel op het gebied van promotie. De Zwem4daagse in Lopik is hier een goed voorbeeld van. Daar zwemmen alle scholen uit de gemeente met één of meerdere klassen mee met de Zwem4daagse onder schooltijd. Daarnaast wordt er soms zelf een prijs aan gekoppeld. De school met het meeste deelnemende kinderen wint een prijs!

Ook kun je een klassenwedstrijd organiseren voor de scholen. De klas dat het meeste aantal baantjes zwemt wint. Hoe meer klasgenoten meedoen, hoe groter de kans op winst. Op deze manier gaan klasgenoten elkaar stimuleren om mee te doen. Zwembad Dijnslburg trekt op deze manier deelnemers naar de Zwem4daagse.

Bij de Zwem4daagse in Velzen kunnen de leerlingen zich op school inschrijven tegen een gereduceerd tarief (de buurtsportcoaches regelen deze inschrijving). Sportsupport vult het resterende bedrag aan. Mede hierdoor hebben zij ongeveer vijfhonderd deelnemers van basisscholen!

- *Onderwijsinstellingen (in de buurt)*

Naast de samenwerkingen met basisscholen is het mogelijk om samen te werken met het middelbaar onderwijs, de Mbo- en Hbo-instellingen (in de buurt). Studenten en leerlingen van deze instellingen kunnen als stageopdracht ondersteuning bieden bij de voorbereidingen en/of uitvoering van de Zwem4daagse. Denk hierbij aan studenten Sport en Bewegen, Sportkunde of bijvoorbeeld Evenementenmanagement.

- *(Zwem)verenigingen in de buurt*

Verenigingen in de buurt kunnen betrokken worden bij een Zwem4daagse door het verzorgen van demonstraties of clinics. Hiermee wordt niet alleen de betrokkenheid vanuit die verenigingen groter, ook kunnen hun netwerken weer gebruikt worden voor de promotie van de Zwem4daagse.

Misschien kun je als vereniging wel samenwerken met een andere lokale zwem-, waterpolo-, triathlon-, duikvereniging of bijvoorbeeld de reddingsbrigade. Niet alleen om activiteiten aan te kunnen bieden, maar wellicht ook om samen de gehele Zwem4daagse organisatie op te pakken!

Een veel voorkomende samenwerking is die met de plaatselijke duikvereniging. Bij de Zwem4daagse in Bosbad Vledder wordt een duikclinic verzorgd door de duikvereniging.



Kinderen vinden dit erg spannend maar vooral ook heel erg leuk. Een echte aanrader dus!

- Lokale sponsors

Soms kan het zoeken van sponsors ondersteuning bieden bij het evenement, zo kun je de inschrijfkosten laag houden en toch hele leuke activiteiten organiseren. Denk hierbij aan een bank die zijn naam wil verbinden aan het stuivertje duiken, zoals bij de Zwem4daagse van OZV Oudewater, of een cateringdienst die een gezond broodje of een appel sponsoren. Bij de Zwem4daagse van Ed-Vo in Volendam organiseren ze in samenwerking met een sponsor een bingo.

Meerdere kleine sponsorbijdragen maken ook een groot bedrag. Winkeliers zijn soms eerder bereid om klein bedrag te sponsoren dan ineens een grote investering te moeten doen. Als je op deze manier enkele tientallen sponsors binnen kunt halen is één grotere sponsor niet altijd nodig.

Bovendien heeft de Zwem4daagse van OZV Oudewater een heel effectieve manier om de zichtbaarheid van de sponsors te vergroten en tegelijkertijd het evenement te promoten. Deze Zwem4daagse brengt namelijk een programmaboekje uit en dat brengen ze rond bij de hele Oudewaterse bevolking. Het programmaboekje wordt overigens gedrukt door een van de sponsors.



Voor de Zwem4daagse in Werkendam kunnen klanten van de lokale supermarkt sparen voor een gratis deelname aan de Zwem4daagse. Hiervoor moeten zij de stempelkaart vol krijgen.



Foto: Zwem4daagse Werkendam Facebook pagina

- *De gemeente*

Veel gemeenten zijn steeds verder aan het bezuinigen op schoolzwemmen of hebben dit al helemaal afgeschaft. Echter is het wel belangrijk dat kinderen blijven zwemmen, zodat hun zwemvaardigheid op peil blijft. Wellicht kan samen met de gemeente gekeken worden of de scholen mee kunnen doen aan de Zwem4daagse onder het mom van zwemvaardigheid. Als de gemeente de scholen stimuleert mee te doen, levert dit meer deelnemers op.

Daarnaast kan een wethouder of burgemeester bijvoorbeeld jurylid zijn bij een 'het kampioenschap 'het hoogste bommetje maken'. Als je mensen van de gemeente uitnodigt zullen zij ook actiever hun netwerk inzetten om veel deelnemers te trekken naar de Zwem4daagse. Ook zal er eerder iemand van de lokale krant aanwezig zijn, omdat de burgemeester of wethouder hier een rol uitoefent.

Neem contact op met de afdeling Sport van de gemeente, met het sportbedrijf/de sportservice of neem direct contact op met de buurtsportcoach binnen de gemeente. De buurtsportcoaches (of andere sportmedewerkers binnen deze organisaties) hebben vaak korte lijntjes met scholen en andere sportverenigingen en kunnen de activiteiten op een effectieve manier onder de aandacht brengen.

Organiseren van extra activiteiten

Het organiseren van activiteiten naast het zwemmen zorgt vaak voor meer aanmeldingen bij jullie Zwem4daagse. Hieronder een greep van leuke activiteiten waaraan gedacht zou kunnen worden:

- Verloting
- Disco(zwemmen)
- Bingoavond
- Een springkussen
- Fiets 'm erin!
- Zwemsch
- Clinic of demonstratie van een sportvereniging
- (Oud Hollandse) spelletjes
- Duiken
- Eettentjes
- Glijbaanrace
- Bommetskampioenschap
- Badeendenrace
- Stuivertje duiken
- Zeepbaan
- Survivalbaan met matten en zwemstaven
- Aquabootcamp



Natuurlijk zijn er veel meer mogelijkheden en ook op dit gebied kun je zoveel uitpakken als je wil en kan! Zo kun je één of enkele banen vrijhouden voor andere activiteiten, zodat de deelnemers (letterlijk) naast het zwemmen nog even iets anders kunnen doen. Of kies ervoor om aansluitend op het zwemmen activiteiten te organiseren.

- *Als onderdeel van de activiteitenweek*

De Zwem4daagse in het Staalbergven is onderdeel van een activiteitenweek waardoor niet alleen baantjes zwemmen, maar ook de schoolzwemkampioenschappen, het Brabants Kampioenschap Bommetje, duik- en snorkellessen worden georganiseerd.

- *Zwem4daagse met een thema*

Soms wordt een thema gekoppeld aan de Zwem4daagse. Leuk om bijvoorbeeld alle activiteiten die je organiseert aan te passen aan dit thema. Dit zorgt voor een leuke aankleding van de Zwem4daagse en dit trekt ook meer deelnemers.

Tijdens de Zwem4daagse in Veldhoven is er eerder een landentema geweest. Bij aankomst stond een stewardess met het bordje van het land waar ze die dag heen zouden vliegen. De aankleding van het bad, de activiteiten en de snacks werden aangepast op het land. Er was dus iedere dag een ander land, wat voor veel variatie gezorgd heeft!

- *In een keer veel deelnemers binnenhalen: groepsinschrijvingen toestaan*

Maak het mogelijk om je als groep of familie in te schrijven! Bij de Zwem4daagse in Oosterhout hebben er bijvoorbeeld een scoutinggroep, ICT-bedrijf en verschillende basisschoolklassen meegedaan. De groepen schrijven zich in als groep en ontvangen na afloop als groep een leuke beker.



- *Lasergamen na de Zwem4daagse?*

De Zwem4daagse in Bosbad Vledder organiseert veel activiteiten op de laatste avond. De meest opvallende is wel het spel lasergamen!

- *Demonstraties en clinics*

Voor verenigingen is de Zwem4daagse een goed moment om demonstraties en/of clinics te geven en zo hun vereniging te promoten. Daarbij is het voor de deelnemers erg leuk om naast het zwemmen ook wat anders te kunnen doen of zien.

Bij de Zwem4daagse in Deventer laten verschillende verenigingen zien wat ze in huis hebben. Zo heeft de scouting een kabelbaan gemaakt boven het zwembad en de kanovereniging heeft kanoclinics verzorgd.

Op dit gebied kan ook samengewerkt worden met het zwembad. Een clinic aquabootcamp of aquabiken is tijdens een 4daagse week een leuke activiteit naast het baantjes zwemmen. Het aanbod aan aquasporten kan zo ook meteen onder de aandacht komen van het Zwem4daagse publiek. Win-win!



- *Zwem4daagse in open water*

Zwem4daagse in Emmeloord heeft een Zwem4daagse in het open water georganiseerd. De organisatie bestaat uit Zwemvereniging Zignea, reddingsbrigade Noptunus, duikvereniging de Zeewolf en zwembad Bosbad. Door deze mooie samenwerking is de veiligheid ook goed gewaarborgd.

Het is voor deelnemers erg leuk om eens te ervaren hoe het is om in open water te zwemmen en wellicht trek je ook nog open water fans of triatleten naar je Zwem4daagse.

- *Organiseer een klassenstrijd*

Welke klas zwemt de meeste baantjes tijdens de Zwem4daagse? Organiseer een klassenstrijd! Kinderen vinden het niet alleen leuk wanneer er een competitie element aanwezig is, maar het zorgt er ook voor dat kinderen elkaar gaan stimuleren om mee te doen. Hoe meer klasgenoten, hoe groter de kans op winst. Zwembad Dijnseburg trekt op deze manier deelnemers naar de Zwem4daagse.

Je hoeft je als organisatie niet te beperken tot alleen schoolklassen. Andere mogelijkheden zijn bijvoorbeeld welke familie, vriendengroep of team zwemt de meeste banen.

- *'Blij dat ik glij'*

De Zwem4daagse Steenbergse organiseert jaarlijks de extra activiteit 'Blij dat ik glij'. Dit houdt in dat deelnemers met een zwemband zo snel mogelijk van de glijbaan af gaan en een bel luiden.

- *Eetmogelijkheden*

De Zwem4daagse in Mijdrecht heeft naast het zwemmen legio extra activiteiten die de Zwem4daagse tot een succes maken. Zo zijn er vele eetmogelijkheden waar de deelnemers gebruik van kunnen maken, die allemaal bij de prijs inbegrepen zitten.

De ene dag zijn dit pannenkoeken, de andere dag poffertjes. Naast een gratis grabbelton, ook elke dag "iets mee naar huis", van appels tot snoep tot stickers.

- *Activiteiten naast het water*



De extra activiteiten hoeven niet allemaal zwem gerelateerd te zijn. De Zwem4daagse in Mijdrecht is hier een voorbeeld van. Het maken van "lotuswonden", cup cakes versieren, knutselen, een kleurwedstrijd zijn onderdelen die hun week tot een succes hebben gemaakt.

Ook komen de fanfare en de marionetten op bezoek, die op hun repetitiedag in het zwembad komen "oefenen". En de plaatselijke muziekschool

'Kunst in de Venen' heeft een tweetal optredens verzorgd aan de badrand. Kortom, een groot festijn met niet-zwem gerelateerde activiteiten.

- *Activiteiten zonder portemonnee*

Voor kleinere organisaties kan het soms lastig zijn om extra activiteiten te kunnen bekostigen. Tussen de ideeën op de pagina's hiervoor zijn al enkele activiteiten opgesomd die niet veel geld hoeven te kosten. Er is dan geen financiële injectie nodig vanuit een sponsor of donateur. Om het rijtje compleet te maken, is hieronder een voorbeeld programma toegevoegd.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Verkleedzwemmen	Roeibotenrace	Waterpoloclinic	Glijbaanrace	Stuivertje duiken

Daarnaast is het mogelijk om een 'donkere duikbrillenrace' of een luchtbeddenrace (in teams) te organiseren. Deelnemers zouden zelf hun luchtbed mee kunnen nemen als je als organisatie niet over meerdere luchtbedden beschikt.

- Red je vriendje

Alkmaar Sport biedt, samen met haar partners, het Red Je Vriendje programma gratis aan alle kinderen van de groepen 5 t/m 8 aan. Met het red je vriendje programma leren kinderen diverse survivaltechnieken waaronder natte en droge reddingen. Hierdoor ontwikkelen kinderen hun vaardigheden en weten ze wat te doen wanneer zij en hun vriendje onverhoeds te water raken.

Het programma bestaat uit 4 onderdelen. Elk onderdeel duurt 20 minuten en is bedoeld voor kinderen die in het bezit zijn van een A- diploma. De onderdelen zijn als volgt:

Onderdeel 1: Wat doe je als je met de fiets in het water valt? Of als je uit een bootje valt, of het bootje omslaat?

Onderdeel 2: Wat doe je als jij of je vriendje door het ijs zakt?

Onderdeel 3: Hoe duik je iemand op van de bodem en pas je diverse vervoersgrepen toe?

Onderdeel 4: Hoe red ik 'mijn vriendje' uit het water zonder dat ikzelf in het water moet springen.

Zwem4daagse voor kinderen zonder diploma



In principe is de Zwem4daagse bedoeld voor kinderen met een diploma. Echter zijn er steeds meer organisaties die ook een soort Zwem4daagse voor kinderen zonder diploma organiseren, zodat zij ook mee kunnen naar het zwembad.

De Zwem4daagse in Lopik heeft allerlei poortjes versierd met dieren voor in het ondiepe bad. Kinderen kunnen hier doorheen lopen en lekker spelen met elkaar. Zo zijn ze vier dagen lekker bezig in het water en ontvangen hiervoor een certificaat.

De Zwem4daagse bij zwemvereniging de Gendten organiseert ook een evenement voor de jongste zwemmers en zwemsters. Hier kunnen kinderen meedoen met het Disney zwemmen en ontvangen aan het eind van de week een echte Disney medaille! Ook kunnen ouders van jonge kinderen gratis mee zwemmen. Zo betreft je ouder én kind bij de Zwem4daagse.