

***GOUDSCHE ZWEMCLUB DONK***

# **INFORMATIEBOEKJE**

**over het**

# **LESZWEMMEN**

**Commissie Elementair Zwemmen (CEZ)  
Juni 2018<sup>3</sup>**

**Voor nog meer informatie zie onze website**

**[www.gzcdonk.nl](http://www.gzcdonk.nl)**

## **VOORWOORD**

Met dit boekje informeren wij u over het leszwemmen bij de **Goudsche Zwemclub DONK (GZC DONK)**. Dit informatieboekje is samengesteld door de commissie elementair zwemmen (CEZ) en is bestemd voor alle (toekomstige) leden en kaderleden van de afdeling elementair zwemmen en voor alle andere belangstellenden.

De activiteiten die vallen onder de afdeling elementair zwemmen van GZC DONK zijn:

- zwemlessen (diplomazwemmen) aan kinderen
- zwemlessen aan kinderen met een autistisch spectrum stoornis
- trimzwemmen voor volwassenen

## **DE GOUDSCHE ZWEMCLUB DONK**

Op 1 juli 2003 is de vereniging GZC DONK ontstaan uit de fusie tussen de beide Goudse zwemverenigingen GZC (opgericht in 1886) en DONK (opgericht in 1945). Door deze fusie is een vereniging ontstaan met ongeveer 1200 leden.

Bij GZC DONK kunnen verschillende takken van de zwemsport worden beoefend in de diverse afdelingen. Dat zijn:

- De afdeling elementair zwemmen (CEZ; commissie elementair zwemmen)
- De afdeling waterpolo (PC; polocommissie)
- De afdeling synchroonzwemmen (SZC; synchroonzwemcommissie)
- De afdeling wedstrijdzwemmen (ZC; zwemcommissie)

De vereniging wordt bestuurd door het bestuur met daarin een vertegenwoordiging van alle commissies. Het bestuur wordt bijgestaan door de commissies en diverse werkgroepen.

## **KNZB en NRZ**

GZC DONK is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB).

Voor wat betreft het leszwemmen (diplomazwemmen) zijn wij erkend door de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ) en bezit GZC DONK de licentie om nationale zwemdiploma's uit te reiken.

## **DE COMMISSIE ELEMENTAIR ZWEMMEN (CEZ)**

De CEZ bestuurt de afdeling elementair zwemmen (de zwemopleidingen dus) van GZC DONK.

Deze commissie regelt alles op het gebied van het recreatief zwemmen, het leren zwemmen en het diplomazwemmen. De commissie bestaat uit een voorzitter, secretaris, penningmeester en ten minste vertegenwoordigers van alle zwemuren van GZC DONK.

Voor een overzicht van de namen en functies zie onze website [www.gzcdonk.nl](http://www.gzcdonk.nl)

## **OVERZICHT ZWEMUREN ELEMENTAIR ZWEMMEN**

Wij geven zwemles in het Groenhovenbad in Gouda op

- zaterdagmorgen (ZO)
- zaterdagavond (ZA)
- woensdagavond (WA) en
- donderdagavond (DA; autistische kinderen).

De vereniging GZC DONK heeft daarnaast ook nog trainingsuren van de afdelingen waterpolo, wedstrijdzwemmen en synchroonzwemmen.

Voor de uurindeling van de diverse afdelingen zie onze site [www.gzcdonk.nl](http://www.gzcdonk.nl)

## **LID WORDEN**

### **Wachtlijst**

Voor beginners hebben wij helaas een wachtlijst. Vanaf 4 jaar kunt u uw kind opgeven voor de wachtlijst. U kunt hiervoor een speciaal wachtlijstformulier invullen op onze internetsite [www.gzcdonk.nl](http://www.gzcdonk.nl). U kunt ook een formulier krijgen en inleveren bij de zwembadadministratie in het zwembad. Als het voorgaande niet mogelijk is dan kunt u bellen met ons speciale telefoonnummer voor zwemopleidingen **06-51144665**. De leeftijd waarop wij starten met de zwemlessen is minimaal 5 jaar. In de praktijk is uw kind aan de beurt op een leeftijd van 5 ½ jaar of later.

### **Voorrang op de wachtlijst**

Een kind krijgt voorrang op de wachtlijst als één van de ouders ons gaat helpen met zwemles geven (of een andere activiteit) als hulpouder of als zweminstructeur bij de afdeling elementair zwemmen.

***Immers: zonder vrijwillige kaderleden geen zwemles voor (uw) kinderen.***

Uw kind krijgt voorrang op de wachtlijst en kan starten tussen de 4 en 4 ½ jaar. Op blz. 9 leest u hierover meer.

### **Toelating gevorderden**

Indien een kind reeds gevorderd is, zal er doorgaans een kortere of geen wachtlijst zijn. Alleen indien er ruimte is in de betreffende groep wordt het kind toegelaten.

Voor toelating moet altijd eerst worden voorgezwommen om het niveau te bepalen. Altijd geldt dat een kind (ongeacht het bezit van enig diploma) wordt geplaatst in de groep van zijn/haar eigen niveau.

### **Inschrijfformulier**

Op de eerste zwemdag ontvangt u een inschrijfformulier. U kunt dit formulier ook downloaden van onze internetsite en het thuis al invullen. Dit formulier dient u ingevuld in te leveren bij de zwembadadministratie.

### **Toegangspasje**

Enkele weken na de inschrijving wordt een toegangspasje (GZCDONK pas) toegezonden naar uw huisadres. Daarmee heeft u toegang bij de poortjes in de hal van het zwembad.

### **Bijzonderheden kind**

Het is belangrijk dat wij op de hoogte zijn van eventuele (medische) beperkingen die van invloed kunnen zijn op het zwemmen. Dan kunnen wij er rekening mee houden. Het betreft bijvoorbeeld epilepsie, astma, gebrekkige motoriek, vormen van autisme en buisjes in de oren.

U kunt dit vermelden op het inschrijfformulier of u kunt dit mondeling doorgeven aan de uurleider.

### **Contributie**

Alle leden van GZC DONK betalen de door de algemene ledenvergadering vastgestelde contributie. De hoogte van de contributie is onder andere afhankelijk van de leeftijd van het kind en de hoeveelheid watergebruik (bij zwemlessen altijd 1x per week 45 minuten). De hoogte van de contributie kunt u vinden op onze website. De inning vindt plaats in de derde week van elk kwartaal, verplicht via **automatische incasso**. U tekent hiervoor op ons inschrijfformulier. Eventuele vragen over de contributie-inning kunt u mailen naar [contributie@gzcdonk.nl](mailto:contributie@gzcdonk.nl). Onze zwemvereniging neemt geen deel aan de Rotterdampas van de gemeente Gouda.

Nieuwe leden betalen ook eenmalig inschrijfgeld. De juiste tarieven staan altijd vermeld op onze website.

### **Bad gesloten**

Tijdens de zomervakantie en op bijzondere dagen is het zwembad gesloten of is er geen zwemmen bij GZC DONK. Via onze website wordt u hierover geïnformeerd. Zie ook ons jaarplan zwemlessen.

### **Statuten en huishoudelijk reglement**

De statuten van GZC DONK zijn opgenomen in een notariële akte en de vereniging is ingeschreven bij de kamer van koophandel. De inhoud kunt u vinden op onze website.

## **OPZEGGEN ALS LID**

U kunt uw lidmaatschap alleen opzeggen:

1. **schriftelijk** aan de ledenadministratie;
2. door middel van een **E-mail** aan de ledenadministratie (u ontvangt een bevestiging); ([ledenadministratie@gzcdonk.nl](mailto:ledenadministratie@gzcdonk.nl))
3. na het afzwemmen door een vermelding op het **afzwemformulier**.

Een mondelinge mededeling wordt dus **nooit** geaccepteerd als opzegging!

U moet opzeggen voor het einde van een kwartaal anders moet u het hele volgende kwartaal nog contributie betalen. Dus als u b.v. wilt bedanken met ingang van het 2<sup>e</sup> kwartaal dan moet u dat uiterlijk 31 maart doorgeven. Een uitzondering hierop is het bedanken na het afzwemmen mits u dit heeft vermeld op het afzwemformulier.

## **NAAR ANDERE AFDELING OF MUTATIES**

Het is mogelijk dat een kind naast (of na) het diplomazwemmen ook gaat zwemmen bij een andere afdeling van GZC DONK (waterpolo, wedstrijdzwemmen of synchroonzwemmen). Ook andere mutaties zoals b.v. wijziging van adres of telefoonnummer dient u door te geven.

Het heeft onze voorkeur dit te doen via onze website of anders bij de ledenadministratie ([ledenadministratie@gzcdonk.nl](mailto:ledenadministratie@gzcdonk.nl)).

## **INDELING GROEPEN EN DIPLOMA'S**

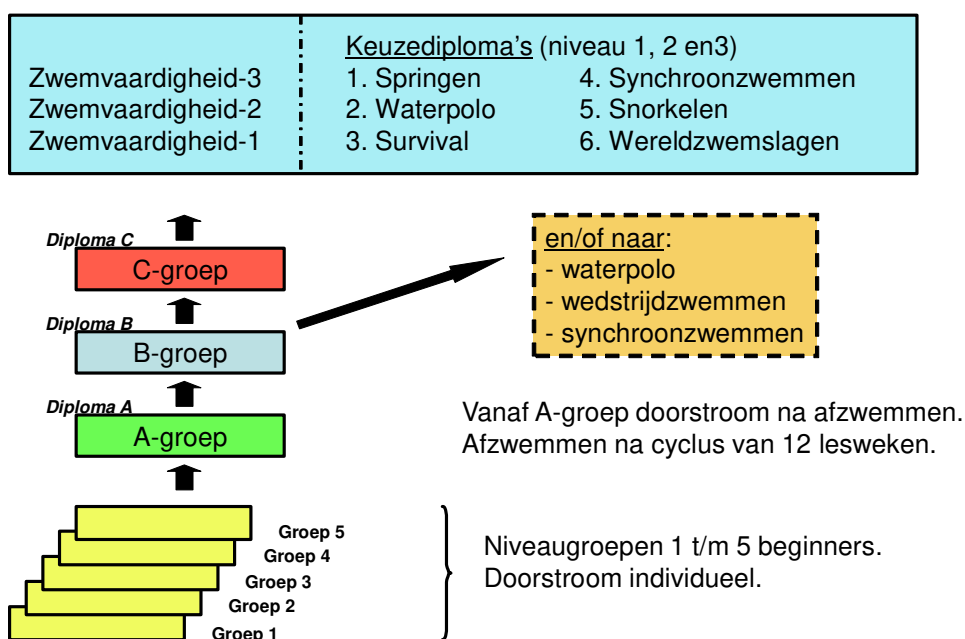
Bij GZC DONK leiden we op voor de officiële zwemdiploma's van de Nationale Raad Zwemveiligheid ([www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl)). Om het zwemonderricht enige structuur te geven starten de beginners in groep 1 en gaan daarna verder naar groep 2 t/m 5. Dan volgt de A-groep enzovoorts.

De zwemdiploma's kun je indelen in:

- Diploma A, B en C (het zwem-ABC)
- De zwemvaardigheidsdiploma's
- De keuzediploma's met elk niveau 1, 2 en 3.

Hieronder ziet u een schematisch overzicht van de groepsindeling bij GZC DONK.

### **OVERZICHT GROEPEN ZWEMLES GZC DONK**



TW12042013

## **Afzwemvolgorde**

Uit dit schema blijkt o.a. ook de volgorde waarin bij GZC DONK de diploma's kunnen worden gehaald. Je moet dus bijv. **eerst diploma zwemvaardigheid-1** halen voordat je mag afzwemmen voor een keuzediploma. Voor het keuzediploma snorkelen is het diploma zwemvaardigheid-2 gewenst.

## **Keuzediploma's**

Bij GZC DONK proberen wij zoveel mogelijk keuzediploma's aan te bieden. Dat is niet altijd mogelijk omdat het afhankelijk is van de belangstelling van de kinderen, de beschikbaarheid van de zweminstructeurs en ook van beschikbaarheid van zwemwater. Na elke lescyclus van 12 lesweken (en dus na het afzwemmen) proberen we bij de indeling van de groepen zoveel mogelijk tegemoet te komen aan de wensen van de kinderen.

## **AUTISTISCHE KINDEREN**

GZC DONK geeft ook zwemles aan kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum. Het betreft bijv. kinderen met Asperger, PDD-NOS, klassiek autisme en AD(H)D.

Hiervoor werken wij samen met enkele hogescholen waarvan studenten (bijv. verpleegkunde en fysiotherapie) onder leiding van docenten en coaches de zwemlessen geven.

Voor deze kinderen hebben we een aparte wachtlijst. U kunt zich inschrijven via onze website.

Omdat er vele soorten van autisme bestaan nemen wij altijd eerst contact met u op om te overleggen welk zwemuur en welke groep het beste past bij uw kind. Dat is dus een kwestie van maatwerk.

Het komt ook voor dat kinderen overstappen naar de 'normale' zwemlessen en andersom.

## **DOORSCHUIVEN**

### **Individueel of per groep?**

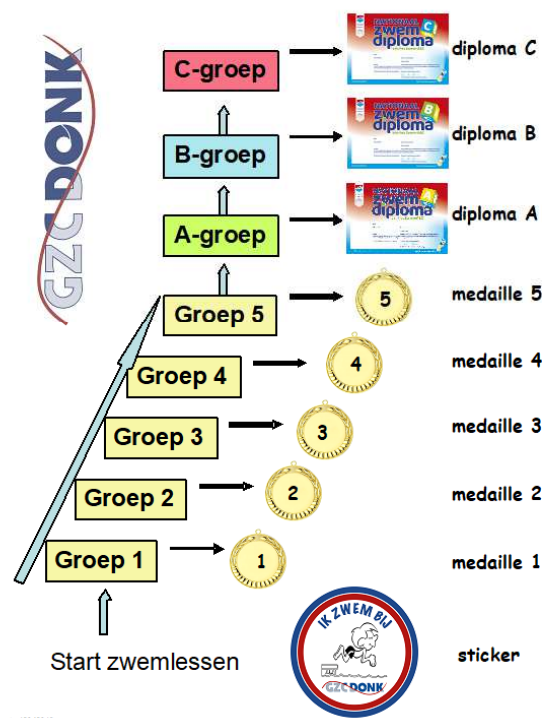
Bij de beginnersgroepen (de groepen 1 t/m 5) wordt er individueel doorgeschoven als het kind voldoet aan de overgangsnorm. De uurleider is verantwoordelijk voor het doorschuiven.

Vanaf de A-groep wordt groepsgewijs doorgeschoven na het diplomazwemmen. De norm is dan natuurlijk het behalen van het diploma.

### **Overgangsnormen en diploma-eisen**

Voor de groepen in de beginnersuren hanteren wij bij GZC DONK **als richtlijn** overgangsnormen. Elders in dit informatieboekje vindt u deze overgangsnormen en de diploma-eisen van het zwem-ABC.

### **Opleidingsweg zwem - ABC GZC DONK**



### **Hoe lang duurt het?**

De meest gestelde vraag van ouders is: hoe lang duurt het voordat mijn kind het diploma heeft gehaald? Deze vraag is helaas niet eenvoudig te beantwoorden.

Volgens de Nationale Raad Zwemveiligheid kan een kind pas echt goed (en dus veilig!) zwemmen als hij/zij in bezit is van het Zwem-ABC. Dus drie zwemdiploma's tot en met C.

Hoe snel dat gaat is onder andere afhankelijk van het kind, de manier van lesgeven, het aantal lessen per week en de presentie bij de lessen. Gemiddeld doet een kind bij GZC DONK (met één les per week) circa 70 lessen over het behalen van diploma A. Dat betekent dus bij GZC DONK een periode van gemiddeld ruim 1,5 jaar. Dit aantal lessen is echter een gemiddelde. Er zijn in de praktijk grote verschillen. Sommige

kinderen hebben in twee jaar alle drie de diploma's (Zwem-ABC) behaald en anderen zitten nog niet in de A-groep.

Wij hebben bewust gekozen voor een manier van lesgeven die niet gericht is op het klaarstomen van het kind voor het diploma. Wij vinden het belangrijker dat een kind plezier heeft en houdt in het zwemmen en dat het een goede zwemslag aanleert. Ons advies is: maak u niet ongerust als het even stagneert, de zorg is dat het zwemmen leuk blijft voor uw kind. U kunt bij twijfel en vragen altijd contact opnemen met de uurleider om de voortgang van uw kind te bespreken.

## **ORGANISATIE IN EN ROND HET BAD**

### **Toegang**

Voor de toegang tot het bad heeft u een pasje (GZCDONK pas) nodig. Daarmee kunt u door de poortjes in de hal.

### **Kleedkamers en omkleeden**

Op de beeldschermen in de hal van het zwembad staat wie in **welke kleedkamer** kan omkleeden. Voor onze leden staat er op het scherm "GZC DONK zwemles".

Er zijn ook **wisselcabines** die gebruikt kunnen worden. De kleding wordt dan op een haak gehangen en kan opgeborgen worden in een locker. Maar . . . er mag nooit kleding blijven hangen in de wisselcabine.

Wij behouden ons het recht voor die kleding te verwijderen!

De ouder/begeleider van een leskind mag **het kind helpen** bij het aan- en uitkleeden.

- *De groepskleedkamers voor meisjes zijn niet toegankelijk voor vaders/mannen.*
- *De groepskleedkamers voor jongens zijn niet toegankelijk voor moeders/vrouwen.*
- *Het geslacht van de evt. helper bepaalt dus in welke kleedkamer er wordt omgekleed.*
- *Uitgangspunt is dat kinderen vanaf 7 jaar zichzelf kunnen omkleeden.*

### **Zwembad schoonhouden**

Niet met straatschoeisel lopen op het zgn. 'natte deel' van het bad. Dus niet meelopen tot de douches. Als u toch in de zwemzaal moet zijn (bijv. tijdens de kijkmomenten) loop dan s.v.p. op blote voeten, schone slippers of gebruik een blauw hoesje over de schoenen.

### **Uurleider/vakleider**

Op alle uren is er een uurleider aangesteld en per bassin een plaatsvervangend uurleider. Hij/zij is het eerste aanspreekpunt voor vragen. De (plv.) uurleider verstrekt b.v. informatie over de vorderingen van uw kind. Wij vinden het belangrijk dat de communicatie tussen GZC DONK en de ouders goed verloopt. Wij stellen het dan ook op prijs als u ook zelf actief het contact met ons zoekt als dat nodig mocht zijn.

Per vak of groep heeft ook iemand de leiding.

### **Indeling groepen in het bad**

#### **Instructiebad (De Trefkuil)**

Het instructiebad is ingedeeld in 4 vakken. De kinderen starten in groep 1 met onder andere het watervrij maken. Afhankelijk van de vorderingen schuiven ze door naar de volgende groep. Na groep 4 gaan de kinderen verder in groep 5 in het diepe bad (Spaardersbad).

#### **Badindeling beginnersgroepen instructiebad**

	<b>groep 1</b>	<b>groep 2</b>	<b>groep 3</b>	<b>groep 4</b>
douches				

#### **Diepe bad (Spaardersbad)**

Het diepe bad is altijd verdeeld in 6 lengtebanen. Daar geven we les aan groep 5, de diploma's A, B, C, de zwemvaardigheidsdiploma's en evt. enkele keuzediploma's.

Per zwemuur verschilt de indeling van de groepen in de banen.

## **Ouders niet langs de badrand**

De ouders/begeleiders kunnen niet langs het bad zitten. Daarvoor is er veel te weinig ruimte. In de bassins hangen camera's en in de horeca-ruimte hangen diverse schermen waarop iedereen kan zien wat er gebeurt in het bad.

## **Kijkmoment**

Om de ouders de gelegenheid te geven te kijken naar hun kind organiseren we een zogenaamd 'kijkmoment'. Ongeveer 1x per maand gedurende het laatste kwartier mogen de ouders of andere belangstellenden kijken naar de zwemles. Het kijkmoment is vastgelegd in ons jaarplan.

## **JAARPLAN en LESPLANNING**

### **Planmatig werken**

Ons zwemwerkplan bestaat uit een jaarplan, lesplannen, een voortgangscontrole-systeem en een handleiding voor de zweminstructeurs. Daarin is alles vastgelegd om planmatig te kunnen werken. Het is ook een middel voor kwaliteitsbewaking en -borging.

In het jaarplan maken we een indeling in lesweken. Bij het opstellen van het jaarplan houden we zoveel mogelijk rekening met vakanties en feestdagen. Op onze website vindt u altijd het actuele jaarplan of vraag ernaar in het zwembad bij de zwembadadministratie.

***Op het jaarplan kunt u dus ook zien wanneer er wel of geen zwemmen is.***

### **Lesstof/lesweek/lesplan**

Voor de groepen 1 t/m 5 bij de beginnersuren ligt in de lesplanning vast welke lesstof er in dat vak wordt gegeven en welke overgangsnormen we hanteren.

Vanaf de A-groep werken we met zogenaamde lesweken. Het jaar hebben we ingedeeld in drie lescycli van elk 12 lesweken. Op het jaarplan is te zien welke lesweek het is. Voor elk diploma is voor elke lesweek vastgelegd: de leerdoelen en de belangrijkste didactische aanwijzingen. Door de zweminstructeur worden deze geadviseerde leerdoelen per les uitgewerkt in een lesplan.

Dit systeem garandeert dat alle vaardigheden van een bepaald diploma regelmatig worden beoefend. Het is van belang dat uw kind elke les aanwezig is anders mist het lesstof voor het afzwemmen.

### **Gekleed zwemmen**

Soms wordt er geoefend voor het gekleed zwemmen. De uurleider of groepsleider zal u informeren wanneer de kinderen kleren mee moeten nemen.

**Als algemene richtlijn geldt dat altijd alle 4 weken voorafgaande aan het afzwemmen de kinderen de kleren bij zich moeten hebben.** Groep 1 t/m 5 zwemt elke eerste les van de maand in t-shirt. Elders in dit boekje (bij de eisen voor het zwemdiploma) kunt u ook de exacte kleding-eisen vinden van het zwem-ABC.

## **HET AFZWEMMEN**

### **Data afzwemmen**

Op ons jaarplan staat driemaal per jaar het afzwemmen gepland voor alle zwemdiploma's. Dit afzwemmen geschiedt altijd in onze zogenaamde 12<sup>e</sup> of 13<sup>e</sup> lesweek aan het einde van een lescyclus. De afzwemdata staan ook vermeld op de website.

### **Dag en tijdstip**

Het afzwemmen vindt altijd plaats op zaterdagmiddag in het grote wedstrijdbad (De Tobbe) van het Groenhovenbad.

Als een kind mag afzwemmen ontvangt het een **afzwemformulier**. Daarop staat de datum en tijdstip van het afzwemmen. Ook op onze site staan de actuele gegevens over het afzwemmen.

Het onderste strookje van dit formulier moet onmiddellijk doch **UITERLIJK 1 week** voor het afzwemmen worden/zijn ingeleverd. Op het moment van afzwemmen **dient de contributie te zijn voldaan**. Als dit niet het geval is dan kan er **niet worden afgezwommen**.

Op dit strookje kunt u tevens aangeven voor welk diploma uw kind verder wil gaan oefenen.

Als u na het afzwemmen wilt bedanken als lid van GZC DONK dan kunt u gebruik maken van het afzwembriefje om dit kenbaar te maken.

**LET OP:** Als u niets invult moeten wij ervan uitgaan dat uw kind doorgaat met zwemmen en moet u dus contributie blijven betalen.

## **Foto's Afzwemmen**

Tijdens het afzwemmen worden er foto's gemaakt. Mocht u er bezwaar tegen hebben dat uw kind op de foto wordt gezet, dan kunt u daarover contact opnemen.

## **Bijhouden vorderingen**

Door de zweminstructeur worden de vorderingen van de leerlingen bijgehouden. Aan de hand daarvan bepalen de groepsleider en de uurleider of een kind kan afzwemmen. Omdat de commissie elementair zwemmen van GZC DONK verantwoordelijk is voor de kwaliteit van de opleidingen behoudt zij zich het recht voor om leerlingen niet te laten afzwemmen als het niveau onvoldoende is.

## **HET ZWEM-ABC**

Per 1 oktober 1998 is het **Zwem-ABC** van start gegaan. Het Zwem-ABC is inhoudelijk gericht op het jonge kind en er wordt in het begin veel meer aandacht besteed aan het watervrij maken. Bij het Zwem-ABC leren kinderen vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Behalve aan de zwemslagen wordt ook aandacht besteed aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op vlot en kant en naar de bodem gaan.

## **ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA'S**

Na het zwem-ABC kun je verder voor de zwemvaardigheidsdiploma's-1, -2 en -3.

Daarnaast kun je ook zgn. keuzediploma's halen elk bestaande uit 3 niveaus. Dat zijn snorkelen, survival, synchroonzwemmen, wereldzwemslagen, springen van de plank en waterpolo.

## **LESGEVEND KADER**

Bij GZC DONK zijn onze zweminstructeurs **allen VRIJWILLIGER**. Dit betekent dat er geen enkele zweminstructeur wordt betaald. Niettemin zijn velen in het bezit van een (officieel) instructeursdiploma. Het betreft de volgende opleidingen:

### **BASISCURSUS GZC DONK**

Dit is een interne opleiding bij GZC DONK voor beginnende kaderleden. Het duurt 3 avonden theorie en praktijk met het accent op lesgeven aan beginners.

### **ASSISTENT ZWEMINSTRUCTEUR GZC DONK**

Dit is een interne opleiding bij GZC DONK die volgt op de basiscursus. Het duurt 5 avonden theorie en praktijk. Het accent ligt op alle vaardigheden van het zwem-ABC en op het herkennen en verbeteren van fouten.

### **ZWEMLEIDER-A**

Een gediplomeerde zwemleider-A kan lesgeven aan alle diploma's van het Zwem-ABC en assisteert bij de zwemvaardigheidsdiploma's.

### **ZWEMLEIDER-B**

Na deze opleiding kan men lesgeven aan alle zwemdiploma's met inbegrip van de zgn. keuzediploma's.

### **ZWEMONDERWIJZER**

Dit is het beroepsdiploma om bijv. te werken in een zwembad. Ook bij GZC DONK zijn diverse zwemonderwijzers actief.

### **LESGEVER ZWEM-ABC**

Sinds 2010 heeft GZC DONK een samenwerkingsovereenkomst met het ROC mboRijnland in Gouda voor de beroepsopleiding tot **Lesgever Zwem-ABC**. Jaarlijks volgt een aantal kaderleden van GZC DONK deze beroepsopleiding. Inmiddels heeft GZC DONK ook gediplomeerde Lesgevers Zwem-ABC.

## **Erkend leerbedrijf**

GZC DONK is sinds maart 2006 een zogenaamd **erkend leerbedrijf** (door CALIBRIS; kenniscentrum voor zorg, welzijn en sport) en tevens zijn wij door de KNZB gecertificeerd als erkend opleidingsinstituut voor instructeurs elementair zwemmen. Dat betekent dat eigen kaderleden en ook externen van bijv. een ROC of MBO of ALO officieel stage kunnen lopen bij GZC DONK.



## **Zwemles geven, iets voor u?**

De mensen die zwemles geven bij GZC DONK zijn allen gemotiveerde vrijwilligers. Een deel van die kaderleden bestaat uit de ouders van de kinderen die ook als lesgever 'meegroeien' met hun kind. Wij hebben dus altijd behoefte aan nieuw kader en doen daarom een beroep op bijvoorbeeld de ouders om zich aan te melden om zwemles te geven. **Als u zwemles gaat geven dan krijgt uw kind zelfs voorrang op de wachtlijst.**

Natuurlijk gaat dat niet zomaar. De eerste weken bezien we van beide kanten hoe het bevalt en als dat van 2 kanten positief is gaat u van start met het assisteren bij zwemlessen.

**Wat kunt u verwachten van GZC DONK?:**

- U wordt opgenomen in ons ledenbestand als kaderlid.
- U betaalt geen contributie. Wij nemen de kosten voor onze rekening waardoor u o.a. bent verzekerd.
- Wij bieden u scholing en begeleiding voor het geven van zwemles.  
(ervaring in (zwem)les geven is dus niet noodzakelijk)
- De mogelijkheid om op kosten van GZC DONK een officiële beroepsopleiding te volgen.
- U ontvangt de kaderattentie en uitnodigingen voor kaderfeesten.
- U hoort bij een gezellig groepje lesgevers die op verantwoorde wijze zwemles geven.

**Wat verwachten wij van u?**

- U kunt zelf redelijk zwemmen
- U volgt ten minste de Basis cursus (3 avonden)
- U bent in staat gedurende geruime tijd les te blijven geven (uiteraard onvoorziene omstandigheden voorbehouden)

U begint altijd met het assisteren van een ervaren zweminstructeur en langzamerhand kunt u steeds zelfstandiger lesgeven. Onze ervaring is dat de meeste ouders het, na enige gewenning, bijzonder leuk vinden om zwemles te geven aan jonge kinderen.

Omdat wij een vrijwilligersorganisatie zijn en willen blijven, verstrekken wij geen geldelijke vergoeding. Vaak alleen al de blijde gezichten bij het afzwemmen vergoedt een hoop. U levert een welkome bijdrage aan de Goudse gemeenschap door te zorgen dat de kinderen in deze waterrijke omgeving goed en met plezier leren zwemmen.

Voor nadere informatie kunt u altijd terecht bij de uurleiders op al onze zwemuren en ook via ons Email-adres of telefoonnummer. Komt u gerust eens langs.

## **HUISHOUDELIJKE ZAKEN**

### **Zwembad-administratie**

Op een aantal van onze zwemuren is er een zwembad-administratie; het zogenaamde 'tafeltje' in het zwembad. Hier kunt u terecht voor informatie en er worden diverse administratieve zaken zoals lid worden, opgeven voor de wachtlijst e.d. afgehandeld.

Als er geen 'tafeltje' is dan kunt u terecht bij de uurleider.

### **Diefstal**

Het komt regelmatig voor dat er gestolen wordt in de kleedkamers van zwembaden. Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer. U kunt gratis gebruik maken van de lockers. GZC DONK is niet aansprakelijk voor diefstal. Maar als het gebeurt dan graag melden bij de zwembadadministratie of de uurleider.

### **Verzekering**

GZC DONK is aanvullend verzekerd voor ongevallen van haar leden voor, tijdens en na verenigings-activiteiten. Neem in voorkomend geval contact op met de uurleider of met de zwembadadministratie.

## **ANDERE AFDELINGEN VAN GZC DONK**

Naast de zwemlessen en het diplomazwemmen heeft GZC DONK nog veel meer te bieden. De kinderen kunnen na het behalen van de zwemdiploma's, of tegelijkertijd, ook lid worden bij een andere afdeling van GZC DONK. Voordat je lid wordt van een andere afdeling van GZC DONK moet je **bij voorkeur in het bezit zijn van diploma B.** Soms moet je eerst voorzwemmen om te laten zien wat jouw zwemniveau is.

### **De afdeling waterpolo**

Waterpolo is een echte teamsport. Er wordt veel aandacht besteed aan techniek, tactiek en conditie. Bij GZC DONK kun je vanaf ongeveer 7 jaar oud starten met pupillen waterpolo. Wij spelen met meer dan 20

teams in de competitie van de KNZB. We hebben teams die spelen op bondsniveau, op districtniveau en op kringniveau. Onze Dames spelen in de top van Nederland (meerdere malen NL-kampioen en bekerwinst) en ook de Heren spelen op het hoogste niveau in de top van de eredivisie.

Voor de pupillen die nog niet meespelen in de competitie hebben we regelmatig zogenaamde mini-pupillen toernooien. De spelregels zijn daarbij iets minder strak en je leert het waterpolo spelenderwijs.

#### **De afdeling wedstrijdzwemmen**

Wedstrijdzwemmers hebben we in alle leeftijdsklassen. Ook hier kun je vanaf ongeveer 7 jaar beginnen mits je het juiste zwemniveau hebt. Er wordt veel aandacht besteed aan de techniek van de borst- en rugcrawl, de schoolslag en de vlinderslag. Ook de start en het keerpunt krijgen de nodige aandacht. Onze wedstrijdploeg neemt regelmatig deel aan zwemwedstrijden voor verschillende leeftijdsklassen. Vaak worden deze wedstrijden gehouden op zondag zodat veel kinderen het wedstrijdzwemmen combineren met waterpolo (meestal op zaterdag).

#### **De afdeling synchroonzwemmen**

Synchroonzwemmen heette vroeger kunstzwemmen. En zoals de oude naam al aangeeft: het is een hele kunst. Ook bij het synchroonzwemmen kun je verschillende diploma's halen. Het begint bij het H-diploma en het eindigt bij het moeilijkste het A-diploma. Naast het diplomazwemmen nemen we regelmatig deel aan wedstrijden voor technische figuren, soli, duetten en groepen.

#### **Gratis proefzwemmen**

Om te kijken of je het leuk vindt kun je bij alle afdelingen van GZC DONK minimaal tweemaal proefzwemmen. Je doet gewoon mee en je kijkt of je het leuk vindt. Dat proefzwemmen kost je helemaal niets.

#### **Informatie en tijden**

Op de website van GZC DONK [www.gzcdonk.nl](http://www.gzcdonk.nl) vindt u een overzicht van de zwemuren van alle afdelingen. Ook kunt u daar vinden hoe u contact kunt opnemen met de betreffende afdeling. Ook de zwembadadministratie of de uurleider kan u nadere informatie verstrekken.

## **OVERGANGSNORMEN**

Bij de beginnersgroepen 1 t/m 5 hebben we naast de lesstof ook overgangsnormen vastgesteld.

### **OVERGANGSNORM van groep 1 naar groep 2:**

1. Watervrij zijn (verdragen spatten, uitademen onder water e.d.)
2. Afzet v.d. kant en 3 meter drijven op de borst (gezicht in het water) en zonder hulp kunnen gaan staan
3. Afzet van de kant en 2 meter drijven op de rug (armen langs lichaam) en zonder hulp kunnen gaan staan.
4. Idem met plankje achter het hoofd
5. Zakken naar de bodem. Gaan zitten op of aantikken van de bodem.
6. Na onder water zijn NIET met de handen in de ogen wrijven. Alleen knippen met de ogen
7. Vanaf de kant in het water springen (evt. helpen met het opvangen).

### **OVERGANGSNORM van groep 2 naar groep 3:**

1. Afzet v.d. kant en 3 meter drijven op de borst (gezicht in het water) en zonder hulp kunnen gaan staan
2. Na afzet 4 meter schoolbeenslag. Met plankje en gezicht in het water
3. Na afzet 4 meter enkelvoudige rugslag (evt. met kurk en plankje achter het hoofd)
4. Afzet van de kant en 3 meter drijven op de rug (armen langs lichaam) en zonder hulp kunnen gaan staan.
5. Na afzet 3 meter spatten met de benen op de borst
6. Idem op de rug.
7. Vanaf de kant in het water springen zonder hulp

### **OVERGANGSNORM van groep 3 naar groep 4:**

1. Eén baan (10 meter) benen schoolslag (met plankje en evt. 1 kurk). Goede stuwing. Ook met harlekijnslag
2. Afzet op de rug; 6 meter enkelvoudige rugslag (met plankje en/of kurk)
3. Afzet op de rug; 3 meter benen beginnersrugcrawl.
4. Afzet op de borst; 3 meter benen beginnersborstcrawl (gezicht in het water)
5. Afzet op de rug en draaien naar borstligging. En van borst naar rug
6. Vanaf de wand, onder water afzetten en onder een mat door.

**NB: Vooral de stuwing is bij alle slagen belangrijk**

### **OVERGANGSNORM van groep 4 naar groep 5:**

1. Twee banen (2x 10 meter) combinatie schoolslag met één kurk.
2. Twee banen (2x 10 meter) enkelvoudige rugslag met plankje en/of kurk.
3. Afzet wand en 4 meter rugcrawl met molenwiek. Stuwing belangrijker dan techniek
4. Afzet wand en 4 meter borstcrawl met molenwiek. Gezicht in water.
5. Afzet van de wand; onder water en door een gat in een zeil op 2 meter (uitdrijven of zwemmen)

### **OVERGANGSNORM van groep 5 naar A-groep:**

1. Hele lengte-baan (25 meter) combinatie schoolslag met één kurk. Goede stuwing
2. Hele lengte-baan (25 meter) enkelvoudige rugslag met plankje en/of kurk. Goede stuwing
3. Afzet wand en 4 meter rugcrawl met molenwiek. Geen beenslag van de enkelvoudige rugslag!
4. Afzet wand en 4 meter borstcrawl met molenwiek. Gezicht in water. Geen schoolbeenslagen!
5. Te water met sprong; onder water en door een gat in een zeil op 3 meter
6. 30 seconden watertrappen met armen en benen

## **EISEN ZWEMDIPLOMA A** (per 1 januari 2018)

Door GZC DONK zijn de eisen voorzien van een toelichting. De toelichting is gebaseerd de examenregeling van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ).

### **Gekleed zwemmen:**

#### **A1 Survival**

1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een **voetsprong** voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend  
*Toelichting: Hoogte minimaal 30 cm.  
Na de sprong helemaal onder water gaan.*
2. **15 seconden watertrappen, gevolgd door**  
*Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal.*
3. **12,5 meter zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen**  
*Toelichting: Met zwemslag(en) naar keuze. Wisselen van slag toegestaan.  
Zonder gebruik trapje. Evt. gebruik lijn of materiaal mag wel.*

### **In badkleding:**

#### **A2 Onder water oriëntatie**

1. Van de kant **te water gaan** met een sprong (duiken heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)  
*Toelichting: Na de sprong geheel onder water. Mag vanaf de lage kant.*
2. **onder water zwemmen door een gat** in een verticaal hangend zeil dat zich op 3m van de kant bevindt  
*Toelichting: Techniek onder water zwemmen is vrij.  
Bij GZC DONK voorkeur voor juiste techniek (grote armdoorhaal!).*

#### **A3 Conditiezwemmen**

1. **25 meter schoolslag**, direct gevolgd door
2. **25 meter enkelvoudige rugslag**, direct gevolgd door  
*Toelichting: De uitvoering van de schoolslag en de rugslag wordt alleen in de eerste baan beoordeeld.  
Bij de enkelvoudige rugslag armen passief.*
3. **25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts** richting de bodem zakken, direct gevolgd door  
*Toelichting: Bij voetwaarts zakken blijven de armen altijd gestrekt boven het hoofd.*
4. **25 meter enkelvoudige rugslag**

#### **A4 Borst- en rugcrawl**

1. In het water **afzetten van de wand**, aansluitend **5 meter borstcrawl**.  
*Toelichting: Armslag over het water.  
Gezicht in het water.  
Ademhalen niet verplicht; voorkeur voor niet-ademhalen (past in leergang!).*
2. In het water **afzetten van de wand**, aansluitend **5 meter rugcrawl**.  
*Toelichting: Armslag over het water.  
Bij GZC DONK: Let op synchrone armslag (armen halen elkaar niet in).*

#### **A5 Je vertrouwd voelen in het water**

Start vanuit het water en

1. enkele slagen zwemmen op de buik, direct gevolgd door
2. **5 seconden drijven op de buik**, aansluitend enkele slagen zwemmen, waarna  
*Toelichting: Gezicht bij voorkeur in het water en op de plaats blijven liggen.*
3. **halve draai** naar rugligging, direct gevolgd door  
*Toelichting: Tijdens draai horizontaal blijven.*
4. **10 seconden drijven op de rug**  
*Toelichting: Houding armen en benen vrij en op de plaats blijven liggen.*

## **A6 Boven water oriënteren en verplaatsen**

1. **60 seconden watertrappen met armen en benen en 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as maken**

*Toelichting: Start met sprong naar keuze.*

*Op de plaats blijven en de armen bewegen mee ter ondersteuning.*

*Bij de draai blijft het lichaam verticaal.*

### **Kledingeisen diploma A en B**

- **Badkleding**
- **T-shirt**, hemd of blouse met **lange** mouwen
- **Lange broek** (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- **Schoenen** (plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan. Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn **niet** toegestaan).

*Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot de enkels reiken.*

## **EISEN ZWEMDIPLOMA B** (per 1 januari 2018)

Door GZC DONK zijn de eisen voorzien van een toelichting. De toelichting is gebaseerd de examenregeling van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ).

### **Gekleed zwemmen:**

#### **B1 Survival**

1. **Achterwaarts te water gaan**  
*Toelichting: Te water gaan zittend of staand. Geen zicht op valrichting. Mag vanaf de lage kant. Dus achterover vallen en niet springen.*
2. **15 seconden watertrappen**  
*Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal.*
3. **50 meter zwemmen**  
*Toelichting: Zwemslag(en) naar keuze. Wisselen van slag toegestaan. Uitvoering zwemslag(en) wordt niet beoordeeld.*
4. **Onder een drijvend voorwerp door zwemmen**  
*Toelichting: Breedte voorwerp ten minste 0,70 meter.*
5. **Zelfstandig uit het water op de kant klimmen**  
*Toelichting: Zonder gebruik trapje. Evt. gebruik lijn of materiaal mag wel.*

### **In badkleding:**

#### **B2 Onder water oriëntatie**

1. **Van de kant in het water duiken direct gevolgd door (zonder boven te komen)**  
*Toelichting: Na de duik geheel onder water. Mag vanaf de lage kant. De handen raken als eerste het water.*
2. **Onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6m van de kant bevindt**  
*Toelichting: Techniek onder water zwemmen is vrij. Bij GZC DONK voorkeur voor juiste techniek (grote armdoorhaal!).*

#### **B3 Conditiezwemmen**

1. **25 meter schoolslag (techniek) direct gevolgd door**
2. **25 meter enkelvoudige rugslag (techniek) direct gevolgd door**  
*Toelichting: De uitvoering van de schoolslag en de rugslag wordt alleen in de eerste baan beoordeeld. Bij de enkelvoudige rugslag armen passief.*
3. **25 meter schoolslag direct gevolgd door**
4. **25 meter enkelvoudige rugslag direct gevolgd door**
5. **25 meter schoolslag direct gevolgd door**
6. **25 meter enkelvoudige rugslag onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug).**  
*Toelichting: Tijdens de draai blijft de ligging horizontaal.*

#### **B4 Borst- en rugcrawl**

1. **In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.**  
*Toelichting: Armslag over het water. Ademhalen mag wel, hoeft niet. Wordt niet beoordeeld.*
2. **In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.**  
*Toelichting: Armslag over het water. Bij GZC DONK: Let op synchrone armslag (armen halen elkaar niet in).*

### **B5 Je vertrouwd voelen in het water**

1. **In het water springen met een sprong naar keuze**
2. **15 seconden drijven op de rug, aansluitend**  
*Toelichting: Houding armen en benen vrij en op de plaats blijven liggen.*
3. **5 meter hoofdwarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, aansluitend**  
*Toelichting: Benen stil houden.  
Armen onder water en niet boven de schouderlijn.*
4. **20 seconden met gebruik van dit drijvend voorwerp blijven drijven**  
*Toelichting: Armen en benen niet gebruiken voor stuwning; zijn dus passief.  
Het drijvend voorwerp is vrij. Bijv. bal of plankje of kurk of . . . .*

### **B6 Boven water oriënteren en verplaatsen**

1. **60 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen en voetwaarts richting de bodem zakken**  
*Toelichting: Op de plaats blijven en de armen bewegen mee ter ondersteuning.  
Bij voetwaarts zakken armen gestrekt boven het hoofd en blijven onder water ook gestrekt. Helemaal onder water gaan.*

#### **Kledingeisen diploma A en B**

- **Badkleding**
- **T-shirt**, hemd of blouse met **lange** mouwen
- **Lange broek** (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- **Schoenen** (plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan. Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn **niet** toegestaan).

*Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot de enkels reiken.*

## **EISEN ZWEMDIPLOMA C** (per 1 januari 2018)

Door GZC DONK zijn de eisen voorzien van een toelichting. De toelichting is gebaseerd de examenregeling van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ).

### **Gekleed zwemmen:**

#### **C1 Survival**

1. Te water gaan met een **rol voorover**, aansluitend  
*Toelichting: Mag vanaf lage bassinrand.*
2. **15 seconden watertrappen**, gevolgd door  
*Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal.*
3. **30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp**, direct gevolgd door  
*Toelichting: Knieën opgetrokken. Ellebogen tegen lichaam. Voorwerp is vrij. Bijv. plankje.*
4. **5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen**  
*Toelichting: Benen stil houden. Hoofd- of voetenwaarts naar keuze. Armen onder water en niet boven de schouderlijn.*

- 
5. Te water gaan met een sprong waarbij het **hoofd boven water blijft**, aansluitend  
*Toelichting: Mag vanaf lage bassinrand. Techniek is vrij.*
  6. **100 meter zwemmen**, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen; afronden met  
*Toelichting: Minimale breedte voorwerp is 0,7 meter.*
  7. **zelfstandig uit het water op de kant klimmen**  
*Toelichting: Zonder gebruik trapje. Evt. gebruik lijn of materiaal mag wel.*

- 
8. Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend  
*Toelichting: Bij dit onderdeel **GEEN** JAS dragen.*
  9. **1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil**

#### **C2 Onder water oriëntatie**

1. Van de kant **duiken**, direct gevolgd door (zonder boven te komen)  
*Toelichting: Na de duik geheel onder water. Mag vanaf de lage kant. De handen raken als eerste het water.*
2. onder water zwemmen **door een gat** in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt, aansluitend  
*Toelichting: Techniek onder water zwemmen is vrij. Bij GZC DONK voorkeur voor juiste techniek (grote armdoorhaal!).*
3. naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in **een soort wak**  
*Toelichting: Boven komen op een afgesproken plek van maximaal 1 x 1 meter. Bijvoorbeeld door een hoepel of een 'wakgat'.*

#### **C3 Conditiezwemmen**

1. **75 meter schoolslag**, onderbroken door 1 keer **hoofdwaarts** richting bodem gaan, direct gevolgd door  
*Toelichting-1: Alleen de eerste 25 meter van de schoolslag wordt beoordeeld op de techniek.*  
*Toelichting-2: De techniek bij hoofdwaarts naar de bodem is vrij. Benen komen geheel onder water. Bij voorkeur verticaal naar beneden.*
2. **75 meter enkelvoudige rugslag**  
*Toelichting: Alleen de eerste 25 meter van de enkelvoudige rugslag wordt beoordeeld op de techniek.*

#### **C4 Borst- en rugcrawl**

1. In het water **afzetten van de wand**, aansluitend **15 meter borstcrawl**.



Toelichting: Armslag over het water.

Ten minste 1x ademhalen. Techniek ademhaling wordt niet beoordeeld.

2. In het water **afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.**

Toelichting: Armslag over het water.

Bij GZC DONK: Let op synchrone armslag (armen halen elkaar niet in).

#### **C5 Boven water oriënteren en verplaatsen**

1. Van de kant te water gaan met een **sprong** naar keuze, gevolgd door

2. **30 seconden watertrappen** met gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door

Toelichting: Op de plaats blijven en de armen bewegen mee ter ondersteuning. Verplaatsen voor- achter- en zijwaarts.

3. **15 seconden drijven op de rug; proef afronden door**

Toelichting: Houding armen en benen vrij en op de plaats blijven liggen.

4. **30 seconden watertrappen met de benen**

Toelichting: Armen stil houden. Bijvoorbeeld in de zij.

#### **Kledingeisen diploma C**

- **Badkleding**
- **T-shirt**, hemd of blouse met **lange** mouwen
- **Lange broek** (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- **Jas** (bedoeld wordt een jas die men normaal draagt en dus **GEEN** regen- of windjack of iets dergelijks).
- **Schoenen** (plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan. Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn **niet** toegestaan).

*Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot de enkels reiken.*