

INFORMATIEBOEKJE

ZWEMLES



Mei 2023

Nog meer informatie vindt u op onze website

www.gzcdonk.nl

VOORWOORD

Met dit boekje informeren wij u over de zwemlessen van **GZC DONK** (Goudse Zwemclub DONK). Dit informatieboekje is samengesteld door de afdeling Zwemles en is bestemd voor alle (toekomstige) leden en kaderleden van de afdeling Zwemles en voor alle andere belangstellenden.

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

- zwemles aan kinderen
- zwemles aan kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum (doelgroepzwemmen)
- zwemles aan volwassenen

DE GOUDSCHE ZWEMCLUB DONK

Op 1 juli 2003 is de vereniging GZC DONK ontstaan uit een fusie tussen de beide Goudse zwemverenigingen: GZC (opgericht in 1886) en DONK (opgericht in 1945). Anno 2023 telt de vereniging ca. 800 zwemmende leden en 200 vrijwilligers.

Bij GZC DONK kunt u terecht voor verschillende takken van de zwemsport. De vereniging bestaat uit 4 afdelingen, zijnde:

- de afdeling Zwemles
- de afdeling Waterpolo
- de afdeling Synchronozwemmen
- de afdeling Wedstrijdzwemmen

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

KNZB en NRZ

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

Voor wat betreft de zwemlessen (en het diplomazwemmen) zijn wij erkend door de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Dit betekent, dat wij zijn gelicentieerd door de NRZ en daarmee bevoegd zijn om de nationale zwemdiploma's van het Zwem-ABC en alle daaropvolgende keuzediploma's uit te reiken.

DE COMMISSIE ZWEMLES

Deze commissie bestuurt de afdeling Zwemles van GZC DONK. Wij geven zwemles voor alle nationale zwemdiploma's. Naast het Zwem-ABC zijn dat alle keuzediploma's (die elk bestaan uit 3 niveaus): Zwemvaardigheid, Snorkelen, Survival, Wereldzwemslagen, Zeemeerminzwemmen, en Waterpolo. De commissie regelt alles op het gebied van de zwemlessen en het diplomazwemmen en bestaat uit een voorzitter, secretaris, penningmeester en ten minste vertegenwoordigers van alle zwemuren van GZC DONK. Alle informatie hierover vindt u ook op onze website www.gzcdonk.nl, onder de knop Zwemles.

OVERZICHT ZWEMUREN

Wij geven zwemles in het Groenhovenbad, Tobbepad 4 in Gouda op

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

GZC DONK heeft daarnaast ook nog trainingsuren van de afdelingen waterpolo, wedstrijdzwemmen en synchronozwemmen. De uurindeling van de diverse afdelingen vindt u op onze website.

LID WORDEN

Wachtlijst

Voor de zwemlessen voor diploma A hebben wij helaas een wachtlijst voor de meeste zwembaden. Als uw kind al zwemles heeft gehad, is het meestal mogelijk om direct in te stromen, uiteraard afhankelijk van tijdstip en ruimte in het betreffende zwembad. Kinderen kunnen vanaf 4 jaar aangemeld worden op onze wachtlijst. Dat gaat via onze website: [Digitaal intekenformulier | GZC DONK](#). Ter informatie: de wachtlijsten voor woensdagavond 19.15 uur, zaterdagochtend 07.00 uur en zaterdagavond 18.45 uur zijn het kortst.

Wij zijn voor vragen over de zwemlessen bereikbaar via het contactformulier op onze website, zie link [Contact zwembaden | GZC DONK](#) én via onze speciale zwembadtelefoon **06-51144665**. Vragen over de wachtlijst kunt u ook mailen naar wachtlijst@gzcdonk.nl.

Wij starten met de zwemlessen aan de kinderen als zij ongeveer 5 jaar of ouder zijn. Over het algemeen zijn de kinderen dan al wat groter en de spieren zijn dan al wat meer ontwikkeld. Ook begrijpen ze de opdrachten in het water beter, en dat is gunstig voor de duur van de zwemlessen die voor het eerste diploma nodig zijn.

Voorrang op de wachtlijst

Een kind krijgt voorrang op de wachtlijst als één van de ouders ons gaat helpen met het geven van de zwembadles (of een andere activiteit). U wordt dan vrijwilliger bij onze vereniging. Om lesgever te kunnen worden volgt u de basiscursus zweminstructeur, daarmee wordt u uitgerust met de benodigde hoeveelheid kennis om les te kunnen geven. In principe kan uw kind dan starten vanaf 4 ½ jaar.

Toelating gevorderden

Als een kind elders al op zwembadles is geweest en verder is dan vak 1, zal er doorgaans een kortere of geen wachtlijst zijn. Alleen indien er ruimte is in de betreffende groep op het betreffende zwembad kan het kind instromen. Voor toelating vragen wij het kind even voor te zwembadles, om te kunnen beoordelen in welk van de zwembadvakken hij/zij kan instromen. Altijd geldt dat een kind (ongeacht het bezit van enig diploma) wordt geplaatst in de groep van zijn/haar eigen niveau.

Inschrijfformulier

Voorafgaand aan de eerste zwembadles benaderen wij u telefonisch om afspraken te maken. Deze worden bevestigd via mail. Bij deze mailbevestiging sturen wij u ook een inschrijfformulier toe. De ouders worden verzocht dit inschrijfformulier uit te printen en ingevuld en ondertekend mee te brengen naar de eerste zwembadles. Het formulier wordt afgegeven aan de uurleider, die ervoor zorgt dat de gegevens worden verwerkt in de administratie.

Toegangspasje

Als uw kind start met de zwembadles, wordt het lid van onze vereniging. Na inschrijving in de ledenadministratie ontvangt u na een aantal weken een toegangspasje zodat u zelf door de toegangspoortjes in het Groenhovenbad kunt gaan. De pasjes worden eens per maand bij een externe leverancier in opdracht gegeven, het kan dus even duren voordat u het pasje krijgt toegestuurd op uw huisadres.

Bijzonderheden kind

Het is belangrijk dat wij op de hoogte zijn van eventuele (medische) beperkingen van uw kind, die van invloed kunnen zijn op het zwembadles. 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 eens per kwartaal. 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 penningmeester@gzcdonk.nl. Nieuwe leden betalen ook eenmalig inschrijfgeld. De juiste tarieven staan altijd vermeld op onze website.

Zwemles/zwemmen en een laag inkomen

Onze zwemvereniging neemt ook deel aan de Rotterdampas van de gemeente Gouda. Dit betekent, dat kinderen van ouders met een minimum inkomen ook bij GZC DONK kunnen zwemmen. Als u gebruik maakt van de Rotterdampas moet dit in verband met de betaling op het inschrijfformulier worden vermeld, ook voegt u een kopie bij van de voor- en de achterkant van de Rotterdampas, zodat wij de betaling kunnen activeren. Informatie hierover www.gouda.nl

Daarnaast is de gemeente Gouda ook aangesloten bij het landelijke Volwassenenfonds Sport en Cultuur, dat tot doel heeft sport voor alle volwassenen toegankelijk te maken. Dit betekent dat ook alle in Gouda woonachtige volwassenen met een minimum inkomen bij GZC DONK kunnen zwemmen. Door het Volwassenenfonds wordt een bijdrage in de contributie beschikbaar gesteld van maximaal € 250,=. Dit is echter niet genoeg voor een heel jaar zwemles, het is dus mogelijk dat een klein deel van het lidmaatschapsgeld voor uw eigen rekening komt. De bijdrage van het Volwassenenfonds kan aangevraagd worden via één van de Goudse intermediairs van het Volwassenenfonds Sport en Cultuur Zuid-Holland, Gemeente Gouda - Volwassenenfonds.

Bad gesloten

Tijdens de zomervakantie en op bijzondere dagen (zoals bv Sinterklaas en Kerstmis) is het zwembad gesloten of is er geen zwemles bij GZC DONK. Via ons jaarplan, onze nieuwsbrief en onze website wordt u hierover geïnformeerd.

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 lidmaatschap

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 van uitschrijving van ledenadministratie@gzcdonk.nl)
3. na het afzwemmen door een vermelding op het **afzwemformulier**.

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

Opzegging geschiedt voor het einde van een kwartaal, anders moet u het hele volgende kwartaal nog contributie betalen. Dus als u bijvoorbeeld wilt bedanken met ingang van het 2^e kwartaal dan moet u dat uiterlijk op 31 maart doorgeven. Een uitzondering hierop is het bedanken na het afzwemmen, mits u dit heeft vermeld op het afzwemformulier.

Naar andere afdeling doorstromen of mutaties

Het is mogelijk dat een kind 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. U kunt dit doen (bij voorkeur schriftelijk) bij de uurleider of door een e-mail te sturen naar zwemles@gzcdonk.nl

Indeling groepen en diploma's

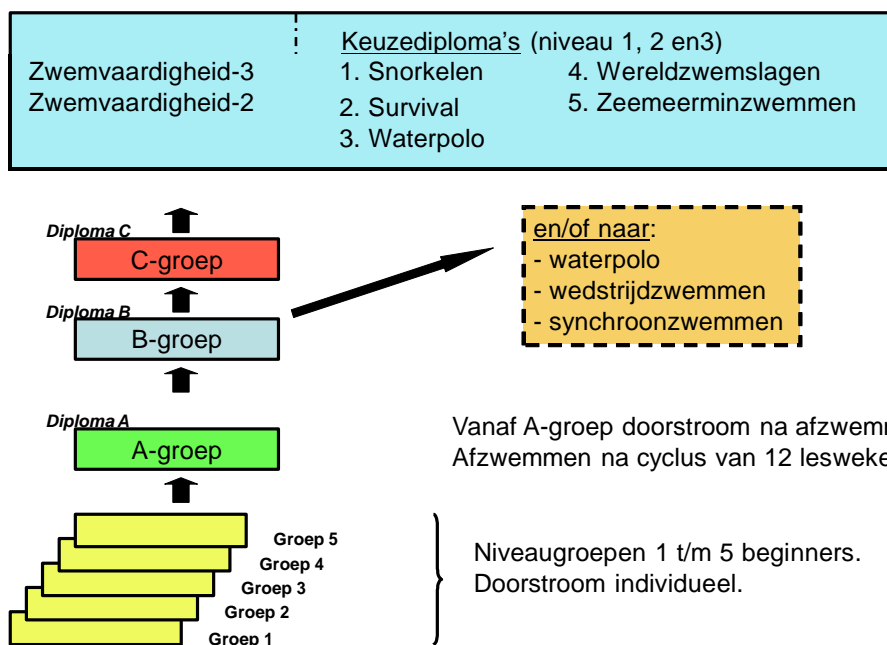
Bij GZC DONK leiden we op voor de officiële zwemdiploma's van de Nationale Raad Zwemveiligheid (www.nrz-nl.nl). Om het zwemonderwijs structuur te geven, starten de beginners in groep 1 en gaan daarna verder naar groep 2 t/m 5. Dan volgt de A-groep, B-groep, enzovoorts.

De zwemdiploma's kunnen ingedeeld worden in:

- Diploma A, B en C (het Zwem-ABC)
- De zwemvaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3
- De keuzediploma's met elk niveau 1, 2 en 3: survival, snorkelen, wereldzwemslagen, waterpolo, en zeemeerminzwemmen.

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

OVERZICHT GROEPEN ZWEMLES GZC DONK



TW12042013

Afzweevolgorde

Uit dit schema blijkt o.a. ook de volgorde waarin bij GZC DONK de diploma's kunnen worden gehaald. Je moet dus bijvoorbeeld 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 de 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.

Zwemles voor kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum

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 de studenten (bijv. verpleegkunde en fysiotherapie) onder leiding van docenten en coaches de zwemlessen verzorgen.

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. Het is dus een kwestie van maatwerk.

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

Zwemles voor volwassenen

In Gouda blijkt een grote groep mensen (volwassenen) te zijn zonder zwemdiploma. Hun kinderen zitten vaak al bij ons op zwemles, maar zelf zijn zij elders opgegroeid en hebben zij in hun jeugd niet de kans gehad een zwemdiploma te halen. In een waterrijk land als Nederland is het hebben van een zwemdiploma echter onontbeerlijk. Sinds 2023 biedt GZC DONK daarom ook zwemlessen aan voor volwassenen. In onze eerste volwassenengroep voor diploma A zaten mensen uit alle windstreken: Bolivia, Irak, Oekraïne, Suriname, India en óók uit Nederland. Het is leuk om te zien dat deze gevarieerde groep mannen en vrouwen dan in Gouda hun eerste zwemdiploma halen. En allemaal doorgingen voor diploma B.

Leren zwemmen is goed voor het lichaam, je werkt ermee aan je conditie en je voelt je er fitter door. Mensen die nieuw zijn in Nederland en via bijvoorbeeld een asielaanvraag in Gouda terecht zijn gekomen, werken hiermee echter ook aan hun taalvaardigheid. Onze lesgevers zijn allen meertalig, dat wil zeggen dat ze naast Nederlands ook een andere taal spreken.

DOORSCHUIVEN

Individueel of per groep?

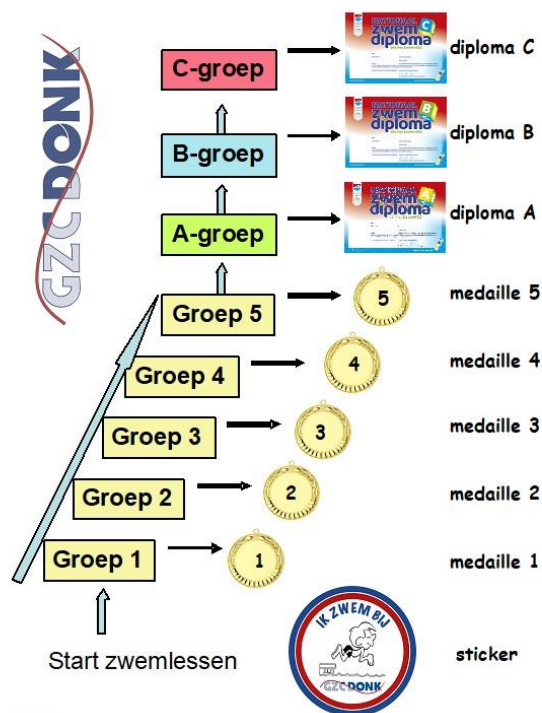
Bij de beginnersgroepen (de groepen 1 t/m 5) worden de kinderen individueel doorgeschoven als het kind voldoet aan de overgangsnorm. De uurleider is verantwoordelijk voor het doorschuiven.

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 A-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 het 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 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, uw grootste zorg is dat het zwemmen leuk blijft voor uw kind. En 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 toegangspasje (GZC DONK-pas) nodig. Daarmee kunt u door de poortjes in de hal. Tijdens onze zwemlessen staat meestal ook een van onze vrijwilligers bij de poortjes om ouders en kinderen door te laten. Deze toegangspassen worden een keer in de maand bij een externe leverancier besteld. Het kan dus een aantal weken duren voordat u het pasje op uw huisadres krijgt toegestuurd.

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. Let op!: 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

Er mag niet met straatschoeisel worden gelopen op het zgn. 'natte deel' van het bad. Dus ouders mogen 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 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 zwemvak of groep heeft ook iemand de leiding.

Indeling groepen in het bad

Instructiebad (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

	groep 1	groep 2	groep 3	groep 4
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 tijdens de zwemlessen niet langs het bad zitten. Daarvoor is er veel te weinig ruimte. In de bassins hangen camera's en in de horecaruimte hangen diverse schermen waarop iedereen kan zien wat er gebeurt in het bad.

Kijkmoment

Om de ouders de gelegenheid te geven te kijken bij de zwemles van hun kind organiseren we (normaliter) 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. Dat wordt u bij de start van de zwemlessen toegemailed en u vindt het ook op onze website.

JAARPLAN ZWEMLES en LESPLANNING

Planmatig werken

Ons zwemwerkplan bestaat uit een jaarplan zwemles, 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 zwemles houden we zoveel mogelijk rekening met vakanties en feestdagen. Op onze website vindt u altijd het actuele jaarplan, vraag ernaar in het zwembad of stuur een mail naar zwemles@gzcdonk.nl.

Op het jaarplan kunt u dus ook zien wanneer er wel of geen zwemles 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 zwemles is te zien welke lesweek het is. Voor elk diploma is voor elke lesweek het volgende 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 er met kleding geoefend wordt 4 weken voorafgaande aan het diplomazwemmen. Vier weken voor het afzwemmen moeten de kinderen van de A, B en C-groep dus de kleren bij zich hebben die vereist zijn bij het betreffende zwemdiploma. Dit staat ook op ons jaarplan zwemles. 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 DIPLOMAZWEMMEN

Data diplomazwemmen

Op ons jaarplan staat drie maal per jaar het afzwemmen gepland voor alle zwemdiploma's. Dit afzwemmen geschiedt altijd in onze zogenaamde 12^e of 13^e lesweek, dus aan het einde van een lescyclus. De afzwemdata staan ook vermeld op het jaarplan zwemles, dat u ook vindt op onze website.

Daag en tijdstip

Het diplomazwemmen vindt als regel 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 website staan de actuele gegevens over het diplomazwemmen. Het onderste strookje van dit afzwemformulier moet onmiddellijk, doch **UITERLIJK** 1 week voor het afzwemmen zijn ingeleverd bij de uurleider.

NB: Op het moment van afzwemmen dient de contributie te zijn voldaan. Als dit niet het geval is dan kan er niet worden afgezwommen.

Op het onderste strookje van het afzwemformulier 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 ook gebruik maken van het afzwebriefje 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 diplomazwemmen worden er foto's gemaakt van de kinderen. Mocht u er bezwaar tegen hebben dat uw kind op de foto wordt gezet, dan kunt u daarover contact met ons 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 voor een diploma. Omdat de commissie Zwemles 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 zwemmen voor de zwemvaardigheidsdiploma's-1, -2 en -3. Daarna kun je ook de zgn. keuzediploma's halen, elk bestaande uit 3 niveaus. Dat zijn snorkelen, survival, wereldzwemslagen, waterpolo en zeemeerminzwemmen.

LESGEVEND KADER

Bij GZC DONK zijn de zweminstructeurs allen VRIJWILLIGER. Dit betekent dat er geen enkele zweminstructeur wordt betaald. Niettemin zijn velen in het bezit van een officieel instructeursdiploma. Om onze beginnende kaderleden uit te rusten met voldoende kennis om les te geven, verzorgen wij zelf door het jaar heen een aantal cursussen:

BASISCURSUS ZWEMINSTRUCTEUR GZC DONK

Dit is een interne opleiding bij GZC DONK voor nieuwe kaderleden. Deze cursus wordt in principe 3 maal per jaar verzorgd en duurt 3 avonden, waarin zowel theorie als praktijk (dus in het water) aan bod komen. Het accent ligt hierbij op het lesgeven aan beginners, dus de kinderen in de eerste 4 vakken. Daarnaast gaan alle nieuwe kaderleden naar de Introductieavond voor nieuwe kaderleden. Een leerzame avond, waarop behalve de (Les)Organisatie binnen GZC DONK onderwerpen aan de orde komen als Veiligheid, Ontruimings- en Calamiteitenplan en VOG. Informatie over een en ander is ook te vinden op onze website <https://www.gzcdonk.nl/veiligheid.html>

ASSISTENT ZWEMINSTRUCTEUR GZC DONK

Dit is een interne opleiding bij GZC DONK, die één maal per jaar wordt georganiseerd voor iedereen die meer wil weten en/of in de hogere vakken les wil geven (in het diepe bad). Deze cursus duurt 5 avonden, waarin zowel theorie als praktijk in het water een plaats krijgen. De cursus sluit aan op de basiscursus. Het accent ligt op alle vaardigheden van het zwem-ABC en op het herkennen en verbeteren van fouten.

Daarnaast hebben wij een groot aantal zweminstructeurs in ons vrijwilligersteam, die in het bezit zijn van een van de hierna genoemde officiële beroepsdiploma's:

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 te werken in een zwembad.

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.

Erkend leerbedrijf

GZC DONK is sinds maart 2006 ook een zogenaamd erkend leerbedrijf (erkend 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. Zoals overal in organisaties hebben wij te maken met uitstroom en nieuwe instroom van kaderleden/vrijwilligers. Wij zijn dus altijd op zoek naar nieuwe mensen. Wij doen daarom een beroep op de ouders om zich aan te melden om zwemles te geven. **Als u zwemles gaat geven, dan krijgt uw kind 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 de zwemlessen.

Wat kunt u verwachten van GZC DONK?:

- U wordt opgenomen in ons ledenbestand als kaderlid/vrijwilliger.
- U betaalt geen contributie. Wij nemen de kosten voor onze rekening waardoor u o.a. bent verzekerd.
- Wij bieden u scholing voor en begeleiding bij het geven van zwemles. (Ervaring in zwemles geven is dus niet noodzakelijk. Heeft u elders al eens lesgegeven? Dan bent u zeker van harte welkom bij onze vereniging!)
- Ook bieden wij de mogelijkheid om op kosten van GZC DONK een officiële brancheopleiding te volgen.
- U wordt tijdens de zwemlessen begeleid door de uurleider, hij/zij is de vraagbaak waar u terecht kunt met alle organisatorische en zwemtechnische vragen.
- U hoort bij een gezellig team van lesgevers die op verantwoorde wijze zwemles geven.

Wat verwachten wij van u?

- U kunt zelf redelijk zwemmen
- U volgt ten minste de Basiscursus (3 avonden) en de Introductieavond voor nieuwe kaderleden
- 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. Alleen al de blijde gezichten bij de diploma-uitreiking vormen een mooie beloning! Met uw vrijwilligerswerk levert u een maatschappelijke bijdrage aan de Goudse gemeenschap, door ervoor te zorgen dat de kinderen in deze waterrijke omgeving goed en met plezier leren zwemmen.

Voor nadere informatie kunt u altijd terecht bij een van onze uurleiders, aanwezig tijdens onze zwemuren op woensdagavond, zaterdagochtend en zaterdagavond. Ook zijn wij bereikbaar via mail: zwemles@gzcdonk.nl en telefonisch via de zwemlestelefoon: tel. 06-51144665 (inspreken voicemail, dan wordt u teruggebeld).

Komt u gerust eens langs tijdens één van onze zwemlessen en vraag naar de uurleider. Hij/zij kan u alles vertellen wat u wilt weten over de zwemlessen bij GZC DONK.

HUISHOUDELIJKE ZAKEN

Diefstal

Het komt regelmatig voor dat er gestolen wordt in de kleedkamers van zwembaden. Laat geen waardevolle spullen achter in de groepskleedkamers, maar houd ze bij u of stop ze in een locker. U kunt gratis gebruik maken van de lockers. GZC DONK is niet aansprakelijk voor diefstal. Maar als het gebeurt, dan kunt u dat melden bij één van onze uurleiders. Voor gevonden voorwerpen kunt u ook navraag doen bij de medewerker achter de kassa van het zwembad van Sport.Gouda.

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.

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 wel 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 bij de pupillen waterpolo. Wij spelen met meer dan 20 teams in de competitie van de KNZB. We hebben teams die spelen op bondsniveau, op districtsniveau en op kringniveau. Onze Waterpolo Dames 1 spelen in de top van Nederland. In 2023 stonden zij in de finale, maar werden net geen landskampioen!. Heren 1 van onze afdeling Waterpolo stond in 2023 eveneens in de finale en werden wel landskampioen!.

Zie ook: [Achtste kampioenschap mannen GZC Donk | Waterpolo.nl](#)

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. De masters van onze afdeling Synchroonzwemmen deden in april 2023 mee aan het NK, en werden daarbij Landskampioen! Kijk ook eens naar dit filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=N-jyOICiP80>

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 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 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 stuwning. 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 stuwning 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. Stuwning 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 stuwning
2. Hele lengte-baan (25 meter) enkelvoudige rugslag met plankje en/of kurk. Goede stuwning
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**
- **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**
- **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.

Kledingseisen diploma C

- **Badkleding**
- **T-shirt**, hemd of blouse met **lange** mouwen
- **Lange broek**
- **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.