



**de Doetsekom**

zwemmen • sporten • recreatie



**MET PLEZIER LEREN  
ZWEMMEN IN EEN  
VEILIGE OMGEVING**

- AANBOD ZWEMLESSEN DE DOETSEKOM SEIZOEN 2023 -

# Inhoud

- 02 OVER DE DOETSEKOM**
- 03 INLEIDING**
- 04 NATIONALE ZWEMDIPLOMA'S**
- 05 ZWEM A-B-C**
- 06 GROEPSLESSEN BIJ DE DOETSEKOM**
  - UITGANGSPUNTEN ZWEMLESSEN
  - INDELING LESSEN
  - LESROOSTER GROEPSLESSEN
  - EXTRA OEFENING
  - LEERLING VOLGSYSTEEM
  - KOSTEN LESKAART
  - PRAKTISCHE INFORMATIE
  - HUISREGELS
- 10 PRIVÉ ZWEMLESSEN**
- 10 AANMELDEN ZWEMLESSEN**
- 11 SUMMER-SWIM-GROEPSLESSEN**
- 12 PROEF- EN DIPLOMAZWEMMEN**
  - EXAMENEISEN ZWEMDIPLOMA A-B-C
- 14 ZWEMLESSEN 18+**
- 15 SPORTIEVE EVENEMENTEN**
  - DOETSE TRIATHLON
  - PCG ZWEMWEDSTRIJD
  - ZWEM4DAAAGSE
- 16 CONTACTGEGEVENS**



## OVER DE DOETSEKOM

De Doetsekom beschikt over een prachtig 50 meter wedstrijdbad, gecombineerd met een 35 meter lang en 14 meter breed instructiebad.

Daarnaast zijn er diverse glijbanen, waarbij de 60 meter lange glijbaan het hoogtepunt vormt. Rondom het zwembad is een ligweide met rieten parasols en ligstoelen. Op het recreatieterrein bevinden zich tevens speel- & sporttoestellen, een trampoline, een airtrampoline, een hindernisbaan, een jeu de boules baan en beachvolleybalvelden. Uiteraard is op het terrein gratis WiFi beschikbaar en ook is het parkeren gratis.

De verkleedruimte biedt al het comfort dat nodig is in een modern zwembad. Zo zijn er kluisjes, douches, een invalidentoilet en ruim voldoende (individuele) kleedruimtes.

Bij Sportcafé 't Kommetje – gevestigd in verenigingsgebouw De Kom - kun je terecht voor een kopje koffie, thee, belegde broodjes, patat en ijs.

Eten en drinken kan allemaal genuttigd worden op het gezellige terras of in de binnenruimte waar ook een E-sport hoek is ingericht, groot TV scherm hangt, pooltafel en voetbaltafel staat.

Bij de Doetsekom nemen wij het milieu serieus en daarom proberen wij hier zoveel mogelijk rekening mee te houden. Onze baden worden verwarmd met behulp van 120 zonnepanelen. Daarnaast vullen wij onze baden met bronwater. Roken is niet toegestaan op het terrein.



*Voor de laatste updates volg je ons op social media:*



## INLEIDING



Veilig,  
vertrouwd &  
met veel plezier,  
leren zwemmen!

Welkom bij de Doetsekom in Giesenburg, hét grootste openluchtzwembad van de Alblasserwaard! Wij zijn verheugd dat je belangstelling hebt om je kind zwemles te laten volgen bij ons.

In dit informatieboekje willen wij je meer vertellen over wie wij zijn, de inhoud van onze zwemlessen en hoe je ons kunt helpen jouw kind zwemveilig te maken.

Wij hebben een licentie (uitgereikt door Nationale Raad Zwemveiligheid) om het Nationaal Zwemdiploma uit te reiken. Wij volgen de eisen die deze licentie aan ons stelt om jouw kind op te leiden voor zijn of haar zwemdiploma.

Zwemmen is meer dan het halen van een diploma. Water moet zo vertrouwd zijn dat het kind zich veilig voelt. Het zwem-ABC staat voor een kindvriendelijke manier van leren zwemmen. Waarbij zwemveiligheid een belangrijke rol inneemt.

Mocht je na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, stuur dan een mail naar [info@dedoetsekom.nl](mailto:info@dedoetsekom.nl)

*Mary van der Plas*  
Badjuf de Doetsekom

# Nationale Zwemdiploma's

De Doetsekom kiest voor kwaliteit en eenduidigheid en handelt volgens de kwaliteitsstandaard van de zwembadbranche, met het voeren van de Licentie Nationale Zwemdiploma's.

Met ingang van 1 oktober 1998 is het huidige Zwem-ABC van kracht geworden. Daarmee werd een eenduidiger landelijk systeem geïntroduceerd, zodat dat wat in de zwemles werd geleerd in het Noorden van het land gelijk werd aan dat wat in het Zuiden van het land werd geleerd.

## *Een belangrijk uitgangspunt is de zwemveiligheid.*

Het Zwem-ABC is opgebouwd rond 8 basiselementen, namelijk: 'te water gaan', 'onder water', 'draaien', 'drijven', 'watertrappen', 'voortbewegen', 'ademhalen' en 'survival'.

Voor ieder basiselement zijn één of meer eindtermen geformuleerd voor de examenprogramma's van zowel Zwemdiploma A, B als C.



Met behulp van de geformuleerde eindtermen zijn opdrachten samengesteld die onderdeel uitmaken van het examenprogramma.

Na het behalen van het zwemdiploma A is een minimum niveau van zelfredzaamheid bereikt. Zwemdiploma B is een volgende tussenstap. Na het behalen van Zwemdiploma C is een kind toegerust om zich goed te kunnen redden in zwemparadijzen met veel waterattracties en voldoet daarmee aan de 'Nationale Norm Zwemveiligheid'.

Na het behalen van het Zwem-ABC, en mogelijk één of meerdere van de diploma's uit het vervolgaanbod, bestaat ook de mogelijkheid om door te stromen richting sportverenigingen, waar verschillende takken van de zwem- en watersport kunnen worden beoefend.

## WAAROM DE LICENTIE NATIONALE ZWEMDIPLOMA'S?

In het verleden vond er alleen een eindcontrole plaats bij de examens via het diplomazwemmen. Met de introductie van het licentiesysteem van de NRZ zijn criteria doorgevoerd waaraan de zwemlesaanbieder als organisatie dient te voldoen. Daarnaast wordt het proces van leren zwemmen getoetst evenals het diplomazwemmen zelf. Zwemlesaanbieders die aan deze kwaliteitsstandaard voldoen, ontvangen een licentie om de betreffende diploma's te mogen uitgeven. Zwembad de Doetsekom heeft deze licentie voorjaar 2023 ontvangen.

### **Samenvattend bestaat de Licentie Nationale Zwemdiploma's uit de volgende elementen:**

1. De NRZ verleent zwemlesaanbieders een licentie om op te leiden voor het Zwem-ABC en/of één of meerdere diploma's van het vervolgaanbod, wanneer deze voldoen aan de criteria die beschreven zijn in het handboek ([www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl)).
2. De NRZ toetst bij licentiehouders of de zwemlessen samen met het diplomazwemmen aan de kwaliteitsstandaard voldoen.
3. Bij alle diploma-toetsingsmomenten is een examiner aanwezig.
4. Tijdens het diplomazwemmen vindt steekproefsgewijs externe kwaliteitsborging plaats namens de NRZ.



# ZWEM A-B-C

## DE EERSTE ZWEMLESSEN

Bij het Zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een heel belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen.

Kinderen leren drijven op de buik en rug, te water gaan en er uit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen.

Veel oefeningen worden in spelvorm aangeboden omdat dat voor jonge kinderen de beste manier is om iets te leren. Denk dus niet dat het kind alleen maar speelt in het water. Ieder spel heeft een bedoeling. Na deze periode van watervrij maken is het tijd voor de volgende fase: de zwemslagen.

## ZWEMSLAGEN EN MEER VAARDIGHEDEN

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen:

- enkelvoudige rugslag,
- schoolslag,
- borstcrawl en
- rugcrawl.

Deze laatste twee zijn kennismakingslagen en worden bij ieder diploma moeilijker. Behalve aan de zwemslagen blijft ook aandacht besteed worden aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van te water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan.

Bij het B en C-diploma worden de afstanden van de verschillende slagen uitgebreid en nog verder geperfectioneerd.

Bij het C-diploma wordt ook geleerd hoe je moet handelen als je te water raakt met een regenjas over je kleding.



### **Heeft je kind het koud tijdens de zwemles?**

*Bij de Doetsekom beschikken we over een aantal wetsuits in diverse maten, welke kosteloos tijdens de zwemles gebruikt mogen worden. Wil je er zeker van zijn dat er een (droog) exemplaar beschikbaar is, dan adviseren we je om zelf een wetsuit in de goede maat aan te schaffen (tip: [www.decathlon.nl](http://www.decathlon.nl))*

# Groepslessen bij de Doetsekom

Zwemonderwijs is primair gericht op veiligheid. Kinderen leren zwemmen om niet te verdrinken. Naast dit veiligheidsprincipe richt het zwemonderwijs zich in Nederland op plezier. Dit plezier moet leiden tot een positieve stimulans voor een leven lang zwemactiviteiten. Het veelzijdig kunnen bewegen in verschillende situaties in en om het water is daarbij een belangrijke doelstelling.



## UITGANGSPUNTEN ZWEMLESSEN:

- 1. MOTIVATIE**

Onze opleiding heeft een planmatige aanpak met een individuele doorstroommogelijkheid naar een volgend niveau (groep). Ons streven is ieder kind zoveel mogelijk te stimuleren binnen zijn/haar mogelijkheden.
- 2. ZWEMPLEZIER**

Water is leuk! Je wordt er nat van, je kunt er leuke spelletjes in doen en je kunt er lekker in zwemmen! Dat gevoel willen wij jouw kind meegeven tijdens de zwemlessen. Daarvoor zijn bepaalde vaardigheden nodig. Wij proberen zoveel mogelijk aan te sluiten bij de leef- en denkwereld en houden bij het leren zwemmen rekening met de leeftijd van je kind.

Plezier bij het leren zwemmen vinden wij heel belangrijk. Daarom maken wij tijdens de lessen gebruik van leuk en leerzaam materiaal. Ook is aangetoond dat spelenderwijs leren ervoor zorgt dat kinderen sneller vaardigheden onder de knie krijgen.
- 3. ZWEMVEILIGHEID**

Wij vinden het belangrijk dat je kind zich geheel vrij voelt in het water. Daarom leert het op verschillende manieren met water omgaan. Vaardigheden als het onder water gaan, ademhaling onder controle krijgen, drijven, wenden en keren, springen, voortbewegen en het gekleed zwemmen worden het kind op speelse wijze vroegtijdig aangeleerd. Als je kind deze vaardigheden in verschillende waterdieptes beheerst, kan het veilig en vrij in het water bewegen. Je kind krijgt hierdoor een veilig gevoel en kan zonder angst lekker van het zwemmen, het water en de daarbij behorende attracties genieten.



## INDELING LESSEN

In seizoen 2023 worden er zwemlessen voor de jeugd gegeven voor diploma A - B - C. Voor het starten met zwemlessen dient een kind op 1 april 2023 minstens 4 jaar oud te zijn. Indeling in de tijdsblokken gebeurt:

- op basis van beschikbaarheid
- voor de gevorderde les op basis van niveau zwemvaardigheden \*

De zwemlessen zijn te volgen vanaf de bankjes rondom het zwembad. Ook is het mogelijk om tijdens de zwemles in het verenigingsgebouw de Kom binnen te zitten en te genieten van een kop koffie of iets lekkers.

### \* Bepalen niveau zwemvaardigheid

*Kinderen die eerder/ elders al zwemles hebben genoten, worden uitgenodigd voor een proefles (voorzwemmen) van vijftien minuten om te bepalen wat het niveau is van de zwemvaardigheden. Alleen op die manier kan indeling in de juiste (gevorderde) groep plaatsvinden. Datum en tijd van de proefles is in overleg. De kosten hiervan bedragen € 17,50 en worden in rekening gebracht op de factuur van de eerste leskaart.*

### Zwemles Checklist

- ✓ Zwempas (deze dient elke les gescand te worden aan de kassa van het zwembad)
- ✓ Warme handdoek of badjas
- ✓ Slippers
- ✓ Optioneel: wetsuit

## LESROOSTER GROESLESSEN

De eerste groepslessen van seizoen 2023 worden gegeven op maandag 17 april - de laatste lessen van het seizoen op zaterdag 30 september. Informatie over privé lessen is te vinden op pagina 10.

### Groepslessen A - B - C seizoen 2023

GROEP	NIVEAU	LES DAG	TIJDSBLOK
AB1	A beginner	maandag	17:30 - 18:00
		woensdag	17:30 - 18:00
AB2	A beginner	dinsdag	17:30 - 18:00
		zaterdag	08:30 - 09:00
AB3	A beginner	woensdag	18:00 - 18:30
		zaterdag	09:00 - 09:30
AG1	A gevorderd	maandag	18:00 - 18:30
		donderdag	18:00 - 18:30
AG2	A gevorderd	dinsdag	18:00 - 18:30
		zaterdag	07:30 - 08:00
AG3	A gevorderd	donderdag	17:30 - 18:00
		zaterdag	08:00 - 08:30
BC1	B & C	zaterdag	09:30 - 10:15

### VAKANTIEROOSTER

08:00 - 08:30  
08:00 - 08:30

08:00 - 08:30  
ongewijzigd

08:30 - 09:00  
ongewijzigd

08:30 - 09:00  
08:30 - 09:00

08:30 - 09:00  
ongewijzigd

08:00 - 08:30  
ongewijzigd

ongewijzigd

### UPDATE 01/06:

opgeven voor de reguliere groepslessen is niet meer mogelijk

*Let op: tijdens de zomervakantie (van 10 juli t/m 18 augustus) worden de avondlessen van maandag t/m donderdag verschoven naar de ochtend).*

*Tevens is het in deze periode mogelijk om deel te nemen aan de Summer-Swim-Groepslessen (zie pagina 11).*

### EXTRA OEFENING

Op vertoon van een geldige leskaart (lees: zwempas) heeft je kind tevens de mogelijkheid om extra te zwemmen op zaterdag- en zondagmorgen van 10.30 tot 12.30 uur.

Je kind betaalt dan geen entree geld. Wél is het verplicht dat er een betalende volwassene (met abonnement of los ticket) meekomt. Kinderen zonder diploma mogen niet in het diepe bad.



*Extra oefening is voor je kind heel belangrijk, niet alleen voor het oefenen van de vaardigheden, maar ook om het zwembad te verkennen.*

### LEERLING VOLGSYSTEEM

De ontwikkeling van kinderen verloopt stapsgewijs. Hoe lang een kind doet over het behalen van het Zwem ABC is daarom vooraf niet te bepalen. Wij houden continu de vorderingen bij.

Elke 4e week van de leskaart noteren we de vorderingen van je zoon/ dochter in ons systeem. Wij streven ernaar dat ouders met de inlog gegevens behorend bij de zwempas deze vorderingen kunnen volgen. Mocht dit aan het begin van het seizoen nog niet werken, dan ontvangen ouders een mail met update in de 4e lesweek van de kaart.

Wij willen graag de volledige lestijd benutten. Het is daarom niet mogelijk om tijdens de les vragen te stellen aan de badjuf. Heb je vragen? Stuur dan een mail naar [info@detoetsekom.nl](mailto:info@detoetsekom.nl)

### LANDELIJK MELDPUNT

Landelijk is door het NOC\*NSF een telefonisch meldpunt beschikbaar gesteld voor de zwembad branche. Dit is het Centrum Veilige Sport van NOC\*NSF. Hier kun je ook terecht met eerste vragen, twijfels of om je verhaal te vertellen. Het Centrum Veilige Sport van NOC\*NSF is gratis bereikbaar op 0900 – 20 25 590, van ma t/m vr van 08.30 tot 17.30 uur of per mail via [centrumveiligesport@nocnsf.nl](mailto:centrumveiligesport@nocnsf.nl)

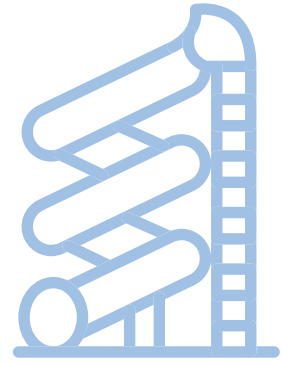


### KOSTEN LESKAART

De zwemlessen worden gegeven in periodes van zes weken. De kosten van een leskaart\* bedragen € 80,-. Dit bedrag is inclusief € 5,- bartegoed per leskaart van zes weken, te besteden bij onze horecagelegenheid Sportcafé 't Kommetje (tegoed is geldig tot 1 april 2024).

*\* Eenmalig betaal je € 9,95 voor een zwempas. Heb je al een pas van vorig jaar en/of een abonnement bij de Doetsekom, dan is het niet nodig een nieuwe pas aan te schaffen.*





## PRAKTISCHE INFORMATIE

- De factuur dient voor aanvang van de eerste les van de leskaart betaald te worden (iDeal/of per pin betaling aan de kassa van het zwembad)
- Indien je kind is ingedeeld in bijvoorbeeld de groep AB1, dan rekenen we op de tijden die horen bij deze groep op hem/ haar.
- Mocht je een les verhinderd zijn, laat dit weten via [info@detoetsekom.nl](mailto:info@detoetsekom.nl). Bij uitzondering kan dit - uitsluitend vooraf in overleg - ingehaald worden op een ander moment. In geval van vakantie of andere vormen van verzuim kan er geen restitutie van de les gelden plaatsvinden.
- Bij verzuim wegens ziekte zijn de eerste twee lessen altijd voor eigen rekening. Met ingang van de derde les wordt de leskaart "stopgezet" (mits onderbouwd met een doktersverklaring) hetgeen betekent dat vanaf dat moment de nog wegens ziekte te verzuimen tijd bij de geldigheidsduur van de leskaart wordt geteld.
- Indien door ouder/verzorger wordt besloten te stoppen met het volgen van zwemles in zwembad de Doetsekom, vindt geen restitutie van het lesgeld plaats.
- De Doetsekom is bevoegd de accommodatie geheel of gedeeltelijk te sluiten indien dit noodzakelijk is in het geval van onderhoud of andere geplande activiteiten. Indien dit onaangekondigd voor meer dan 3 lesweken geldt, zal de Doetsekom met een passende compensatie komen.
- Bij meerdere keren uitval van de zwemles per maand door extreme weersomstandigheden, zal in overleg een inhaalles worden ingepland.
- Op nationale feestdagen waarop de Doetsekom gesloten is, vervallen de zwemlessen. Hiervoor geldt geen restitutie en geen vervangende zwemlessen.
- Uitzwemmen na afloop van de zwemles kan niet in verband met aansluitende lessen en/of schoonmaak van het bad.

## HUISREGELS

De huisregels & algemene voorwaarden zijn vermeld op onze website [www.detoetsekom.nl](http://www.detoetsekom.nl) en kunnen desgewenst worden opgevraagd bij de receptie.

Zwembad de Doetsekom kan te allen tijde de toegang weigeren of ontzeggen aan personen wiens gedrag daar aanleiding toe geeft.



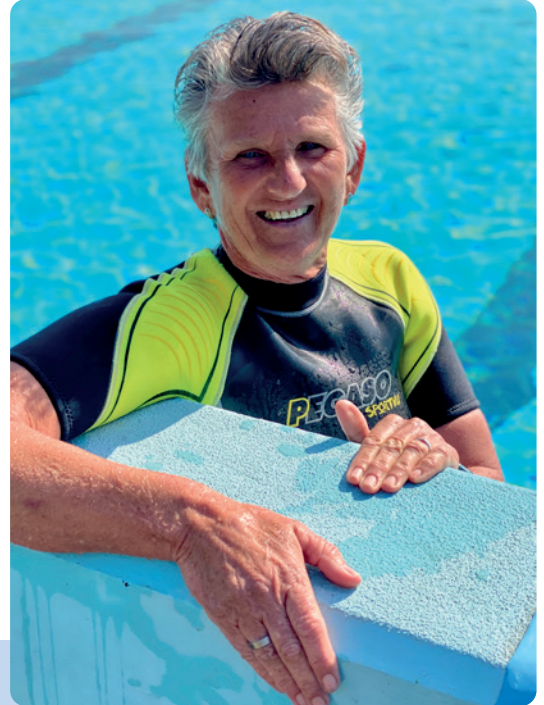
# PRIVÉ ZWEMLESSEN

Leren kun je alleen in een veilige, vertrouwde omgeving. Privé zwemles is uitermate geschikt om net dat stukje extra aandacht te geven om vertrouwd te raken met het water. Ook is het mogelijk om in een aantal lessen de puntjes op de i te zetten voor het behalen van één van de zwemdiploma's of een bepaalde zwemslag aan te leren.

## INDIVIDUEEL OF 'ZWEMLES OP MAAT'?

Privé zwemlessen kunnen individueel ingeroosterd worden, maar ook in een groepje van 1 tot maximaal 4 kinderen of volwassenen ('zwemles op maat'), mits het niveau gelijk is.

Hiervoor kun je zelf een groepje samenstellen met ouders/ bekenden uit de buurt of via school. Na ontvangst van de aanmelding stemmen we in onderling overleg de dag en het tijdstip af van de privé lessen. Let op: beperkte mogelijkheden.



## Tarieven privé zwemles

### Individueel

- Losse les van 30 minuten € 40,-
- Leskaart van 5 lessen van 30 minuten € 175,-  
(excl. eventueel aan te schaffen lespas van € 9,95)

### 'Zwemles op maat' leskaart van 5x 30 minuten

- 2 personen per groep (prijs p.p.) € 90,-
- 3 personen per groep (prijs p.p.) € 60,-
- 4 personen per groep (prijs p.p.) € 44,-

Ja,  
ik wil...

### ENTHOUSIAST GEWORDEN EN WIL JE JE AANMELDEN VOOR ZWEMLES?

Stuur een mail naar [info@dedoetsekom.nl](mailto:info@dedoetsekom.nl) en vermeld hierbij:

- ✓ voor-/ achternaam
- ✓ adresgegevens
- ✓ geboortedatum
- ✓ telefoonnummer (ouders)
- ✓ eventuele medische bijzonderheden
- ✓ niveau van de zwemles
- ✓ voorkeur voor groep, dag of tijd

# Summer - Swim - Groepslessen

Speciaal voor kinderen die al wat langer zwemles elders voor diploma A volgen organiseren we tijdens de zomervakantie een aparte 'Summer-swim-group'.

In de periode van 10 juli t/m 23 augustus krijgen kinderen 2x per week een half uur les. Op basis van de vaardigheden\* wordt je kind ingedeeld in de groep 'combinatie aanleren' of '(ver)gevorderd'.

Indien hij/zij in deze periode alle vaardigheden onder de knie krijgt voor het diploma A (zie pagina 12 - 13), dan is het tevens mogelijk om aan het einde van de zomervakantie af te zwemmen in de Doetsekom.

## Summer-Swim-Groepen seizoen 2023

GROEP	NIVEAU	LESDAG	TIJDSBLOK
SS1	combinatie aanleren	maandag	09:30 - 10:00
		woensdag	09:30 - 10:00
SS2	(ver) gevorderd	maandag	09:00 - 09:30
		woensdag	09:00 - 09:30

### Kosten

Voor een Summer-Swim-leskaart betaal je eenmalig € 80,- (excl. € 9,95 paskosten).

### Inhoud leskaart:

- 12 lessen van 30 minuten (in periode 6 weken)
- gedurende het lesblok onbeperkt toegang met zwempas om te komen zwemmen op zaterdag- en zondagmorgen van 10.30 tot 12.30 uur
- inclusief € 5,- bartegoed per leskaart, te besteden bij onze horecagelegenheid Sportcafé 't Kommetje (tegoed is geldig tot 1 april 2024)



### \* Bepalen niveau zwemvaardigheid

Kinderen die eerder/ elders al zwemles hebben genoten, worden uitgenodigd voor een proefles (voorzwemmen) van vijftien minuten om te bepalen wat het niveau is van de zwemvaardigheden. Alleen op die manier kan indeling in de juiste (gevorderde) groep plaatsvinden. Datum en tijd van de proefles is in overleg. De kosten hiervan bedragen € 17,50 en worden in rekening gebracht op de factuur van de leskaart.

# Proefzwemmen & Diplomazwemmen

[audit februari 2023 - alle voorbereidingen zijn getroffen]

Als de lessen voorspoedig verlopen en je zoon of dochter is zover dat hij/zij aan de eisen voldoet voor het ABC-diploma, zullen zij eerst een bekwaamheidsproef (proefzwemmen) ondergaan voorafgaand aan het afzwemmen. Deze proef vindt plaats tijdens de reguliere zwembles.

Als je kind tijdens deze proef alle onderdelen laat zien en voldoet aan de eisen, dan gaat het kind op voor het afzwemmen. Hiervoor zijn in seizoen 2023 een viertal zaterdagen gereserveerd - aansluitend aan een lesblok. Kinderen laten zien wat zij hebben geleerd en krijgen na afloop hun diploma uitgereikt. Hier maken we uiteraard een feestelijk moment van. Ouders, broertjes of zusjes zijn hierbij welkom.

Na elke periode van zes lesweken is er een diplomazwemmoment. Kinderen die in aanmerking komen voor het afzwemmen krijgen een formulier mee. Dit aanmeldingsformulier dient met de € 25,- examenkosten direct na afloop van het proefzwemmen ingeleverd te worden bij het loket van het zwembad.



Data Doets  
Afwemfeest\*

Zaterdag 27 mei

Zaterdag 8 juli

Zaterdag 19 augustus

Zaterdag 30 september

Tijden n.n.t.b.



\* Mits er kinderen zijn die voldoen aan de exameneisen voor het diplomazwemmen, zie pagina 13

# Exameneisen voor het zwemdiploma A - B - C

## GEKLEED

A

Vanaf enige hoogte (vanaf een boot) te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen klimt het kind uit het water. Vervolgens gaat het kind opnieuw te water om 15 sec. te watertrappen, gevolgd door 12,5 meter schoolslag, proef afronden door zelfstandig uit het water via een vlot op de kant te klimmen.

### Kledingeisen:

- lange broek of jurk tot aan de enkels
- shirt of blouse met lange mouwen
- schoenen met een echte zool, dus geen surfschoentjes of balletschoentjes.

B

Vanaf enige hoogte (vanaf de boot) achterwaarts te water gaan; na het bovenkomen klimt het kind uit het water. Vervolgens gaat het kind opnieuw te water om 15 sec. te watertrappen, gevolgd door, 25 meter schoolslag, onderbroken door 1x onder een vlot door zwemmen en 25 meter enkelvoudige rugslag, proef afronden door zelfstandig via een vlot op de kant te klimmen.

**Kledingeisen:** zie eisen A

C

Te water gaan met een rol voorover (vanaf de boot) na het bovenkomen klimt het kind uit het water. Vervolgens gaat het kind opnieuw te water om 15 sec. te watertrappen, gevolgd door 30 sec. verticaal blijven drijven met gebruik van een hulpmiddel gevolgd door 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen.

Van de kant te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door 1x onder een vlot door zwemmen en 1x over een vlot heen klimmen en 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met zelfstandig via een vlot op de kant te klimmen.

Te water gaan met een sprong naar keuze, enkele slagen zwemmen, aansluitend 1 meter voor een verticaal in het water hangend zeil onder water gaan en onder water zwemmen door het gat in het zeil.

**Kledingeisen:** zie eisen A + regenjas

## BADKLEDING

Vanaf de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt. Aansluitend 25 meter schoolslag, 25 meter rugslag, 25 meter schoolslag, onderbroken door 1x voetwaarts richting de bodem zakken, proef afronden met 25 meter enkelvoudige rugslag.

Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend 5 sec. drijven op de buik aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door een halve draai naar rugligging, gevolgd door 10 sec. drijven op de rug.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.

Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 sec. watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2x, al watertrappend een hele draai om de lengte-as gemaakt wordt.

Vanaf de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen) 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 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter rugslag, gevolgd door 25 meter schoolslag, gevolgd door 25 meter rugslag, onderbroken door 2x een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug).

In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend 15 sec. drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen in de richting van een drijvend voorwerp, gevolgd door 20 sec. met gebruik van een drijvend voorwerp blijven.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.

In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.

Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 60 sec. watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met 1x voetwaarts richting de bodem zakken.

Vanaf de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen) onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt. Proef afronden met naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak. Aansluitend 75 meter schoolslag, onderbroken door 1x een hoekduik richting bodem maken. Proef afronden met aansluitend 100 meter enkelvoudige rugslag.

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

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

Vanaf de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 30 sec. watertrappen met een gebruik van armen en benen met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door 15 sec. drijven op de rug, proef afronden met 30 sec. watertrappen met de benen.



# ZWEMLESSEN 18+



UPDATE JUNI:  
data lesblok II  
zijn aangepast!

## Borstcrawllessen 18+

De borstcrawl is een technische slag. Een zwemslag van de details. Tegenwoordig leren jonge kinderen al tijdens de eerste zwemlessen de basis van de borstcrawl. Maar als je wat ouder bent heb je het misschien wel nooit tijdens je zwemlessen geleerd. Om die reden starten we ook in seizoen 2023 met een basis borstcrawlles voor volwassenen, waarbij je gedurende een lesblok van 8 weken de tips & tricks in een groep van 8 - 12 deelnemers leert.



## Zwemtechniek voor gevorderden 18+

Kom je regelmatig zwemmen en wil je je zwem skills nog verder ontwikkelen? Dan bieden wij de mogelijkheid om onder begeleiding jouw zwemslagen verder te verbeteren.

Elke week is er een ander programma waarbij naast de borstcrawl, ook de schoolslag - rugslag en rugcrawl aan de orde komen. Door het verbeteren van je techniek zul je ervaren dat het zwemmen prettiger wordt.

\* Eenmalig betaal je € 9,95 voor een zwempas. Heb je al een pas van vorig jaar en/of een abonnement bij de Doetsekom, dan is het niet nodig een nieuwe pas aan te schaffen.

## Lesblokken

In seizoen 2023 starten we 2x met een lesblok:

Blok 1 ~~15 april t/m 3 juni~~

Blok 2 19 augustus t/m 7 oktober

## Lestijden

Basis borstcrawlles zaterdag 09:00 - 10:00

Zwemtechniek 18+ zaterdag 08:00 - 09:00

## Prijzen leskaart 18+ \*

All-in abonnees betalen € 85,-

Overige en/of niet-abonnees € 135,-

## Inhoud zwemleskaart 18+

- lesblok van 8 lessen van een uur
- gedurende het lesblok onbeperkt toegang met zwempas om te komen zwemmen op dinsdag- & woensdagavond van 19.00 - 20.00 uur
- inclusief € 10,- bartegoed per leskaart, te besteden bij onze horecagelegenheid Sportcafé 't Kommetje (tegoed is geldig tot 1 april 2024).

# Sportieve evenementen 2023

Save the date! Ook in 2023 organiseren we weer een aantal sportieve evenementen op het terrein van de Doetsekom. Ideaal om je zwemslagen te oefenen of inspiratie op te doen. Jij komt toch ook?



## 10 JUNI - Doetse Triathlon

Voor de 2e keer organiseren we een Doetse 1/8<sup>e</sup> Triathlon. Deelname individueel of in teamverband.

Voor kinderen 8 t/m 14 jaar organiseren we een gratis kids-editie.



## 24 JUNI - PCG Zwemwedstrijd

Sportfanaat of niet...  
dit regionale sportspektakel  
wil je echt niet missen!

## 27 T/M 30 JUNI - Zwem4daagse

Deelnemers jong & oud zwemmen 4 dagen een afstand van 250, 500, 750 of 1000 meter per dag in de avonden. Voor kinderen wordt er dagelijks een sport-en-spelactiviteit toegevoegd aan het programma.



Voor de laatste updates en openingstijden check je onze website en volg je ons op social media:





**LOCATIE**  
(INCL. GRATIS PARKEREN)

 De Doetsekom  
A.M.A. Van Langeraadweg 3  
3381 LB Giessenburg

**CONTACT**



[info@dedoetsekom.nl](mailto:info@dedoetsekom.nl)

