



INFORMATIEMAP

PARTICULIERE LESSEN

RECREATIE- INSTRUCTIEBAD

HET KOGGENBAD

DE GOORN

Inhoudsopgave

Pagina 3	Routebeschrijving.
Pagina 4-5	Algemene informatie. Lesregels
Pagina 5	Begeleiding ouders Mijn kind kan niet meekomen. Watervrij groepje
Pagina 6	Mijn kind is ziek. Gebruik social media Klachten procedure
Pagina 7	Gedragscode Zwembadbranche Tarieven en betalingen. Gratis zwemabonnement.
Pagina 8	Oefentijd Geen zwemles
Pagina 9	Wanneer zwemt mijn kind af? Data diplomazwemmen
Pagina 10	Diplomalijn A-B-C diploma Praktische info
Pagina 11	Het zwem ABC
Pagina 12	Diploma eisen A
Pagina 13	Diploma eisen B
Pagina 14	Diploma eisen C

Routebeschrijving

Openbaar vervoer:

Voor informatie over de bereikbaarheid van ons zwembad met het openbaar vervoer verwijs ik u naar www.reiziger.connexion.nl en zoekt u dan naar halte Zuid Spierdijkerweg.

Eigen vervoer:

Per auto naar Dwingel 4a, De Goorn:

Vanaf de provinciale weg N243, Hoorn - Alkmaar/ Midden Beemster neemt u de afslag Avenhorn-Heerhugowaard. Bij de rotonde neemt u de linker afslag richting De Goorn.

Na ongeveer 100 meter gaat u rechtsaf en volgt u deze weg totdat u aan uw rechterhand een Chinees restaurant ziet. Hier neemt u de eerste weg links en u rijdt het parkeerterrein op van zwembad het Koggenbad en sporthal de Koggenhal.

Algemene informatie zwemlessen

Recreatie- instructiebad het Koggenbad is sinds de start, in 1985, inmiddels een begrip in Koggenland en omliggende plaatsen. Zelfs kinderen uit Alkmaar, Purmerend en Hoorn volgen eenmaal in de week lessen in het Koggenbad. Aan het zwemniveau stellen wij hoge eisen. De Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ) heeft het Koggenbad erkend als opleidings- en exameninstituut.

Recreatie- instructiebad het Koggenbad

Het zwembad heeft naast een baby-peuter bad een instructiebad van 5x7 meter, dat in verbinding staat met het diepe bad van 16,5x 7,5/11 meter. De watertemperatuur is minimaal 29,5°C, op dinsdag 30,5°C. De zwemonderwijzers geven les aan groepjes van 10-12 kinderen. Met name in het begin is de zwemonderwijzer in het water aanwezig, hetgeen de kinderen veel vertrouwen geeft.

Er wordt gestart in het instructiebad met een waterdiepte van 30 tot 90 centimeter, met watergewenning, aanleren drijven op buik en rug, de beenslag en de eerste beginselen van de combinatie.

In het diepe bad, met een waterdiepte van 90 tot 200 centimeter, leren de kinderen verder de schoolslag, enkelvoudige rugslag, borst- en rugcrawl watertrappen vaak nog met behulp van een kurk en/of armdrijvers ('spierballen').

Wanneer uw kind er aan toe is gaat het zonder spierballen en kurk zwemmen en komt het op het niveau voor het A-diploma.

Ondanks alle voorzorgen kan het voorkomen dat jonge kinderen de eerste les een traan laten. Ze moeten er aan wennen dat u hen in een vreemde omgeving alleen laat. U kunt overigens wel alles zien vanaf het terras, eventueel onder het genot van een kopje koffie of een glaasje fris.

Tijdens de eerste les worden de ouders/verzorgers aan de rand van het zwembad uitgenodigd om met uw kind kennis te maken met de zwemonderwijzer(es) die het kind gaat begeleiden.

Lesregels

1. Het lesgeld moet op de eerste of tweede lesdag aan de kassa worden voldaan. Een periode bestaat uit ongeveer 12 weken en uw kind zwemt één keer in de week. Het is in overleg mogelijk om 2 keer per week te komen zwemmen.
2. Indien u de lessen wenst te beëindigen, dan dient u dat vóór het einde van de lesperiode mede te delen.
3. De laatste les voor de zomervakantie is er vrijzwemmen, wij nodigen u dan uit om met het gehele gezin op uw lesdag te komen vrijzwemmen. De laatste les voor de kerstvakantie is er ouder en kind zwemmen. U bent dan welkom om samen met uw kind een "echte" les mee te maken.
4. Bij langdurige (aaneengesloten) ziekte houdt u de lessen tegoed en worden ze de volgende periode verrekend. De eerste twee lessen per periode komen echter altijd voor uw rekening. U komt alleen voor deze regeling in aanmerking indien uw kind via een e-mail ziek en beter is gemeld op zwembad@koggenland.nl
5. Verzuimde lessen kunnen niet worden verrekend of worden ingehaald.
6. Restitutie van lesgeld wordt niet gegeven.
7. Begeleiders kunnen de lessen vanaf het terras volgen en eenmaal per periode tijdens de kijkdag aan de rand van het zwembad (laatste 20 minuten).
8. Tijdens de schoolvakanties, op kerst- en zomervakantie na gaan de lessen gewoon door.
9. Het gemeentebestuur van Koggenland kan nimmer aansprakelijk worden gesteld voor materiële- of immateriële schade.
10. U bent aansprakelijk voor schade aan roerende of onroerende goederen, veroorzaakt door uzelf of onder uw verantwoordelijkheid vallende kinderen.
11. Van diefstal wordt aangifte gedaan.
12. Het gemeentebestuur van Koggenland is bevoegd de regels en de tarieven te herzien.
13. Bij betaling van de eerste lesperiode gaat u met hier boven genoemde lesregels akkoord.

Begeleiding ouders

Ongeveer vijf weken na aanvang van een lesperiode (deze bestaat uit 11, 12 of 13 weken) is er een kijkles. U bent dan uitgenodigd om de laatste 20 minuten van de les aan de rand van het zwembad te komen kijken. Er is dan gelegenheid om te informeren naar de vorderingen van uw kind. De data van de kijkdagen kunt u vernemen via de maandelijkse nieuwsbrief of op de website. Mocht u de zwemonderwijzer eerder willen spreken, meld dit dan

bij de kassamedewerker, en u wordt dan zo spoedig mogelijk terug gebeld

Mijn kind kan niet meekomen.

U merkt dat uw kind niet goed kan meekomen binnen de reguliere zwemlessen, dit is zowel voor u maar ook voor uw kind een bijzonder vervelende situatie. Blijf er niet mee lopen maar bespreek het met de zwemonderwijzer, hij/zij zal zeker al iets aan uw kind gemerkt hebben. Waarschijnlijk heeft deze al contact met u gezocht. Gaat het om een eenvoudig oplosbaar probleem, dan zal de zwemonderwijzer u adviseren om wat extra met uw kind te gaan zwemmen. Helaas zijn er ook ernstiger problemen, zoals leer- en gedragsproblemen of fysieke onmogelijkheden waardoor uw kind niet goed kan functioneren binnen de reguliere zwemlessen. De zwemonderwijzer zal u dan het advies kunnen geven om met uw kind naar de “zwemles op maat” te gaan. Dit is zwemles voor kinderen die niet kunnen meekomen binnen de reguliere lessen. Een lesgroep bestaat uit maximaal 5 kinderen, waarbij zelfredzaamheid en plezier voorop staat. Laat u hier over informeren door de zwemonderwijzer of haal een informatiefolder op bij de kassa van het Koggenbad.

Vorbereidende zwemles groepje.

Wilt u uw kind voorbereiden op de aanstaande zwemlessen, heeft uw kind waterangst of wilt u de drempel voor uw kind met extra aandacht overwinnen, bespreek dan eens de mogelijkheden met de zwemonderwijzer van uw kind. Er zijn diverse mogelijkheden om hier iets aan te doen. U moet dan denken aan extra oefenen met uw kind of uw kind laten meedoen aan ons voorbereidende zwemles groepje. Dit is op maandag van 18.15 tot 19.00 uur.

Mijn kind is ziek

Bij langdurige (aaneengesloten) ziekte houdt u de lessen tegoed en worden ze de volgende periode verrekend. De eerste twee lessen per periode komen altijd voor uw eigen rekening. U kunt uw kind uitsluitend ziek en beter melden via een e-mail zwembad@koggenland.nl

In de kassa is er voor u, op aanvraag, een informatiemap infectieziekten aanwezig. Deze kan u duidelijkheid geven wanneer uw kind wel of niet aan de zwemlessen kan deelnemen.

Gebruik sociale media.

We leven in een digitale maatschappij en we vinden het allemaal heel gewoon dat we overal bereikbaar zijn en dat we alles delen met onze vrienden en relaties via de sociale media. We maken foto's en we filmen en delen dat dan weer via bijvoorbeeld Facebook en Snapchat.

We hebben niet de illusie dat we het gebruik van sociale media in het Koggenbad kunnen tegenhouden of verbieden, een foto vanaf het terras is gauw gemaakt.

We willen u wel oproepen om te beseffen dat met name onze zwemles kinderen kwetsbaar zijn en zich in een kwetsbare omgeving ophouden. Een foto maken van uw kind moet kunnen, alleen staan er soms ook andere kinderen op, die dat helemaal niet willen. Ook onze medewerkers vinden het niet prettig om ongeraagd op bijvoorbeeld facebook te staan.

We roepen u daarom op om zeer zorgvuldig om te gaan met het delen van met name foto's of filmmateriaal op social media.

Klachten procedure.

Wij streven er altijd naar dat u en uw kind bij ons een prettige zwemtijd heeft, maar het kan altijd voorkomen dat u het ergens niet mee eens bent en dat u dat wilt bespreken. Gaat het over de inhoud van de zwemlessen dan is de zwemonderwijzer uw aanspreekpunt. Wij hebben een “terugbelboek” waarin u een verzoek kan richten aan de betreffende zwemonderwijzer om u terug te bellen. U vraagt aan de kassamedewerker om uw verzoek in het “terugbelboek” op te nemen. Wordt uw klacht niet naar tevredenheid opgelost dan kunt u dit bij de kassamedewerker aangeven, hij/zij kan u dan in contact brengen met de bedrijfsleider of dit zelf met u oplossen. Wilt u geen gesprek aangaan kunt u ook via de mail uw probleem kenbaar maken dat kan via zwembad@koggenland.nl.

Gedragscode Zwembranche.

De medewerkers in het Koggenbad conformeren zich aan de gedragscode zwembranche die is opgesteld door het Nationale Raad Zwemveiligheid/ NRZ. Het is te uitputtend om alle uitgangspunten in dit document staan op te nemen in deze informatiemap. In deze gedragscode komen de volgende onderwerpen aan bod;

- Zwembadmedewerker in contact met bezoekers.
- Zwembadmedewerker in contact met ouder/verzorgers.
- Zwembadmedewerker in contact met zwemleerlingen.

U kunt hier verder kennis van nemen via <https://www.nrz-nl.nl/gedragscode-zwembranche/> U vindt hier ook

een link naar het Centrum Veilige Sport. www.centrumveiligensport.nl

Tarieven en betaling

Een periode bestaat uit ongeveer 12 weken en moet vooruit worden voldaan op de eerste les van een nieuwe periode. Wanneer het zwembad gesloten is (of als er geen zwemlessen worden verzorgd) worden de leskosten niet doorberekend.

De kosten van het diplomazwemmen moeten gelijk worden voldaan met het inleveren van het diplomabriefje.

Gratis zwemabonnement.

De betaalde leskaart is een vrijkaart voor het recreatiezwemmen en het oefenuur voor het kind waarvoor de leskaart geldt. De dagen en tijden dat u hier gebruik van kunt maken staan op de leskaart vermeld. Wat moet u hier voor doen?

- Uw kind heeft een geldige leskaart nodig die moet worden getoond bij de entree. Kinderen zonder een A diploma mogen alleen onder begeleiding van een volwassene zwemmen. Het gratis entree geldt alleen voor degene die op zwemles zit.
- Dit geldt voor alle kinderen die bij ons op zwemles zitten dus ook voor de zwemvaardigheid- zwem4fun- en snorkelgroepen. Echter de oefentijd is alleen voor A, B en C zwemmers.

Oefentijd

Heel vaak vragen wij, de ouders, om wat met uw kind te gaan oefenen, om bijvoorbeeld watervrij te worden, door het gat te zwemmen, borstcrawl of.....

Regelmatig merken wij dat dit op een aantal praktische problemen stuit. Wanneer, het is dan zo druk, het doorzwemscherm ligt er niet in, wat moet ik precies doen en waar moet ik op letten?. Allemaal vragen die wij met deze oefentijd denken op te lossen.

U gaat samen met uw kind naar het zwembad, u koopt een los entree bewijs voor uzelf, uw kind zwemt gratis met een gedlge leskaart/ zwemabonnement. In de zwemzaal is een zwemonderwijzer aanwezig met raad en daad. U kunt vragen stellen, u krijgt gerichte oefenstof aangereikt en daarmee gaat u samen met uw kind aan de slag. U kunt vragen hoe het gaat en wat u eventueel nog meer kan doen, kortom de zwemonderwijzer helpt u op weg. U verplicht zich nergens toe, als u een keer niet kan, of u heeft genoeg geoefend, dan komt u gewoon niet of niet meer. De oefentijd is altijd op zondagochtend van 10:00 tot 11:00 uur. Na 11:00 uur is er gezinszwemmen, u kunt dan gerust nog even wat langer blijven. Alleen de zwemonderwijzer is dan niet meer beschikbaar. Als u meedoet aan de oefentijd gelden de volgende afspraken;

- Uw kind moet bij ons op zwemles zitten voor het A. B of C diploma of hiervoor op de wachtlijst staan.
- U werkt samen met uw kind, één op één. Andere kinderen uit uw gezin of vriendjes kunnen niet mee maar mogen wel vanaf 11:00 uur gaan zwemmen.
- U mag gratis gebruik maken van de zwemlesmaterialen zoals kurk, bandjes etc.
- Het doorzwemscherm ligt altijd in het water.

Geen zwemles

Er is geen zwemles op:

- Nieuwjaarsdag
- Goede vrijdag
- Pasen
- Koningsdag
- Bevrijdingsdag
- Hemelvaartsdag
- Pinksteren
- Zomervakantie
- Kerstvakantie
- Ten tijde van een code rood weerssituatie.

Indien het KNMI voor onze omgeving (West-Friesland) een code rood afgeeft sluit het zwembad. Omdat code rood een zeldzaam fenomeen is, vergoeden wij de gemiste les, bij de volgende betaalperiode, u betaalt dan 1 les minder. We geven geen geld terug! Omdat code rood ook vaak tijdgebonden is vergoeden wij tot een uur voor- en na-tijd.

Wanneer zwemmen ze af?

Wij hanteren onderstaande tabel om u een indruk te geven van de te verwachten cursusduur. Hieraan voldoet 90 procent. Ieder kind krijgt individuele begeleiding. Wij streven er naar zo snel mogelijk het afzwemmen te bereiken. Hierbij is uw geduld en begrip van groot belang. Verwacht of eis geen hogere prestatie van uw kind dan mogelijk is. Een kind kan wellicht hinder ondervinden van watervrees of andere problemen. Hierover lichten wij u zo nodig in.

Startleeftijd	Aantal lessen
4 - 4½	60-80
5 - 5½	50-60
5½ - 6	40-50

Houdt u rekening met eventuele absenties van uw kind.

Data diplomazwemmen A-, B- en C-diploma

De data van het diplomazwemmen kunt u vernemen via de nieuwsbrief, de website of via een informatiebrief verkrijgbaar bij de caissière. De data van het diplomazwemmen zijn in deze brief voor het gehele jaar gepland, inclusief de kijkdagen. Diplomazwemmen buiten deze data om is niet mogelijk.

Diplomalijn zwem ABC

Door de hogere vrijetijdsbesteding op, in en rondom het water wordt aan de zwemvaardigheid van kinderen hogere eisen gesteld. Zo moeten kinderen in staat zijn zichzelf te redden als zij onverwacht in het water vallen, maar moeten zij ook veilig kunnen meedoen aan allerlei watersporten zoals bv. surfen, kanoën, roeien en zeilen.

Niet minder belangrijk dan jong leren zwemmen, is het plezier dat kinderen eraan moeten beleven. Plezier is vaak bepalend of zij ook later als volwassene regelmatig het water gaan opzoeken. Gun uw kind de tijd om in zijn eigen tempo te leren zwemmen en zo veel mogelijk bewegingservaring in het water op te doen.

A-B-C-diploma

Wij adviseren ouders/verzorgers het zwem ABC als een ongedeelde opleidingsweg te zien. Dat geeft de beste kans dat uw kind met het water een vriendschap voor het leven sluit.

Het zwem ABC

In de tijd dat u zelf heeft afgezwommen voor het A diploma was het mogelijk om uw diploma met droge haren te behalen. De eisen die nu aan het zwem ABC worden gesteld liggen duidelijk anders dan bij de "oude" diploma's. Uw kind dient een vriend te zijn van het water, onder water gaan mag dan ook geen enkel probleem meer opleveren. Tevens moeten de kinderen een beginnende borst- en rugcrawl te beheersen. Aan deze eisen is te merken dat er van de kinderen meer wordt gevraagd dan bij de "oude" diplomalijn. Toch is de totale opleidingsweg voor het zwem ABC, door een betere aansluiting van de eisen, niet langer geworden. Wel dient u zich te realiseren dat het watervrij zijn van de kinderen een essentieel onderdeel van de eisen is geworden.

Praktische informatie

- Probeer op tijd te komen en laat uw kind van tevoren even plassen.
- U kunt uw kind omkleden in de grote groepskleedkamers of de wisselcabines. Het spreekt voor zich dat u uw kind helpt met omkleden. De kleding kan in de kleedkamers blijven, in de wisselcabines kunt u het niet laten hangen.
- Drie à vier minuten voor aanvang van de zwemles worden de kinderen door een zwemonderwijzer uit de kleedkamer opgehaald.
- Als uw kind aan het zwemmen is, kunt u op het terras gaan kijken hoe de les verloopt.
- De laatste 5 minuten van de les mogen de kinderen spelen en vrij zwemmen. Deze tijd kan niet worden gebruikt om de zwemonderwijzer te spreken, dit uit veiligheidsoverweging. Wilt u de zwemonderwijzer toch spreken, maak dan een afspraak via de caissière en u wordt zo spoedig mogelijk teruggebeld.
- Kleding die gedragen wordt tijdens het gekleed zwemmen is een lange broek, een shirt met lange mouwen en schoenen. Voor C komt daar een jas bij. De specifieke eisen vindt u in het examenprogramma zwem-ABC.
- Voordat het proefzwemmen (selecteren diplomazwemmen) plaats vindt, laten wij uw kind een aantal keer gekleed zwemmen. U wordt tegen die tijd geïnformeerd.
- Alle kinderen nemen de eerste les volgend op de kijkdag kleding mee. Wij oefenen dan het gekleed

zwemmen, ongeacht in welke opleidingsfase uw kind op dat moment zit.

Tot slot

Wij wensen u en uw kind veel plezier tijdens de zwemlessen, gun uw kind, de tijd die het nodig heeft om zwemmen te leren. Ieder kind is uniek en heeft de ruimte nodig, om op zijn eigen manier zwemveilig te worden.

Team Koggenbad

Zwem ABC

Examenprogramma A

Gekleed zwemmen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- ✓ Zwemkleding
- ✓ Shirt of blouse met lange mouwen
- ✓ Lange broek, jurk of rok (tot de enkels)
- ✓ Schoenen met harde zool

Survival Gekleed

- Van het startblok te water gaan met een voetsprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), na het boven komen aansluitend
- 15 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen gevolgd door
- 12,5 meter zwemmen in een slag naar keuze. Proef afronden met
- Zelfstandig (via het trapje) uit het water op de kant klimmen.

Onderwater oriëntatie Badkleding

- Van de kant te water gaan met sprong (liefst kopsprong), direct gevolgd door (zonder boven water te komen)
- Onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de kant bevindt. Na het boven water komen (aansluitend)

Conditiezwemmen

- 50 meter schoolslag, eenmaal onderbroken door voetwaarts richting de bodem zakken, proef afmaken met
- 50 meter enkelvoudige rugslag (armen passief).

Borst en rugcrawl

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

Vertrouwd zijn in het water

- Enkele slagen zwemmen gevolgd door
- 5 seconden drijven op de borst (gezicht in het water), aansluitend enkele meters schoolslag, gevolgd door halve draai naar rugligging daarna 10 seconden drijven op de rug.

Boven water oriënteren en verplaatsen.

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

Examenprogramma B

Kleding eisen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- ✓ Zwemkleding
- ✓ Shirt of blouse met lange mouwen
- ✓ Lange broek (tot de enkels of langer)
- ✓ Schoenen met harde zool

Het is mogelijk dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. Daarbij moet rekening gehouden worden met: korte en lange mouw, de jurk of rok moet minstens tot de knie reiken)

Survival Gekleed

- Achterwaarts te water gaan aansluitend
- 15 seconden watertrappen gevolgd door
- 50 m zwemmen in een slag naar keuze, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen.
- zelfstandig (niet via het trapje) uit het water op de kant klimmen.

Onderwater oriëntatie in badkleding

- van de kant onder water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich 6 meter van de kant bevindt. Na boven komen aansluitend.

Conditiezwemmen

- 75 meter schoolslag onderbroken door 2 maal een hele draai om de lengte-as. Proef afmaken met
- 75 meter enkelvoudige rugslag (armen passief)
- Zwemmen in de volgorde 25 buik, 25 rug, 25 buik, 25 rug, 25 buik, 25 rug

Borst- en rugcrawl

- 10 meter borstcrawl. (voorkeur duiken)
- 10 meter rugcrawl. (voorkeur afzet vanuit het water)

Vertrouwd zijn in het water

- Sprong naar keuze vervolgens 15 seconden drijven op de rug, vervolgens 5m rugwaarts wrikken in de richting van het hoofd naar een drijvend voorwerp. Daarmee 20 sec blijven drijven.

Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met sprong naar keuze, gevolgd door 60 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen in verschillende richtingen. Tot slot eenmaal voetwaarts naar de bodem zakken.

Examenprogramma C

Kleding eisen

Deze proef dient te worden afgelegd met de volgende kleding:

- ✓ Zwemkleding
- ✓ Shirt of blouse met lange mouwen
- ✓ Lange broek (op de enkels of langer)
- ✓ Jas
- ✓ Schoenen met harde zool

Survival Gekleed

- Van de kant te water gaan met rol voorover dan, 15 seconden watertrappen vervolgens, 30 seconden blijven drijven in help-houding met gebruik van hulpmiddel, vervolgens 5 m voortbewegen de rug (wrikken).
- Te water gaan met hurksprong vervolgens 100 meter zwemmen in een zwemslag naar keuze , onderbroken door 1 keer onder en 1 keer over een vlot heen klimmen, proef afronden met zelfstandig niet via trap uit het water klimmen.
- Te water gaan, enkele meter zwemmen en vervolgens 1 m voor het (diepe)gat onderwater gaan en er doorheen zwemmen.

Onderwater oriëntatie (badkleding)

- Van de kant te water gaan met een kopsprong gevolgd door onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich 6 meter uit de kant bevindt aansluitend boven komen in een soort wak.

Conditiezwemmen

- 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 maal een hoekduik naar de bodem maken. Vervolgens
- 75 meter enkelvoudige rugslag

Borst- en rugcrawl

- 15 meter borstcrawl met de juiste ademhaling.
- 15 meter rugcrawl.

Boven water oriënteren en verplaatsen

- Van de kant te water gaan met sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen met gebruik van armen, gevolgd door 15 seconden drijven op de rug en de proef afronden met 30 seconden watertrappen.