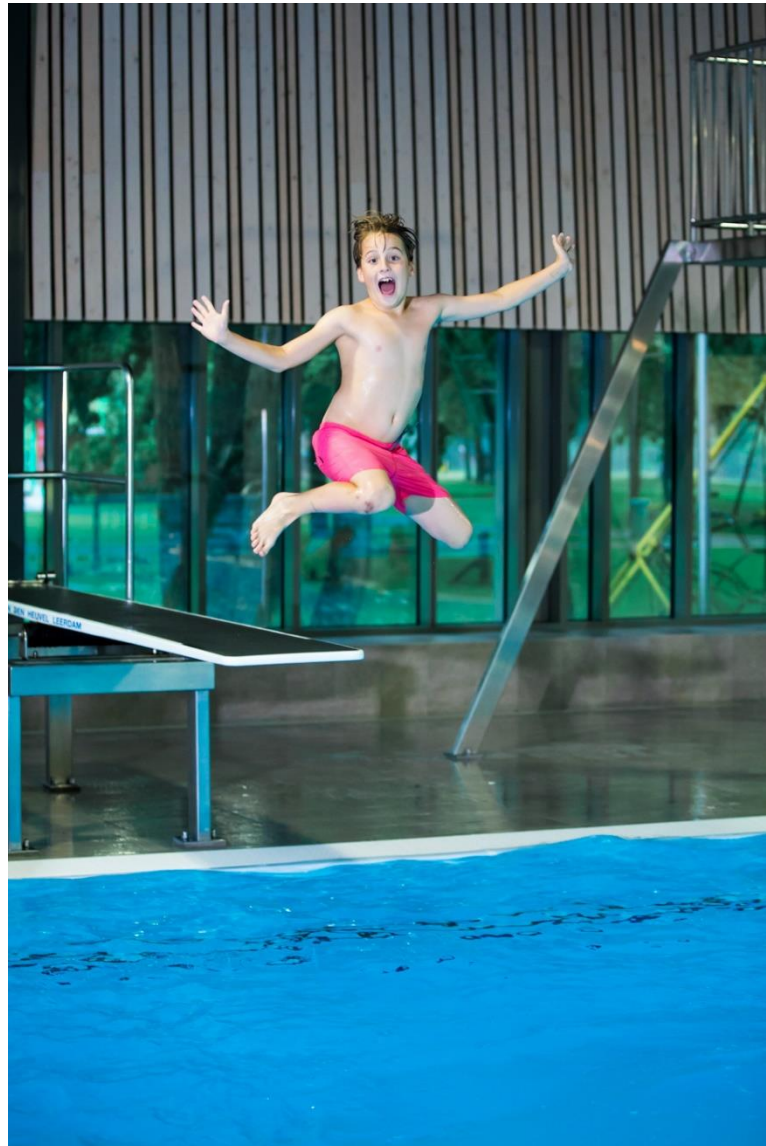


## Examenregeling Nationale Zwemdiploma's



© 2017 Nationale Raad Zwemveiligheid

*Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd en is intellectueel eigendom van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nationale Raad Zwemveiligheid. De Nationale Raad Zwemveiligheid is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave en is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.*

## Voorwoord - Zwemles beste medicijn tegen verdrinking

Iedereen in Nederland zwemt: of het nu gaat om baantjeszwemmen, een dagje naar een recreatieplas of een jaarlijks zwemevenement in de grachten van Amsterdam. Zwemmen behoort tot de meest favoriete activiteiten in ons land. Om dat te kunnen doen is het wel nodig dat je goed hebt leren zwemmen en blijft zwemmen. Alleen dan kun je op een veilige manier meedoen aan leuke activiteiten in, op en rond het water. Van goed leren zwemmen heb je je hele leven plezier.

In Nederland zit dit gedachtegoed ingebakken in de cultuur en krijgen de meeste kinderen al op jonge leeftijd zwemles. De belangrijkste aspecten van leren zwemmen zijn jezelf kunnen redden, zodat je niet verdrinkt, en in staat zijn om veilig te kunnen recreëren. Daarnaast is zwemmen sowieso een gezonde en fijne manier van bewegen voor iedereen en voor alle leeftijden. Veiligheid, gezondheid en plezier gaan bij zwemmen hand in hand. Het streven van de Nationale Raad Zwemveiligheid is dat iedere inwoner van Nederland voldoet aan de Nationale Norm Zwemveiligheid. Dat is de landelijke richtlijn die het gewenste niveau van zwemveiligheid van de Nederlandse bevolking aangeeft.

De Nationale Raad Zwemveiligheid vindt het van groot belang dat zwemlesaanbieders goed opleiden, zodat kinderen en volwassenen zwemveilig zijn. Deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's bevat de Examenprogramma's van meerdere Nationale Zwemdiploma's, de normering en de wijze waarop de organisatie van het diplomazwemmen dient plaats te vinden. Elk Nationaal Zwemdiploma leidt tot een grotere mate van zwemveiligheid. Streven is om Zwemdiploma C te behalen, want dat is de Nationale Norm Zwemveiligheid. De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's sluit naadloos aan op de ontwikkelde definitie van zwemveiligheid. Bovendien is de manier om de vaardigheden te toetsen flexibeler geworden, waardoor zwemlesaanbieders de eigen zwemlesmethodiek beter kunnen laten aansluiten op de Examenprogramma's.

Het Nederlandse systeem van zwemonderwijs en het behalen van zwemdiploma's zijn uniek in de wereld. Wij bereiden kinderen en volwassenen voor op de Nederlandse leefomgeving met veel water. We leren ze hoe je veilig gebruik kunt maken van zwemwater. Andere landen willen van ons leren hoe je zo'n prachtig netwerk van veilige zwembaden creëert, hoe je goed opgeleide zwemonderwijzers krijgt en hoe je met het aanleren van goed doordachte vaardigheden mensen zwemveilig kunt maken. Wij, als zwembranche, zijn koplopers in de wereld op dit gebied. En een koploper blijft altijd streven naar vernieuwing en verbetering. Een grote groep zwemlesaanbieders en andere deskundigen hebben bijgedragen aan de totstandkoming van de vernieuwde Nationale Norm Zwemveiligheid en deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. Deze zijn van groot belang om ons gezamenlijk doel te bereiken: iedereen zwemveilig!

Wij, als Nationale Raad Zwemveiligheid, zijn trots op de bereikte resultaten en danken allen die hieraan hebben bijgedragen.

*Marriët Mittendorff, voorzitter Nationale Raad Zwemveiligheid*

*Evert-Jan Hulshof, directeur Nationale Raad Zwemveiligheid*

## Inhoudsopgave

Inleiding	1
Aanleiding	3
Nationale Raad Zwemveiligheid, de organisatie	5
1. Examenprogramma Nationale Zwemdiploma's	6
1.1 Examenprogramma's Zwemdiploma's A, B en C	6
1.1.1 Standaard examenprogramma Zwemdiploma A	7
1.1.2 Standaard examenprogramma Zwemdiploma B	9
1.1.3 Standaard examenprogramma Zwemdiploma C	11
1.2 Examenprogramma's Zwemcertificaten A, B en C	13
1.2.1 Examenprogramma Zwemcertificaat A	13
1.2.2 Examenprogramma Zwemcertificaat B	14
1.2.3 Examenprogramma Zwemcertificaat C	15
2. Normering Examenregeling Nationale Zwemdiploma's	16
2.1 Normering Zwemdiploma's A, B en C per proef	16
2.1.1 Normering Zwemdiploma A per proef	16
2.1.2 Normering Zwemdiploma B per proef	21
2.1.3 Normering Zwemdiploma C per proef	26
2.2 Specifieke normering Zwemcertificaten A, B en C	32
2.3 Algemene bepalingen en richtlijnen bij normering Examens Nationale Zwemdiploma's	33
3. Kwaliteitsborging diplomazwemmen	37
3.1 Toezicht op kwaliteit: interne kwaliteitsborging	38
3.2 Toezicht op kwaliteit: externe kwaliteitsborging	42
4. Maatwerk examenprogramma's	44
4.1 Toelichting maatwerk examenprogramma's	44
4.2 Onderdelen maatwerk examenprogramma	46
4.2.1 Basiselement Te water gaan	46
4.2.2 Basiselement Onder water	49
4.2.3 Basiselement Drijven	53
4.2.4 Basiselement Draaien	56
4.2.5 Basiselement Watertrappen	56
4.2.6 Basiselement Voortbewegen	59
4.2.7 Basiselement Survival	64
Bijlagen	
Bijlage 1 - Definities Examenregeling Nationale Zwemdiploma's	
Bijlage 2 - Onderdelen Zwemdiploma's A, B en C	
Bijlage 3 - Basiselementen en onderdelen Zwemdiploma's A, B en C	

## Inleiding

Deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's bevat examenprogramma's en de bijbehorende normering en algemene bepalingen en richtlijnen die gelden voor het organiseren van diplomazwemmen. De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's vormt een onderdeel van de Licentie Nationale Zwemdiploma's en is gekoppeld aan de Nationale Norm Zwemveiligheid. Dit zijn producten van de Nationale Raad Zwemveiligheid. De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's is geschreven voor professionals die betrokken zijn bij het zwemonderwijs en diplomazwemmen.

Met de Licentie, de Examenregeling en de onderliggende Nationale Norm Zwemveiligheid geeft de Nationale Raad Zwemveiligheid concrete invulling aan haar maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen. De totstandkoming vormt een mijlpaal voor de zwembranche. Waarom? Omdat op basis van de meest recente kennis en ontwikkelingen op landelijk niveau kwalitatief inhoud is gegeven aan het vergroten van de zwemveiligheid in Nederland.

Hoe zorg je ervoor dat de zwemles goed is, dat de zwemonderwijzer goed opgeleid is en dat kinderen en volwassenen de juiste vaardigheden krijgen aangeleerd? Daarvoor draagt stichting Nationale Raad Zwemveiligheid zorg. Deze organisatie zorgt ervoor dat:

1. er uniforme landelijke richtlijnen zijn die de gewenste mate van zwemveiligheid van de Nederlandse bevolking weergeven. Dit is de Nationale Norm Zwemveiligheid.
2. er een kwaliteitsborgingssysteem is dat controleert of degene die afzwemt voor de Nationale Zwemdiploma's daadwerkelijk voldoet aan de Nationale Norm Zwemveiligheid en ook of de zwemlesaanbieder als organisatie voldoet aan de kwaliteitsstandaard van de zwembranche.

Dit is als volgt voor iedereen herkenbaar:

1. De zwemlesaanbieder is in het bezit van de Licentie Nationale Zwemdiploma's.
2. Het zwemdiploma dat door de zwemlesaanbieder wordt verstrekt, is uitgegeven door de Nationale Raad Zwemveiligheid.

In de aanleiding wordt de achtergrond om te komen tot de doorontwikkeling van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's toegelicht. In hoofdstuk 1 zijn de standaard examenprogramma's voor de Zwemdiploma's A, B en C beschreven. Ook is er in hoofdstuk 1 speciale aandacht voor kinderen met een (tijdelijke) beperking. Een groot aantal van deze kinderen haalt het Zwemdiploma, maar wanneer dat lang duurt of toch niet haalbaar is dan zijn er ook nog de Nationale Zwemcertificaten A, B en C. Zwemcertificaten zijn, net als het Zwem-ABC, stappen op weg naar zwemveiligheid. Bij elk zwemcertificaat is sprake van een verplicht onderdeel, dat een zekere mate van zwemveiligheid in zich heeft, en een open deel waar het kind al dan niet aan kan voldoen.

De normering wordt nader toegelicht in hoofdstuk 2. Hoofdstuk 3 gaat over de kwaliteitsborging, een belangrijk onderdeel van de Nationale Zwemdiploma's. De richtlijnen voor maatwerk examenprogramma's staan beschreven in hoofdstuk 4. Met het maatwerk examenprogramma heeft de zwemlesaanbieder de vrijheid om het diplomazwemmen te laten aansluiten op de eigen

visie en identiteit van de organisatie. Ieder ontwikkeld maatwerk examenprogramma, dat afwijkt van het standaard examenprogramma, wordt eerst getoetst door de Toetsingscommissie Maatwerk Examenprogramma's. Deze Toetsingscommissie beoordeelt of een maatwerk examenprogramma voldoet aan de gestelde voorwaarden in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's.

De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's is vastgesteld door het bestuur van de Nationale Raad Zwemveiligheid en is tot stand gekomen in nauw overleg met de zwembranche.

## Aanleiding

Het huidige Zwem-ABC bestaat sinds 1998. De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's, voorheen bekend als Bepalingen, Richtlijnen en Examenprogramma's Zwem-ABC (BREZ), is diverse malen geactualiseerd. De Nationale Raad Zwemveiligheid vindt het belangrijk dat de examenprogramma's van het Zwem-ABC en de Zwemcertificaten A, B en C nauw blijven aansluiten bij de dagelijkse praktijk van het zwemonderwijs en recente ontwikkelingen wat betreft zwemveiligheid en zwemvaardigheid.

### Meer kennis door NL Zwemveilig

Het is van groot belang dat kwaliteitsverbeteringen op het gebied van zwemveiligheid en zwemvaardigheid, waaronder de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's, mede gebaseerd zijn op recente kennis en onderzoek. Binnen het project NL Zwemveilig wordt onder andere kennis verzameld over zwemveiligheid, verdrinking en leren zwemmen. Deze kennis draagt bij aan het grotere doel: de zwemveiligheid van de Nederlandse bevolking op een zo hoog mogelijk niveau krijgen. NL Zwemveilig wordt gecoördineerd vanuit de Nationale Raad Zwemveiligheid in samenwerking met diverse partners, waaronder het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

### Ontwikkeling definitie van zwemveiligheid

Vanuit het project NL Zwemveilig is een definitie ontwikkeld van zwemveiligheid. **Zwemveilig zijn is in en om water kunnen overleven en op een veilige manier kunnen bewegen en recreëren in de Nederlandse watercultuur.** Zwemveiligheid wordt gezien als een dynamisch begrip. Het wordt onder andere beïnvloed door beheersing van vaardigheden, omstandigheden, ervaring, ontwikkeling en zelfvertrouwen. Tijdens zwemles worden basisvaardigheden aangeleerd die nodig zijn om jezelf te kunnen redden in het water. Door middel van het diplomazwemmen wordt getoetst of de geleerde vaardigheden voldoende worden beheerst. Het zwemdiploma is daarom een maat voor zwemveilig zijn (in staat zijn om op een veilige manier in het water te bewegen en jezelf te redden). Door de invloed van omstandigheden is het onmogelijk om één niveau van zwemveiligheid te definiëren. Zwemveiligheid wordt altijd mede bepaald door de situatie, waarin wordt gezwommen. In de ene situatie kan iemand zich prima redden, in een andere situatie is dat niet het geval. Dit wordt onder andere beïnvloed door de (on)voorspelbaarheid van de situatie en kenmerken als waterdiepte, watertemperatuur, stroming, het dragen van kleding en of er sprake is van een zwembad of open water.

### Zwem-ABC gekoppeld aan niveaus op weg naar de Nationale Norm Zwemveiligheid

Binnen deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's worden verschillende niveaus op weg naar zwemveiligheid gehanteerd. Deze niveaus sluiten aan op de Nederlandse watercultuur en zijn afgestemd op situaties waarin volwassenen en kinderen gaan zwemmen. Hierbij zien we vier veelvoorkomende situaties:

1. Een zwembad zonder attracties.
2. Een zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling.
3. Een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve de zee).

#### 4. Open water/zee met mogelijkheid tot stroming en sterke golfslag.

Vanuit de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt gefocust op de niveaus één tot en met drie. Voor niveau vier (open water met stroming/zee) zijn de omstandigheden zeer specifiek en in hoge mate onvoorspelbaar. Dit is niet of nauwelijks te oefenen in een zwembad. Naast vaardigheden zijn ook specifieke kennis en voldoende kracht en uithoudingsvermogen nodig. Het eerste en tweede niveau worden gepositioneerd als 'op weg zijn naar zwemveilig' (respectievelijk de Zwemdiploma's A en B). De hoogte van de door de Nationale Raad Zwemveiligheid nagestreefde Nationale Norm Zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking ligt op niveau drie (Zwemdiploma C). Bij dit niveau gaat de Nationale Raad Zwemveiligheid er vanuit dat er sprake is van zwemveilig zijn in zwembaden met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag.

#### **Flexibilisering examenprogramma's: maatwerk**

De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's is opgesteld vanuit het hoofddoel 'zwemveiligheid'. Om te komen tot een toetsbare vorm van het hoofddoel kent elk zwemdiploma en zwemcertificaat een eigen examenprogramma. Een standaard examenprogramma is een serie proeven, zoals 'onder water oriëntatie' en 'conditiezwemmen'. Proeven bestaan uit vaardigheden die belangrijk zijn om te kunnen overleven. Een wens vanuit het werkveld is om naast de standaard examenprogramma's de mogelijkheid te hebben eigen examenprogramma's te ontwikkelen. In deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's bestaan daarom voor het Zwem-ABC twee soorten examenprogramma's: standaard en maatwerk.

De mogelijkheid voor zwemlesaanbieders om zelf maatwerk examenprogramma's te ontwikkelen is nieuw. De inhoud (onderdelen) van een maatwerk examenprogramma is gelijk aan de inhoud van het standaard examenprogramma. Met een maatwerk examenprogramma is het mogelijk om proeven aan te passen, nieuwe proeven te bedenken en zo een heel nieuw examenprogramma samen te stellen. Een zwemlesaanbieder kan een maatwerk examenprogramma toepassen als deze vooraf ter goedkeuring is voorgelegd aan de Nationale Raad Zwemveiligheid. Een commissie van deskundigen, de Toetsingscommissie Maatwerk Examenprogramma's, toetst of een ingediend maatwerk examenprogramma voldoet. Dat wil zeggen dat de commissie de maatwerk examenprogramma's toetst op basis van gelijkwaardigheid aan het niveau van de proeven/onderdelen waaruit het standaard examenprogramma is opgebouwd en aan de doelen behorende bij de niveaus van zwemveiligheid. Na goedkeuring kan de zwemlesaanbieder het maatwerk examenprogramma gebruiken voor het diplomazwemmen.

#### **Samenvattend**

De aanleiding om te komen tot deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's kan als volgt worden samengevat:

- Meer kennis over leren zwemmen voorhanden vanuit NL Zwemveilig.
- Ontwikkeling definitie van zwemveiligheid vanuit NL Zwemveilig.
- Ontwikkeling niveaus op weg naar de Nationale Norm Zwemveiligheid.
- De wens tot flexibilisering vanuit het werkveld.
- Meer duidelijkheid over wat een kind kan bij het behalen van de Nationale Zwemdiploma's.



## Nationale Raad Zwemveiligheid, de organisatie

De Nationale Raad Zwemveiligheid is een landelijk opererende stichting die toeziet op de kwaliteit van het zwemonderwijs, de zwemveiligheid en zwemvaardigheid. In 1984 heeft de overheid de taak overgedragen aan de voorganger van de Nationale Raad Zwemveiligheid om de uitgifte van de Nationale Zwemdiploma's te verzorgen (het Zwem-ABC en de Zwemvaardigheidsdiploma's). Het bestuur van de Nationale Raad Zwemveiligheid is samengesteld uit partijen uit de zwembranche en kent een onafhankelijk voorzitter (zie [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl) voor de samenstelling van het bestuur).

De Nationale Raad Zwemveiligheid werkt met passie voor het maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen. Om dit te bereiken, is het van belang de kwaliteit van zwemlesaanbieders in stand te houden en te verhogen. Hiervoor zet het team van professionals en vrijwilligers van de Nationale Raad Zwemveiligheid zich samen in met de zwembranche, bestuurspartijen en andere belangrijke organisaties en personen.

Wat doet de Nationale Raad Zwemveiligheid om haar maatschappelijk doel te bereiken?

1. Het verzamelen, ontwikkelen en verspreiden van kennis en expertise om zwemlesaanbieders, zwemonderwijzers, beroepsonderwijsinstellingen en andere stakeholders te inspireren om de kwaliteit van zwemles continu te verhogen en hun productaanbod te innoveren.
2. Het normeren en controleren van de kwaliteit van zwemlesaanbieders.

Bij de kwaliteit van zwemlesaanbieders zijn de volgende zaken belangrijk:

- Kwaliteit van het eindresultaat: kandidaten voldoen aan exameneisen voor Nationale Zwemdiploma's (= Examenregeling Nationale Zwemdiploma's).
- Kwaliteit van de organisatie van zwemlesaanbieders, de zwemles en het diplomazwemmen (= Licentie Nationale Zwemdiploma's).
- De kwaliteit van het relevante beroepsonderwijs en beroepsbeoefenaren (= kwaliteitsborging beroepsonderwijs).
- Het informeren van zwemlesaanbieders en consumenten over de Nationale Norm Zwemveiligheid en alles dat daarmee samenhangt.

## 1. Examenprogramma Nationale Zwemdiploma's

De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's geldt voor het standaard examenprogramma voor de Zwemdiploma's A, B en C en de Zwemcertificaten A, B en C en het maatwerk examenprogramma voor de Zwemdiploma's A, B en C. In dit hoofdstuk staan de standaard examenprogramma's beschreven. Het maatwerk examenprogramma komt in hoofdstuk 4 aan de orde.

### 1.1 Examenprogramma's Zwemdiploma's A, B en C

In de proeven van een standaard examenprogramma zijn vaardigheden opgenomen die belangrijk zijn om te kunnen overleven en op een veilige manier te bewegen en te recreëren in de Nederlandse watercultuur. Het gaat onder andere om vaardigheden die te maken hebben met te water gaan, onder water oriënteren, drijven, draaien, watertrappen, voortbewegen op rug en buik in het water. Daarnaast is er ook aandacht voor het gekleed uitvoeren van vaardigheden. Het is in Nederland van groot belang om jezelf te kunnen redden als je onverwacht in het water terecht komt. Alle vaardigheden samen vormen de onderdelen van de proeven en de examenprogramma's.

In een maatwerk examenprogramma is het mogelijk om proeven aan te passen, nieuwe proeven te bedenken en zo een heel nieuw examenprogramma samen te stellen. Dit wordt gedaan met alle onderdelen van de standaard examenprogramma's. Deze worden in hoofdstuk 4 beschreven, waarbij wordt aangegeven waarom deze onderdelen belangrijk zijn en welke relatie ze hebben met zwemveiligheid en jezelf kunnen redden in een klein, groot of zwembad met attracties of in open water (de situaties die horen bij de Zwemdiploma's A, B en C).

### 1.1.1 Standaard examenprogramma Zwemdiploma A

#### A1 proef Survival

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, na het bovenkomen aansluitend

15 seconden watertrappen, gevolgd door

12,5 meter zwemmen, proef afronden met

zelfstandig uit het water op de kant klimmen

#### A2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant te water gaan met een sprong (duiken heeft de voorkeur), 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

#### A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door

25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag

#### A4 proef Borst- en rugcrawl

5 meter borstcrawl

5 meter rugcrawl

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

Enkele slagen zwemmen op de buik, aansluitend

5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, gevolgd door

halve draai naar rugligging, gevolgd door

10 seconden drijven op de rug

## A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een 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 gemaakt wordt

## 1.1.2 Standaard examenprogramma Zwemdiploma B

### B1 proef Survival

Achterwaarts te water gaan, aansluitend

15 seconden watertrappen, gevolgd door

50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, proef afronden met

zelfstandig uit het water op de kant klimmen

### B2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant duiken, 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

### B3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, gevolgd door

25 meter schoolslag, gevolgd door

25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)

### B4 proef Borst- en rugcrawl

10 meter borstcrawl

10 meter rugcrawl

### B5 proef Je vertrouwd voelen in het water

In het water springen met een sprong naar keuze, aansluitend

15 seconden 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 seconden met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven

### B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend

60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, proef afronden met

1 keer voetwaarts richting de bodem zakken

### 1.1.3 Standaard examenprogramma Zwemdiploma C

#### C1 proef Survival

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant 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

#### C2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant duiken, 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

#### C3 proef Conditiezwemmen

75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door
75 meter enkelvoudige rugslag

#### C4 proef Borst- en rugcrawl

15 meter borstcrawl
15 meter rugcrawl

## C5 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend

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

15 seconden drijven op de rug, proef afronden met

30 seconden watertrappen met de benen



## 1.2 Examenprogramma's Zwemcertificaten A, B en C

In principe worden alle kandidaten, jong of oud, opgeleid voor de Nationale Zwemdiploma's. Toch zal een, relatief kleine, groep kandidaten met tijdelijke of permanente beperkingen niet, of slechts na een heel lange oefenperiode, in staat zijn om het Zwemdiploma A, B of C te halen. Voor deze kandidaten zijn de Zwemcertificaten A, B en C ontwikkeld. Het zwemcertificaat kan voor kandidaten met een (tijdelijke) beperking worden gebruikt als behaald eindresultaat om trots op te zijn of als tussenstap naar een hoger zwemcertificaat of naar een zwemdiploma. Bij elk zwemcertificaat is sprake van een verplicht onderdeel, dat een zekere mate van zwemveiligheid in zich heeft, en een open deel waar het kind al dan niet aan kan voldoen.

### 1.2.1 Examenprogramma Zwemcertificaat A

#### Verplicht deel

Gekleed: naar keuze te water gaan en geheel onder water gaan, gevolgd door 12,5 meter verplaatsen met zwemslag naar keuze

In badkleding: naar keuze te water gaan en 5 seconden drijven, gevolgd door 50 meter verplaatsen met een zwemslag naar keuze en 1 minuut watertrappen

#### Open deel (in badkleding)

Te water gaan

- Voetsprong
- Van de kant het water in duiken

3 meter onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil

5 seconden drijven op de buik

10 seconden drijven op de rug

zwemmen, halve draai om de lengte-as

25 meter schoolslag

25 meter enkelvoudige rugslag

5 meter borstcrawl

5 meter rugcrawl

## 1.2.2 Examenprogramma Zwemcertificaat B

### Verplicht deel

Gekleed: naar keuze te water gaan, geheel onder water gaan, gevolgd door 15 seconden watertrappen, gevolgd door 50 meter verplaatsen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen (overbruggingsafstand minimaal 30 centimeter)

In badkleding: naar keuze te water gaan, 7 seconden drijven, gevolgd door 75 meter verplaatsen met een zwemslag naar keuze en 1 minuut watertrappen (30 seconden met alleen de armen of benen)

### Open deel (in badkleding):

Te water gaan

- Achterwaarts te water gaan
- Vanaf de kant in het water duiken
- Voetsprong

6 meter onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil  
Voetwaarts richting bodem zakken

20 seconden met behulp van een drijvend voorwerp blijven drijven

15 seconden drijven op de rug

5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van de armen

zwemmen, 2x halve draai om de lengte-as

25 meter schoolslag

25 meter enkelvoudige rugslag

10 meter borstcrawl

10 meter rugcrawl

### 1.2.3 Examenprogramma Zwemcertificaat C

#### Verplicht deel

Gekleed: naar keuze te water gaan, geheel onder water gaan, gevolg door 30 seconden blijven drijven met een drijvend voorwerp, gevolgd door 75 meter verplaatsen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen (overbruggingsafstand minimaal 50 centimeter)

In badkleding: naar keuze te water gaan, 10 seconden drijven, gevolgd door 100 meter verplaatsen met een zwemslag naar keuze en 1 minuut watertrappen (30 seconden verplaatsen in meerdere richtingen)

#### Open deel (in badkleding)

Te water gaan

- Voetsprong
- Duiken vanaf de kant
- Rol voorover
- Sprong waarbij het hoofd boven water blijft

6 meter onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil, bovenkomen in een soort wak

10 seconden drijven op de rug

zwemmen, 1x hoofdwaarts richting bodem gaan

25 meter schoolslag

25 meter enkelvoudige rugslag

15 meter borstcrawl

15 meter rugcrawl

## 2 Normering Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

Normering beschrijft hoe onderdelen minimaal moeten worden uitgevoerd om het zwemdiploma te behalen. Uitgangspunt voor het vaststellen van de normering is een efficiënte uitvoering van een onderdeel of vaardigheid. Dit helpt bijvoorbeeld om snel(ler) een doel te bereiken (diep onder water gaan), een zwemslag lang(er) vol houden of je vertrouwd(er) te voelen in het water.

De normering beschrijft:

- aan welke kenmerken de (technische) uitvoering van een onderdeel minimaal moet voldoen;
- (soms) naar welke uitvoeringswijze de voorkeur uitgaat. De reden hiervoor is dat met die uitvoering meestal het makkelijkst het doel wordt bereikt. Maar wanneer een kandidaat die uitvoering lastig onder de knie krijgt, hoeft dat niet direct een belemmering te zijn om te slagen voor het zwemdiploma;
- wat op sommige punten niet wordt toegestaan (bijvoorbeeld via een trapje uit het water klimmen);
- de 'omstandigheden' waarin of waaronder het onderdeel moet worden getoond, bijvoorbeeld in welke waterdiepte een onderdeel minimaal dient te worden uitgevoerd of aan welke afmetingen het gebruikte materiaal dient te voldoen.

### 2.1 Normering Zwemdiploma's A, B en C per proef

Om in het bezit te komen van een zwemdiploma, moeten alle onderdelen van het examenprogramma volgens de beschreven normering worden uitgevoerd. Bij de beoordeling van de normering wordt rekening gehouden met kandidaten die een tijdelijke of permanente beperking hebben. De uitvoering van onderdelen kan worden aangepast aan de mogelijkheden van de kandidaat, mits de essentie van de opdracht of vaardigheid blijft bestaan. Dit betekent bijvoorbeeld dat kandidaten die door een (fysieke) beperking een schaarslag zwemmen bij de schoolslag of enkelvoudige rugslag, wel kunnen slagen voor dat onderdeel. Er mogen geen onderdelen of proeven worden overgeslagen.

#### 2.1.1 Normering Zwemdiploma A per proef

##### Normering A1 proef Survival

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
12,5 meter zwemmen; proef afronden met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

### Onderdelen A1 proef Survival

- Voetsprong voorwaarts, gekleed
- 15 seconden gekleed watertrappen
- 12,5 meter gekleed zwemmen
- Zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed

#### Normering voetsprong voorwaarts, gekleed

- De voeten raken als eerste het water, het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.
- Vanaf enige hoogte is minimaal 30 centimeter vanaf de waterlijn.
- Indien geen hoge kant of startblok aanwezig is, dient te worden gezorgd voor een veilige verhoging waar vanaf wordt gesprongen.

#### Normering gekleed watertrappen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

#### Normering gekleed zwemmen

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden gezwommen.
- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

#### Normering zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op de kant.
- Gebruik van een drijvend voorwerp, zoals een mat, is toegestaan.
- Het gebruik van een trapje is niet toegestaan.

### Normering A2 proef Onder water oriëntatie

Van de kant te water gaan met een sprong (duiken 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

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

### Onderdelen A2 proef Onder water oriëntatie

- Te water gaan met een sprong
- Onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil
- 3 meter onder water zwemmen

#### Normering te water gaan met een sprong

- Duiken heeft de voorkeur.
- De kandidaat gaat na de sprong geheel onder water.

#### Normering onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil

- De kandidaat zwemt door een gat in een verticaal hangend zeil.
- Het zeil heeft een afmeting van minimaal 1.80 bij 1.80 meter.
- Het gat heeft een diameter van 75 centimeter. De bovenkant van het gat begint op 75 centimeter van het wateroppervlak.

#### Normering onder water zwemmen

- De kandidaat blijft tijdens het onder water zwemmen geheel onder water.
- De manier waarop onder water wordt gezwommen is vrij.
- De afstand die wordt overbrugd met springen of duiken wordt in de totale afstand meegeteld.

### Normering A3 proef Conditiezwemmen

25 meter schoolslag, direct gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, direct gevolgd door
25 meter schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken, direct gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag

De totale proef bestaat uit 100 meter zwemmen. De uitvoering van zowel de schoolslag als de enkelvoudige rugslag wordt in de eerste 50 meter van de proef beoordeeld. De conditie wordt over de totale afstand beoordeeld. De uitvoering van de zwemslagen wordt in de tweede 50 meter niet meegenomen in de beoordeling.

### Onderdelen A3 proef Conditiezwemmen

- 25 meter schoolslag techniek
- 25 meter enkelvoudige rugslag techniek
- Voetwaarts richting de bodem zakken
- 100 meter conditiezwemmen

#### Normering 25 meter schoolslag techniek

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.

- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een ontspannen ademhaling.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een kort uitdrijfmoment aanwezig, armen en benen zijn beide gestrekt.

#### Normering 25 meter enkelvoudige rugslag techniek

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een horizontale ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een duidelijk uitdrijfmoment.
- De armen zijn passief, bij voorkeur langs het lichaam.

#### Normering voetwaarts richting bodem zakken

- Armen zijn gestrekt boven het hoofd en blijven onder water ook gestrekt.
- De kandidaat gaat geheel onder water.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### Normering conditie

- Er wordt in totaal 100 meter aaneengesloten gezwommen.
- De schoolslag en enkelvoudige rugslag worden iedere 25 meter afgewisseld.
- Er is na de eerste 50 meter ook nog sprake van een redelijk voortstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt dan niet meegenomen in de beoordeling.

### **Normering A4 proef Borst- en rugcrawl**

5 meter borstcrawl
5 meter rugcrawl

#### **Onderdelen A4 Proef Borst- en rugcrawl**

- 5 meter borstcrawl
- 5 meter rugcrawl

#### Normering borstcrawl

- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- De uitvoering van een ademhaling is niet noodzakelijk; indien wel uitgevoerd wordt deze niet bij de beoordeling betrokken.

### Normering rugcrawl

- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.

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

Enkele slagen zwemmen op de buik, direct gevolgd door
5 seconden drijven op de buik, aansluitend enkele slagen zwemmen, waarna
halve draai naar rugligging, direct gevolgd door
10 seconden drijven op de rug

De proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

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

- 5 seconden drijven op de buik
- halve draai om de lengte-as
- 10 seconden drijven op de rug

### Normering drijven op de buik

- De ligging is horizontaal.
- De kandidaat blijft op de plaats liggen.
- De houding van armen en benen is vrij.
- Het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan.
- Het gezicht is bij voorkeur in het water.
- Het gezicht mag tijdens het drijven uit het water worden getild (bijvoorbeeld voor ademhaling).

### Normering halve draai om de lengte-as

- Er is sprake van een horizontale ligging.

### Normering drijven op de rug

- De ligging is horizontaal.
- De kandidaat blijft liggen op de plaats.
- De houding van armen en benen is vrij.
- Het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan.



## Normering A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een 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 gemaakt wordt.

De proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### Onderdelen A6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

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

#### Normering watertrappen met armen en benen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

#### Normering al watertrappend een hele draai om de lengte-as maken

- Tijdens het draaien blijft het lichaam in verticale houding.

## 2.1.2 Normering Zwemdiploma B per proef

### Normering B1 proef Survival

Achterwaarts te water gaan, aansluitend

15 seconden watertrappen, gevolgd door

50 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen; proef afronden met

zelfstandig uit het water op de kant klimmen

De proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### Onderdelen B1 proef Survival

- Achterwaarts te water gaan, gekleed
- 15 seconden gekleed watertrappen
- 50 meter gekleed zwemmen
- Gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- Zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed

#### Normering achterwaarts te water gaan, gekleed

- De kandidaat heeft geen zicht op de valrichting.
- Te water gaan mag zittend of staand worden uitgevoerd.
- Er is sprake van een valbeweging, springen is niet toegestaan.
- Dit onderdeel mag vanaf een lage kant of een drijvend voorwerp worden uitgevoerd.

#### Normering gekleed watertrappen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

#### Normering gekleed zwemmen

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden gezwommen.
- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

#### Normering gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen

- De kandidaat zwemt met een redelijke voorstuwingsrendement onder water onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of bootje) door.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat onderdoor moet zwemmen, is 0,70 meter.

#### Normering zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op de kant.
- Gebruik van een drijvend voorwerp, zoals een mat, is toegestaan.
- Het gebruik van een trapje is niet toegestaan.

### **Normering B2 proef Onder water oriëntatie**

Van de kant duiken, 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

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### **Onderdelen B2 proef Onder water oriëntatie**

- Van de kant in het water duiken
- Onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil

- 6 meter onder water zwemmen

#### Normering van de kant in het water duiken

- De handen raken als eerste het wateroppervlak, daarna volgen het armen en het hoofd.
- De kandidaat gaat na het te water gaan geheel onder water.

#### Normering onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil

- De kandidaat zwemt door een gat in een verticaal hangend zeil.
- Het zeil heeft een afmeting van minimaal 1.80 bij 1.80 meter.
- Het gat heeft een diameter van 75 centimeter. De bovenkant van het gat begint op 75 centimeter van het wateroppervlak.

#### Normering onder water zwemmen

- De kandidaat blijft tijdens het onder water zwemmen geheel onder water.
- De manier waarop onder water wordt gezwommen is vrij.
- De afstand die wordt overbrugd met het duiken wordt in de totale afstand meegeteld.

### **Normering B3 proef Conditiezwemmen**

25 meter schoolslag, direct gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, direct gevolgd door
25 meter schoolslag, direct gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, direct gevolgd door
25 meter schoolslag, direct gevolgd door
25 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een halve draai om de lengte-as (van rug naar buik en van buik naar rug)

De uitvoering van zowel de schoolslag als de enkelvoudige rugslag wordt in de eerste 50 meter van de proef beoordeeld. Daarna wordt het volhouden van de afstand beoordeeld. De uitvoering van de zwemslagen wordt dan niet meegenomen in de beoordeling.

#### **Onderdelen B3 proef Conditiezwemmen**

- 25 meter schoolslag techniek
- 25 meter enkelvoudige rugslag techniek
- Een halve draai om de lengte-as van rug naar buik
- Een halve draai om de lengte-as van buik naar rug
- 150 meter conditiezwemmen

#### Normering 25 meter schoolslag techniek

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.

- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een ontspannen ademhaling.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een kort uitdrijfmoment aanwezig, armen en benen zijn beide gestrekt.

#### Normering 25 meter enkelvoudige rugslag techniek

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een horizontale ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een duidelijk uitdrijfmoment.
- De armen zijn passief, bij voorkeur langs het lichaam.

#### Normering conditie

- Er wordt in totaal 150 meter achter elkaar gezwommen.
- De schoolslag en enkelvoudige rugslag worden iedere 25 meter afgewisseld.
- Er is na de eerste 50 meter ook nog sprake van een redelijk voortstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt dan niet meegenomen in de beoordeling.

#### Normering halve draai om de lengte-as

- Er is sprake van een horizontale ligging.

### **Normering B4 proef Borst- en rugcrawl**

10 meter borstcrawl
10 meter rugcrawl

#### **Onderdelen B4 proef Borst- en rugcrawl**

- 10 meter borstcrawl
- 10 meter rugcrawl

#### Normering borstcrawl

- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- De uitvoering van een ademhaling is niet beslist noodzakelijk; indien wel uitgevoerd wordt deze niet bij de beoordeling betrokken.

#### Normering rugcrawl

- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.

### Normering B5 proef Je vertrouwd voelen in het water

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

### Onderdelen B5 proef Je vertrouwd voelen in het water

- 15 seconden drijven op de rug
- 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van de armen
- 20 seconden drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

#### Normering drijven op de rug

- De ligging is horizontaal.
- De kandidaat blijft liggen op de plaats.
- De houding van armen en benen is vrij.
- Het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan.

#### Normering hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van de armen

- De ligging is horizontaal.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- Verplaatsing is in de richting van het hoofd.
- De armen blijven onder water.
- De armen komen niet boven de schouderlijn.

#### Normering drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

- Het hoofd is boven water.
- De lichaamshouding is vrij.
- De armen en benen worden niet gebruikt om te stuwen.
- Het drijvend voorwerp is vrij.
- De kandidaat blijft op de plaats.

### Normering B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door
60 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen; proef afronden met

1 keer voetwaarts richting de bodem zakken
--

De proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### Onderdelen B6 proef Boven water oriënteren en verplaatsen

- 60 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen
- Voetwaarts richting de bodem zakken

#### Normering watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- De armen/handen bewegen mee, onder water.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De kandidaat verplaatst zich minimaal 4 keer (zowel voor-, achter- als zijwaarts).

#### Normering voetwaarts richting de bodem zakken

- Armen zijn gestrekt boven het hoofd en blijven onder water ook gestrekt.
- De kandidaat gaat geheel onder water.

### 2.1.3 Normering Zwemdiploma C per proef

#### Normering C1 proef Survival

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
15 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, direct gevolgd door
5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen
Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
100 meter zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen en 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen; afronden met
zelfstandig uit het water op de kant 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

De proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### **Onderdelen C1 proef Survival**

- Met een rol voorover te water gaan, gekleed
- 15 seconden gekleed watertrappen
- 30 seconden gekleed verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp
- 5 meter gekleed voortbewegen op de rug met gebruik van de armen
- 100 meter gekleed zwemmen
- 1 keer gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- 1 keer gekleed over een drijvend voorwerp heen klimmen
- Zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed
- Gekleed te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft
- Gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen

#### Normering met een rol voorover te water gaan, gekleed

- Er is sprake van een draai om de breedte-as.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt, is niet van belang.
- De rol voorover mag vanaf een (lage) kant of een drijvend voorwerp worden uitgevoerd.

#### Normering gekleed watertrappen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

#### Normering gekleed verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- De knieën zijn opgetrokken.
- De onderbenen mogen gekruist of naast elkaar zijn.
- De ellebogen zijn tegen het lichaam.
- De keuze voor het drijvend voorwerp is vrij.
- De kandidaat blijft op de plaats.

#### Normering 5 meter gekleed voortbewegen op de rug met gebruik van de armen

- De ligging is horizontaal.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- Verplaatsing is zowel in de richting van het hoofd als de voeten toegestaan.
- De armen blijven onder water.
- De armen komen niet boven de schouderlijn.

#### Normering gekleed zwemmen

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden gezwommen.
- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

#### Normering gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen

- De kandidaat zwemt met een redelijke voorstuwung onder water onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of bootje) door.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat onderdoor moet zwemmen, is 0,70 meter.

#### Normering over een drijvend voorwerp heen klimmen, gekleed

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat overheen moet klimmen, is 0,70 meter.

#### Normering zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op de kant.
- Gebruik van een drijvend voorwerp, zoals een mat, is toegestaan.
- Het gebruik van een trapje is niet toegestaan.

#### Normering gekleed te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft

- Het hoofd blijft boven water.
- Dit onderdeel mag vanaf een (lage) kant of een drijvend voorwerp worden uitgevoerd.

#### Normering gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen

- Tijdens dit onderdeel wordt geen jas gedragen.
- Er wordt gezwommen door een gat in een verticaal hangend zeil.
- Het zeil heeft een afmeting van minimaal 1.80 bij 1.80 meter.
- Het gat heeft een diameter van 75 centimeter. De bovenkant van het gat begint op 75 centimeter van het wateroppervlak.
- De kandidaat moet minimaal 1 meter voor het zeil onder water gaan.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### **Normering C2 proef Onder water oriëntatie**

Van de kant duiken, 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
naar de oppervlakte zwemmen, oriënteren en bovenkomen in een soort wak



De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

### **Onderdelen C2 proef Onder water oriëntatie**

- Van de kant in het water duiken
- Onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil
- 6 meter onder water zwemmen en aansluitend boven water komen in een 'wak'

#### Normering van de kant in het water duiken

- De handen raken als eerste het wateroppervlak, daarna volgen het armen en het hoofd..
- De kandidaat gaat na het te water gaan geheel onder water.

#### Normering onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil

- De kandidaat zwemt door een gat in een verticaal hangend zeil.
- Het zeil heeft een afmeting van minimaal 1.80 bij 1.80 meter.
- Het gat heeft een diameter van 75 centimeter. De bovenkant van het gat begint op 75 centimeter van het wateroppervlak.

#### Normering onder water zwemmen en aansluitend boven water komen in een 'wak'

- De kandidaat blijft tijdens het onder water zwemmen geheel onder water.
- De manier waarop onder water wordt gezwommen, is vrij.
- De afstand die wordt overbrugd met het duiken wordt in de totale afstand meegeteld.
- De kandidaat komt boven water in/op een vooraf afgesproken plek (hoepel, mat, afgebakend gebied) met een maximale afmeting van 1 bij 1 meter of een diameter van 1 meter.

### **Normering C3 proef Conditiezwemmen**

75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer hoofdwaarts richting bodem gaan, direct gevolgd door
---

75 meter enkelvoudige rugslag
-------------------------------

De uitvoering van zowel de schoolslag als de enkelvoudige rugslag wordt in de eerste 25 meter van de 75 meter zwemmen met de betreffende zwemslag beoordeeld. In de overige meters die worden gezwommen, wordt het volhouden van de afstand beoordeeld. De uitvoering van de zwemslagen wordt dan niet meegenomen in de beoordeling.

### **Onderdelen C3 proef Conditiezwemmen**

- 25 meter schoolslag techniek
- 25 meter enkelvoudige rugslag techniek
- Hoofdwaarts richting de bodem gaan
- 150 meter conditiezwemmen

#### Normering 25 meter schoolslag techniek

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een ontspannen ademhaling.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een kort uitdrijfmoment aanwezig, armen en benen zijn beide gestrekt.

#### Normering 25 meter enkelvoudige rugslag techniek

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een horizontale ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een duidelijk uitdrijfmoment.
- De armen zijn passief, bij voorkeur langs het lichaam.

#### Normering conditie

- Er wordt in totaal 150 meter achter elkaar gezwommen.
- De schoolslag wordt na 75 meter afgewisseld door de enkelvoudige rugslag.
- Er is ook na de eerste 25 meter zwemmen van zowel de schoolslag als de enkelvoudige rugslag sprake van een redelijk voortstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt dan niet meegenomen in de beoordeling.

#### Normering hoofdwaarts richting de bodem gaan

- De beweging is hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging wordt bij voorkeur zo verticaal mogelijk uitgevoerd, maar dit wordt niet bij de beoordeling betrokken.
- De benen komen geheel onder water.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### **Normering C4 proef Borst- en rugcrawl**

15 meter borstcrawl
15 meter rugcrawl

#### **Onderdelen C4 proef Borst- en rugcrawl**

- 15 meter borstcrawl
- 15 meter rugcrawl

#### Normering borstcrawl

- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- Er is sprake van minimaal 1 keer een ademhaling.
- De uitvoering van de ademhaling is bij voorkeur zijwaarts, maar wordt niet bij de beoordeling betrokken.

#### Normering rugcrawl

- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.

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

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

Deze proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

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

- 30 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen
- 15 seconden drijven op de rug
- 30 seconden watertrappen met de benen

#### Normering watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- De armen/handen bewegen mee, onder water.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De kandidaat verplaatst zich minimaal 4 keer (zowel voor-, achter- als zijwaarts).

#### Normering drijven op de rug

- De ligging is horizontaal.
- De kandidaat blijft liggen op de plaats.
- De houding van armen en benen is vrij.
- Het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan.

### Normering watertrappen met de benen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- Armen/handen zijn passief, in de zij of bij het wateroppervlak.
- De kandidaat blijft op de plaats.

## **2.2 Specifieke normering Zwemcertificaten A, B en C**

De Zwemcertificaten A, B en C zijn ontwikkeld voor de groep kandidaten met tijdelijke of permanente beperkingen die niet, of slechts na een heel lange oefenperiode, in staat zijn om alle onderdelen voor Zwemdiploma A, B of C voldoende uit te voeren.

Bij het uitvoeren van de examenprogramma's voor de Zwemcertificaten A, B en C geldt een paar specifieke afwijkende normeringen en bepalingen.

Toelichting verplicht deel:

- Te water gaan in diep water mag via een trapje.
- Geheel onder water gaan mag ook met behulp van een trapje.
- Drijven wordt, indien nodig, uitgevoerd met actief gebruik van de armen.
- De uitvoering van de zwemslag naar keuze is vrij.
- De uitvoering van watertrappen is vrij; de essentie is het op een bepaalde plaats in het water boven water blijven.

Toelichting open deel:

- Er wordt op het zwemcertificaat aangekruist welke onderdelen de kandidaat beheerst.
- Er wordt vermeld hoeveel onderdelen zijn uitgevoerd.
- Bij het open deel 25 meter schoolslag en enkelvoudige rugslag geldt de normering van de schoolslag techniek en enkelvoudige rugslag techniek uit paragraaf Normering Zwemdiploma's A, B en C per proef (2.1).
- Voor de overige onderdelen is de normering van de onderdelen uit het hoofdstuk 'Normering' van toepassing.

Zwemcertificaten dienen per organisatie van het diplomazwemmen te worden aangevraagd. Ze kunnen in kleine aantallen worden aangevraagd en beperkt in voorraad worden gehouden. Er wordt een uitzondering gemaakt voor Licentiehouders die gespecialiseerd zijn in zwemlessen voor kandidaten met een (tijdelijke) beperking. Zij kunnen een beperkte voorraad aanhouden (10 stuks per niveau).

## 2.3 Algemene bepalingen en richtlijnen bij normering Examens Nationale Zwemdiploma's

Er zijn bepalingen en richtlijnen voor de uitvoering van de examens voor de Nationale Zwemdiploma's vastgesteld door de Nationale Raad Zwemveiligheid. Dit zijn de minimale voorschriften die gelden voor het organiseren van het diplomazwemmen. Hieronder volgt een toelichting op deze voorschriften die betrekking hebben op:

- voorwaarden zwembad voor het organiseren van diplomazwemmen
- kledingvoorschriften voor Zwemdiploma's A, B en C;
- materialen en hulpmiddelen bij het diplomazwemmen;
- organisatievoorschriften diplomazwemmen;
- volgorde behalen zwemdiploma's en zwemcertificaten;
- tijden en frequentie diplomazwemmen per dag.

### Voorwaarden zwembad voor het organiseren van diplomazwemmen

De examens voor het Zwem-ABC worden afgenomen in zwembaden met een bassin waarvan de oppervlakte tenminste 160 m<sup>2</sup> is, de waterdiepte tenminste 80 centimeter en dat over een wateroppervlakte van tenminste 40 m<sup>2</sup> een waterdiepte van minimaal 1.80 meter heeft.

Voor deze afmetingen is gekozen in het belang van veiligheid en omdat de ruimte van het wateroppervlakte en de waterdiepte de werkelijkheid in de zwembaden en recreatieve watergebieden reëel benadert. Kinderen raken in de voorgeschreven waterdiepte de bodem niet gemakkelijk en moeten zich inspannen om boven te komen en te blijven.

Het is mogelijk om bepaalde proeven of onderdelen in andere bassins (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uit te voeren. Meer informatie hierover is te vinden bij de normering van de proeven en de onderdelen (hoofdstuk 4). De onderdelen survival en conditiezwemmen vinden altijd plaats in een bassin met een wateroppervlakte van tenminste 160 m<sup>2</sup>.

### Kledingvoorschriften voor Zwemdiploma's A, B en C

Zwemdiploma A	Zwemdiploma B	Zwemdiploma C
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badkleding</li> <li>• T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen</li> <li>• Lange broek, jurk of rok tot de enkels</li> <li>• Schoenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badkleding</li> <li>• T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen</li> <li>• Lange broek, jurk of rok tot de enkels</li> <li>• Schoenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badkleding</li> <li>• T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen</li> <li>• Lange broek, jurk of rok tot de enkels</li> <li>• Jas met lange mouwen</li> <li>• Schoenen</li> </ul>

De kledingvoorschriften zijn voor Zwemdiploma A en B gelijk. De kleding bestaat uit een lange broek, een T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen en schoenen. Voor Zwemdiploma C wordt een jas toegevoegd aan het kledingpakket. De kleding wordt bij alle onderdelen die horen bij 'Survival' tot het einde van de opdracht gedragen. Uitzondering hierop is het onderdeel 'Gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen' bij Zwemdiploma C. Dit onderdeel wordt zonder de jas gezwommen.

De bedoeling van het dragen van kleding tijdens de examens is te laten zien dat je met dagelijkse kleding aan jezelf kunt redden, wanneer je onverwacht in het water terechtkomt. De kledingkeuze is gebaseerd op de kleding die tijdens normale dagelijkse bezigheden buiten wordt gedragen en is afgestemd op ons Nederlandse klimaat. Dit geldt ook voor de schoenen. Plastic-, leren-, katoenen- en sportschoenen zijn toegestaan. Pantoffels en schoenen zonder echte zool, zoals slippers en surfschoentjes, zijn niet toegestaan. De kledingvoorschriften voor de Zwemcertificaten A, B en C zijn gelijk aan de kledingvoorschriften van het Zwem-ABC.

## Materialen en hulpmiddelen bij het diplomazwemmen

### Gebruik van lijnen

De examens hebben als voornaamste doel om de zwemveiligheid, het zelfvertrouwen en overzicht in het water van de kandidaat te toetsen. Daarom dient het gebruik van lijnen tijdens het diplomazwemmen zo minimaal mogelijk te blijven.

### Chloor-/zwembriljetje

Een chloor-/zwembriljetje is niet toegestaan tijdens het diplomazwemmen, behalve bij de onderdelen borst- en rugcrawl en bij de beoordeling van de uitvoering (techniek) van de zwemslag. In bijzondere situaties mag bij de uitvoering van andere onderdelen een chloor-/zwembriljetje worden gebruikt. Deze uitzondering in incidentele gevallen bespreek je voorafgaand aan het selecteren van de kandidaten met de regioadviseur van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

### Het zeil met gat

Zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil is één van de examenonderdelen. Het zeil heeft een afmeting van minimaal 1.80 bij 1.80 meter. Het gat heeft een diameter van 75 centimeter. Het gat begint op 75 centimeter van het wateroppervlak.

### Drijvend voorwerp

Bij een aantal onderdelen uit het examenprogramma wordt gesproken over een drijvend voorwerp. Dit biedt ruimte om zelf invulling te geven aan het soort materiaal en voorwerp. Voorbeelden zijn: een mat, bootje, surfplank et cetera. Er is een minimale afmeting voor het drijvend voorwerp genormeerd voor de onderdelen waarbij onder het voorwerp door gezwommen moet worden. Deze afmetingen zijn: lengte 1,40 meter en breedte 70 centimeter. Het is toegestaan om meerdere smallere of kortere voorwerpen aan elkaar te koppelen, mits dan in totaal aan de minimale afmetingen wordt voldaan. Bij het onderdeel 'over een drijvend voorwerp heen klimmen' moet de minimale breedte van het voorwerp 70 centimeter zijn.

### Soort wak

Kandidaten dienen zich te oriënteren en boven te komen in een soort wak bij de proef 'Onder water zwemmen' voor Zwemdiploma C. Dit 'soort wak' mag bijvoorbeeld een vierkant of een rond voorwerp zijn, zoals een hoepel. Het wak heeft een maximale afmeting van 1 bij 1 meter of een diameter van 1 meter.

### **Voorwerpen ter ondersteuning van het drijven**

Bij sommige examenonderdelen wordt gesproken over 'met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven'. De keuze voor het soort voorwerp is vrij. Materialen uit het dagelijks leven, zoals een plastic tas, bal of een petfles, zijn toegestaan. Uiteraard kunnen ook zwembadmateriaal worden gebruikt, zoals bijvoorbeeld een stuk flexibeam, foam halter of plankje.

### **Organisatievoorschriften diplomazwemmen**

#### **Aantal toegestane pogingen per onderdeel**

Wanneer een onderdeel uit een proef tijdens het examen onvoldoende wordt uitgevoerd, mag de kandidaat het onderdeel nogmaals uitvoeren. De kandidaat mag een onderdeel maximaal drie keer uitvoeren om aan te tonen dat het onderdeel wordt beheerst en voldoet aan de uitvoering zoals beschreven bij de normering.

#### **Diplomazwemmen voor zwemcertificaten**

De organisatie van het diplomazwemmen voor een zwemcertificaat kan tegelijk plaatsvinden met de organisatie van het diplomazwemmen voor één of meer diploma's van het Zwem-ABC. Diplomazwemmen voor het zwemcertificaat mag echter ook op een ander moment dan tijdens het diplomazwemmen voor het Zwem-ABC worden georganiseerd. De aanvraag van het diplomazwemmen voor een zwemcertificaat gebeurt op dezelfde manier als voor diplomazwemmen voor het Zwem-ABC.

#### **Volgorde proeven tijdens het diplomazwemmen**

Het standaard examenprogramma is opgebouwd uit verschillende proeven. Deze proeven mogen in een willekeurige volgorde worden getoond. Het examenprogramma uitvoeren in een 'circuitvorm' (kleine groepjes voeren tegelijkertijd verschillende proeven van het examenprogramma uit) is toegestaan. Voor het maatwerk examenprogramma geldt dat een eigen volgorde van onderdelen in de vorm van proeven kan worden samengesteld (zie hiervoor hoofdstuk 4).

#### **Volgorde behalen zwemdiploma's en zwemcertificaten**

Voor deelname aan een 'hogere' zwemdiploma/zwemcertificaat is het bezit van een 'lager' diploma/certificaat niet vereist. Je mag dus zwemdiploma's overslaan en bijvoorbeeld diplomazwemmen voor C zonder eerst A en B te hebben behaald. Hetzelfde geldt voor het overstappen van een behaald zwemcertificaat naar een zwemdiploma. Een kandidaat mag voor het Zwem-ABC slechts één examenprogramma per dag afleggen.

#### **Tijden en frequentie diplomazwemmen per dag**

Uitgangspunt bij diplomazwemmen is dat de uitvoering van een examenprogramma voor Zwemdiploma A, B of C maximaal 1,5 uur duurt. Een aanvraag voor diplomazwemmen kan gelden voor 1 of meer groepen deelnemers die het examenprogramma voor hetzelfde diploma of een verschillend zwemdiploma uitvoeren. De duur van het totale blok diplomazwemmen dat zo ontstaat, is bij voorkeur niet langer dan 2,5 uur.

De zwemlesaanbieder mag op een dag meerdere blokken diplomazwemmen organiseren en aanvragen. Het diplomazwemmen vindt plaats tussen 08.30 uur en 21.00 uur. Voor afwijkende tijden ga je vooraf in overleg met de regioadviseur van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

De Examinator Nationale Zwemdiploma's bepaalt zelf hoeveel kandidaten gelijktijdig aan een examen deelnemen. Het examen dient echter overzichtelijk te verlopen, kandidaten moeten goed beoordeeld kunnen worden en de kandidaten moeten voldoende tijd en ruimte hebben om de onderdelen uit te voeren. Het is niet wenselijk dat kandidaten geruime tijd moeten wachten en dus worden de onderdelen bij voorkeur opeenvolgend uitgevoerd.



### 3 Kwaliteitsborging diplomazwemmen

De Nationale Raad Zwemveiligheid werkt met passie voor het maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen. Om dit bereiken, is het van belang de kwaliteit van het diplomazwemmen en de zwemlesaanbieders in stand te houden en te verhogen. Het diplomazwemmen kent interne en externe kwaliteitsborging.

De Licentiehouders is verantwoordelijk voor de interne kwaliteit van het diplomazwemmen. Dit heeft betrekking op de organisatie van het diplomazwemmen en de uitvoering van de examenprogramma's voor de Nationale Zwemdiploma's. De Licentiehouders stelt hiervoor een Examinator Nationale Zwemdiploma's aan.

De externe kwaliteitsborging bestaat uit het toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen. Deze kwaliteit wordt namens de Nationale Raad Zwemveiligheid gecontroleerd door gedelegeerden en hiervoor aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Zij doen dit onder andere door steekproefsgewijs examens te bezoeken.

#### **Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's**

Alleen Licentiehouders mogen diplomazwemmen voor de Nationale Zwemdiploma's organiseren. Als Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's kan worden aangemerkt: een natuurlijke of rechtspersoon (zwemlesaanbieder) die op basis van een overeenkomst met de Nationale Raad Zwemveiligheid gebruik wenst te maken van de Licentie Nationale Zwemdiploma's zoals deze door de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt aangeboden. Voorbeelden van Licentiehouders zijn een directie van een zwembad of exploitatiemaatschappij, een bestuur van een stichting of (zwem)vereniging, bevoegd gezag van een school of de eigenaar van een zwemschool.

De Nationale Raad Zwemveiligheid stelt zwemdiploma's en zwemcertificaten ter beschikking aan Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's tegen een door het bestuur vastgestelde prijs. De levering van diploma's aan Licentiehouders gebeurt conform de bepalingen uit de overeenkomst en de algemene voorwaarden. De Nationale Raad Zwemveiligheid behoudt zich het recht voor levering aan een Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's te beperken, te staken, dan wel zwemdiploma's en/of zwemcertificaten terug te vorderen wanneer een Licentiehouders zich niet houdt aan de gestelde voorwaarden om diplomazwemmen voor de Nationale Zwemdiploma's te mogen organiseren.

De Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's ontvangt een raamsticker. Deze raamsticker kan zichtbaar worden getoond (in de accommodatie). De Nationale Raad Zwemveiligheid vermeldt op de website [www.allesoverzwemles.nl](http://www.allesoverzwemles.nl) een actueel overzicht van alle Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's.

Als uit het toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen blijkt dat de Licentiehouders zich niet houden aan de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's, kan de Licentie tijdelijk of permanent worden ingetrokken. Het is dan niet meer toegestaan om Nationale Zwemdiploma's aan te vragen en uit te geven en diplomazwemmen voor Nationale Zwemdiploma's te organiseren.

### 3.1 Toezicht op kwaliteit: interne kwaliteitsborging

#### De Examinator Nationale Zwemdiploma's

De Examinator Nationale Zwemdiploma's is verantwoordelijk voor de kwaliteit van het diplomazwemmen. Hij/zij dient bekend te zijn bij de Nationale Raad Zwemveiligheid en in het bezit te zijn van het certificaat tot Examinator Nationale Zwemdiploma's. Deze certificering wordt getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid. Wanneer een Licentiehouders niet in staat is vanuit de eigen organisatie een Examinator Nationale Zwemdiploma's in te zetten, kan hij ervoor kiezen deze in te huren. Deze Examinator is op dat moment verantwoordelijk voor de kwaliteitsborging van de zwemlesaanbieder die hem/haar inhuurt.

Een Licentiehouders kan/mag over meerdere Examinatoren Nationale Zwemdiploma's beschikken, zodat niet steeds dezelfde persoon verantwoordelijk is voor het hele proces van diplomazwemmen. Per aanvraag van diplomazwemmen is slechts één examinator (eind)verantwoordelijk. Deze Examinator Nationale Zwemdiploma's is degene die de besliser is, maar kan taken delegeren aan collega's. Het enige dat hij/zij niet mag delegeren, is de aanwezigheid bij het diplomazwemmen waarvoor hij/zij verantwoordelijk is. De Examinator is voor dat diplomazwemmen ook het aanspreekpunt voor de Nationale Raad Zwemveiligheid voor de kwaliteit.

#### Rol en verantwoordelijkheid van de Examinator Nationale Zwemdiploma's

- De Examinator Nationale Zwemdiploma's toetst of het diplomazwemmen kwalitatief voldoet aan de eisen van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's voor Licentiehouders in combinatie met het Handboek Licentie Nationale Zwemdiploma's. Hij/zij is verantwoordelijk voor de kwaliteit van het diplomazwemmen dat is aangemeld bij de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De Examinator Nationale Zwemdiploma's heeft een observerende, signalerende en rapporterende taak voor het diplomazwemmen richting de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De Examinator Nationale Zwemdiploma's fungeert als het aanspreekpunt voor de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De Examinator Nationale Zwemdiploma's is bij het diplomazwemmen in feite het 'gezicht' van de Nationale Raad Zwemveiligheid en draagt in belangrijke mate bij aan de professionalisering van de kwaliteit(sborging) van de Nationale Zwemdiploma's.
- De Examinator Nationale Zwemdiploma's koppelt de resultaten van het diplomazwemmen terug naar de zwemlesaanbieder die het diplomazwemmen organiseert en naar de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De Examinator Nationale Zwemdiploma's is verantwoordelijk voor het feedbackgesprek met de gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid.

- Het is toegestaan dat de Examinator Nationale Zwemdiploma's taken behorende bij het diplomazwemmen delegeert aan collega's mits de kwaliteit gewaarborgd blijft. De Examinator dient zelf wel aanwezig te zijn bij het diplomazwemmen.
- De Examinator Nationale Zwemdiploma's bepaalt samen met collega's de volgorde van de routing, organisatorische keuzemogelijkheden voor het gebruikmaken van circuitvormen, en stelt de volgorde van de verschillende onderdelen van het diplomazwemmen vast.
- De Examinator Nationale Zwemdiploma's zorgt ervoor dat de kandidaten aan de hand van de beoordelingslijsten conform de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's worden beoordeeld.
- De Examinator Nationale Zwemdiploma's bepaalt de uitslag conform de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's na afstemming met een eventueel aanwezige medewerker van de Nationale Raad Zwemveiligheid of gedelegeerde. Indien een kandidaat afgewezen moet worden, zal de reden daarvan kenbaar gemaakt dienen te worden aan de ouders/verzorgers van de kandidaat.
- De zwemdiploma's die na het diplomazwemmen worden uitgereikt, zijn namens de Nationale Raad Zwemveiligheid ondertekend. Daarnaast is de Examinator Nationale Zwemdiploma's namens de Licentiehouders verantwoordelijk voor de ondertekening van de diploma's (de Examinator mag dit zelf doen, maar kan deze taak ook delegeren).

Taken van de Examinator Nationale Zwemdiploma's:

- kandidaten selecteren;
- het diplomazwemmen aanvragen;
- kandidaten op de beoordelingslijsten vermelden;
- zwemdiploma's gereed maken;
- zorgen voor benodigde materialen;
- de eventueel aanwezige medewerker Nationale Raad Zwemveiligheid/gedelegeerde ontvangen;
- zorgen voor een voorbespreking;
- zorgen voor een goed georganiseerd diplomazwemmen;
- uitslag vaststellen;
- zwemdiploma's ondertekenen en uitreiken;
- zorgen voor een feedbackgesprek;
- diplomazwemmen rapporteren en evalueren.

De Examinator Nationale Zwemdiploma's beschikt hiervoor onder andere over:

- beoordelingsformulieren;
- inlogcodes om het diplomazwemmen aan te vragen via [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl), de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ');
- inlogcodes om zwemdiploma's aan te vragen via de webwinkel van de Nationale Raad Zwemveiligheid ([www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl) button 'Mijn NRZ').

### **Selecteren van kandidaten**

De Examinator Nationale Zwemdiploma's selecteert kandidaten die met grote zekerheid het examenprogramma kunnen uitvoeren, zoals dat is beschreven in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. Alleen wanneer alle onderdelen uit het examenprogramma voldoende getoond zijn (volgens de voorgeschreven normering), verkrijgt de kandidaat het zwemdiploma.

### **Diplomazwemmen aanvragen**

De Examinator Nationale Zwemdiploma's meldt het diplomazwemmen tenminste 21 dagen van tevoren aan via [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl), de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ').

Na aanvragen van de aanvraag voor het diplomazwemmen en akkoord door de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt uiterlijk 24 uur voorafgaande aan het examen de eventuele aanwezigheid van een gedelegeerde zichtbaar. De Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's heeft, door middel van de inlogcodes, de mogelijkheid om tot 24 uur voor het diplomazwemmen de status van de aanvraag te bekijken en indien gewenst te wijzigen. Indien de annulering niet binnen 24 uur van tevoren wordt gemeld, worden de door de Nationale Raad Zwemveiligheid te vergoeden kosten (vrijwilligersvergoeding en reiskosten) aan de gedelegeerde volledig in rekening gebracht bij de Licentiehouders.

De kosten van het diplomazwemmen, zoals onder andere eventuele honorering, reis- en verblijfkosten van de Examinator Nationale Zwemdiploma's, de kosten van zwemdiploma's, de huur van het zwembad en de administratiekosten zijn voor rekening van de Licentiehouders.

### **Kandidaten op de beoordelingslijsten vermelden**

De namen van de kandidaten worden vermeld op beoordelingslijsten. De Licentiehouders kan zelf een beoordelingslijst ontwikkelen en gebruiken. De ingevulde lijsten blijven ter documentatie (archiefplicht) bij de Licentiehouders. Er dienen voldoende beoordelingslijsten voorhanden te zijn: één voor de Licentiehouders, één voor de Examinator Nationale Zwemdiploma's, één voor de eventueel aanwezige medewerker van de Nationale Raad Zwemveiligheid en/of gedelegeerde et cetera.

### **Zwemdiploma's gereed maken**

De zwemdiploma's worden gereed gemaakt door deze te voorzien van de datum van het diplomazwemmen, het invullen van de naam en geboortedatum van de kandidaat, de naam van het zwembad waar het diplomazwemmen plaatsvindt.

### **Zorgen voor geschikte ruimte en benodigde materialen**

De Licentiehouders draagt zorg voor de beschikbaarheid van een bassin dat voldoet aan de voorschriften en voor de aanwezigheid van de juiste materialen, zoals omschreven in deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's.

### **Een voorbespreking houden**

Voor aanvang van het diplomazwemmen dient er een voorbespreking (ongeveer 15 minuten) plaats te vinden tussen de Examinator Nationale Zwemdiploma's en de

medewerker/gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid/gedelegeerde.

Gespreksonderwerpen zijn onder andere:

- De volgorde van het diplomazwemmen en van de verschillende onderdelen, alsmede de vaststelling van de routing.
- Het doornemen van de uit te voeren taken door organisatorisch betrokkenen.
- Eventuele bijzonderheden bij kandidaten.

De eventueel aanwezige medewerker/gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt voorgesteld aan het publiek voordat het diplomazwemmen van start gaat.

### **Diplomazwemmen organisatorisch goed laten verlopen**

Tijdens het diplomazwemmen dient de Examinator Nationale Zwemdiploma's zorg te dragen voor een goed lopend diplomazwemmen, zoals een goede routing en een adequate begeleiding van de kandidaten.

### **Uitslag vaststellen**

Een kandidaat is geslaagd als alle onderdelen van het examenprogramma voldoende zijn uitgevoerd. Voor het zwemcertificaat dienen de onderdelen uit het verplichte deel van het programma voldoende te worden uitgevoerd. Daarnaast wordt bij het zwemcertificaat bijgehouden welke onderdelen van het open deel de kandidaat beheerst. De Examinator Nationale Zwemdiploma's is eindverantwoordelijk voor het vaststellen van het resultaat. Dit resultaat wordt inzichtelijk gemaakt door het gebruik van beoordelingslijsten. Op deze lijsten wordt in ieder geval aangegeven welk onderdeel door de kandidaat onvoldoende is uitgevoerd.

De kandidaat heeft altijd het recht om het diplomazwemmen af te maken ook al is tijdens het diplomazwemmen de afwijzing al een feit. Het is vereist dat de kandidaat die is afgewezen hiervan voorafgaand aan de diploma-uitreiking op de hoogte wordt gebracht. De Examinator of iemand anders die bij het diplomazwemmen is betrokken (bijvoorbeeld de eigen lesgever) houdt met het kind en de ouder (s) een gesprek en legt uit wat de reden is van de afwijzing.

### **Zwemdiploma's ondertekenen en uitreiken**

De klaargemaakte zwemdiploma's en/of zwemcertificaten worden ondertekend door of namens de Examinator Nationale Zwemdiploma's. De geslaagde kandidaten ontvangen direct na afloop van het diplomazwemmen het behaalde zwemdiploma. De Examinator Nationale Zwemdiploma's biedt de gedelegeerde bij voorkeur de gelegenheid om enkele woorden te richten tot de kandidaten en het publiek.

### **Feedbackgesprek Examinator Nationale Zwemdiploma's en gedelegeerde**

Het diplomazwemmen wordt afgerond met een feedbackgesprek (ongeveer 15 - 20 minuten). Dit is een gesprek tussen de Examinator Nationale Zwemdiploma's en de gedelegeerde, al dan niet aangevuld met de medewerkers die betrokken waren bij het diplomazwemmen. Tijdens het feedbackgesprek bespreken de Examinator Nationale Zwemdiploma's en de gedelegeerde of het diplomazwemmen organisatorisch kwalitatief heeft voldaan aan de eisen van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. Aan de orde komen de vraag of er sprake is van een goede invulling van de verantwoordelijkheid door de Examinator Nationale Zwemdiploma's, zoals geobserveerd

tijdens het examen. Verder wordt besproken hoe de gedelegeerde zijn/haar rol heeft vervuld. De uitgangspunten bij dit gesprek zijn wederzijds respect en professioneel handelen.

### **Rapportage van het diplomazwemmen**

Na afloop wordt door de Examinator Nationale Zwemdiploma's verslag gemaakt over de kwaliteit van het betreffende diplomazwemmen. De Examinator Nationale Zwemdiploma's stuurt dit verslag binnen 7 dagen naar de Nationale Raad Zwemveiligheid via de website, [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl) (button 'Mijn NRZ').

Bij de aanwezigheid van een gedelegeerde of medewerker van de Nationale Raad Zwemveiligheid tijdens het examen, vullen zowel de Examinator Nationale Zwemdiploma's als de gedelegeerde of medewerker van de Nationale Raad Zwemveiligheid een aanvullend feedbackformulier in. Dit wordt ook binnen 7 dagen verzonden via de website, [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl) (button 'Mijn NRZ'). Na verzending kunnen zowel de Licentiehouder als de gedelegeerde direct kennis nemen van de inhoud.

## **3.2 Toezicht op kwaliteit: externe kwaliteitsborging**

De Nationale Raad Zwemveiligheid houdt toezicht op de kwaliteit van het organiseren en uitvoeren van examens Nationale Zwemdiploma's. Dit doet zij onder andere door de inzet van gedelegeerden en van medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

### **Inzet gedelegeerden en medewerkers**

De Nationale Raad Zwemveiligheid zorgt ervoor dat het diplomazwemmen periodiek wordt bezocht door gedelegeerden en aanvullend door daartoe aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Een gedelegeerde heeft taken en bevoegdheden in de vorm van observeren, bespreken en rapporteren. Een gedelegeerde observeert tijdens het diplomazwemmen de kandidaten met behulp van beoordelingslijsten die worden aangeleverd door de examinator. Daarnaast observeert de gedelegeerde de examinator en de organisatie van het diplomazwemmen.

Als de gedelegeerde op grond van eigen bevindingen van mening is dat de Nationale Zwemdiploma's ten onrechte worden uitgereikt, omdat de kandidaten niet aan de normering van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's voldoen, stelt hij dit vóór de uitslagbepaling kort aan de orde. In het feedbackgesprek met de Examinator Nationale Zwemdiploma's, dat plaatsvindt na het diplomazwemmen, licht de gedelegeerde zijn onderbouwing toe en bespreekt de overige observaties.

Zowel de examinator als de gedelegeerde maken een verslag met daarin hun constatering en bevindingen over de kwaliteit van het diplomazwemmen. De gedelegeerde stuurt het verslag binnen 7 dagen naar de Nationale Raad Zwemveiligheid via de website, [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl) (button 'Mijn NRZ'). Dit verslag is in te zien door de Licentiehouder, de gedelegeerde en de daartoe aangewezen medewerker van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

### **Medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid**

De Nationale Raad Zwemveiligheid heeft een aantal medewerkers aangewezen die het aanspreekpunt zijn voor Licentiehouders en gedelegeerden en verantwoordelijk voor het diplomazwemmen in hun eigen werkgebied. Deze medewerker houdt (mede) toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen. Hij/zij beoordeelt de verslagformulieren van de Examinator Nationale Zwemdiploma's en van de gedelegeerden. Daarnaast controleert de medewerker in de systemen de aanvragen van het diplomazwemmen. De medewerker bezoekt ook steekproefsgewijs, zowel aangekondigd als onaangekondigd, het diplomazwemmen. Deze medewerkers en hun werkgebied zijn te vinden op [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl), de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Tijdens het diplomazwemmen heeft de medewerker dezelfde rol en taken als de gedelegeerde. Daarnaast kan de medewerker bezwaar maken tegen de organisatie van het diplomazwemmen, het functioneren van de Examinator en heeft de medewerker directe invloed op de uitslagbepaling van het diplomazwemmen. De medewerker kan corrigerend handelen wanneer hij/zij dat noodzakelijk acht. De medewerker maakt een verslag met daarin de constatering en bevindingen over de kwaliteit van het diplomazwemmen.

### **Verbetertraject**

De hiervoor aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid kunnen op grond van de verslaglegging van gedelegeerde en de Examinator Nationale Zwemdiploma's en/of hun eigen bevindingen met de Licentiehouders afspraken maken over verbetering van het resultaat van het diplomazwemmen, de wijze van functioneren van de Examinator Nationale Zwemdiploma's of de organisatorische /administratieve gang van zaken (een verbetertraject).

De gemaakte verbeterafspraken worden schriftelijk/per mail vastgelegd. Deze afspraken worden door de medewerkers gedeeld met de kwaliteitsmanager van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Onderdeel van het verbetertraject kan een extra (onaangekondigde) controle op het diplomazwemmen zijn. Deze controle kan worden uitgevoerd door een gedelegeerde of een medewerker.

Indien de Licentiehouders de gemaakte verbeterafspraken niet nakomt en de nagestreefde verbetering uitblijft, kan de directeur besluiten tot het (tijdelijk) intrekken van de Licentie. Dit besluit wordt schriftelijk met de Licentiehouders gecommuniceerd.

Het is tevens mogelijk om op verzoek van de Licentiehouders zelf afspraken te maken met de medewerker over een verbetertraject en/of extra controlemomenten tijdens het diplomazwemmen.

### **Klachtenregeling**

Bij onvrede over het gedrag of handelen van een medewerker of een vrijwilliger van/namens de Nationale Raad Zwemveiligheid kan een klacht schriftelijk worden ingediend. Het klachtenreglement van de Nationale Raad Zwemveiligheid is van toepassing en is te vinden op [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl), de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

## 4 Maatwerk examenprogramma's

De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's biedt Licentiehouders de mogelijkheid om maatwerk examenprogramma's te ontwikkelen in plaats van de standaard examenprogramma's. Dit is nieuw. In de standaard examenprogramma's zijn proeven uitgeschreven. De onderdelen van de proeven dienen in de vastgestelde, in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's beschreven, volgorde te worden uitgevoerd. Met maatwerk examenprogramma's is het voor Licentiehouders mogelijk om proeven aan te passen, nieuwe proeven te bedenken en zo een heel nieuw examenprogramma samen te stellen. Hierdoor ontstaat meer ruimte voor innovatie van het zwemonderwijs en het diplomazwemmen.

Een Licentiehouder kan een maatwerk examenprogramma toepassen als deze vooraf ter goedkeuring is voorgelegd aan de Nationale Raad Zwemveiligheid. Een commissie van deskundigen, de Toetsingscommissie Maatwerk Examenprogramma's, toetst of een ingediend maatwerk examenprogramma voldoet. Dat wil zeggen dat de commissie de maatwerk examenprogramma's toetst op basis van gelijkwaardigheid aan het niveau van de proeven/onderdelen waaruit het standaard examenprogramma is opgebouwd en aan de doelen behorende bij de niveaus van zwemveiligheid. Na goedkeuring kan de zwemlesaanbieder het maatwerk examenprogramma gebruiken voor het diplomazwemmen.

### 4.1 Toelichting maatwerk examenprogramma's

#### Mogelijkheden

In een maatwerk examenprogramma is het mogelijk om:

- Een proef uit het standaard examenprogramma in te wisselen voor een nieuwe proef.
- Onderdelen uit een proef in een andere volgorde te plaatsen.
- Onderdelen op een andere manier te combineren.
- Proeven samen te stellen die bijvoorbeeld kunnen worden uitgevoerd in een specifiek deel van het zwembad (stroming of golfslagbad).
- Proeven samen te stellen die aansluiten bij de eigen (bedrijfs)visie op het leren zwemmen.
- Proeven te maken waarin het doelgerichte gebruik van vaardigheden voorop staat (oriënteren na te water gaan van de glijbaan of drijven in golfslagbad).
- Een examenprogramma te ontwikkelen met gevarieerde organisatie- en aanbiedingsvormen.

#### Voorwaarden

Alles is mogelijk bij een maatwerk examenprogramma mits er aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Alle onderdelen uit het standaard examenprogramma worden opgenomen in de proeven van het maatwerk examenprogramma.
- De normering die wordt beschreven bij de onderdelen van het standaard examenprogramma geldt ook voor het maatwerk examenprogramma.
- Het is toegestaan om extra eisen aan de normering van bepaalde onderdelen toe te voegen.
- Bij het toepassen van de afzonderlijke onderdelen in proeven voor het maatwerk examenprogramma moet de essentie van het onderdeel zichtbaar zijn.



- De onderdelen van het maatwerk examenprogramma worden minimaal uitgevoerd in de waterdiepte die staat voorgeschreven.
- De organisatie van het maatwerk examenprogramma maakt het mogelijk om de kandidaten individueel te beoordelen.

Er is al een aantal maatwerkproeven ontwikkeld en goedgekeurd. Deze proeven zijn bedoeld als voorbeeld en inspiratie om zelf proeven of examenprogramma's te ontwikkelen. Deze proeven zijn te vinden op [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl), de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ').

### **Maatwerk examenprogramma aanvragen**

Een eigen ontwikkeld maatwerk examenprogramma dient vooraf ter goedkeuring te worden voorgelegd aan de Nationale Raad Zwemveiligheid. De Toetsingscommissie Maatwerk Examenprogramma's kijkt of het programma voldoet aan de gestelde voorwaarden.

De Licentiehouders doet de aanvraag van een maatwerk examenprogramma via het aanvraagformulier Maatwerk Examenprogramma (te downloaden en insturen via [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl), de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid, button 'Mijn NRZ').

Dit formulier bevat de volgende informatie:

- voor welk examenprogramma wordt goedkeuring voor het maatwerk examenprogramma aangevraagd.
- wordt een proef uit het standaard examenprogramma vervangen en zo ja, welke.
- worden onderdelen uit verschillende proeven gebruikt om nieuwe proeven of een geheel nieuw examenprogramma te maken.
- welke onderdelen worden voor een nieuwe proef of proeven gebruikt.
- hoe is het totale maatwerk examenprogramma opgebouwd.
- hoe worden alle proeven stapsgewijs uitgevoerd (met onderbouwing, indien nodig, hoe wordt rekening gehouden met de normering en de essenties van de verschillende onderdelen; eventueel een tekening van het zwembad of beeldmateriaal - foto's of film - toevoegen).
- hoe wordt ervoor gezorgd dat de proef per kandidaat goed kan worden beoordeeld door de Examinator Nationale Zwemdiploma's en medebeoordelaars.

### **Beroep**

De Nationale Raad Zwemveiligheid heeft een Reglement van Beroep. Indien de Toetsingscommissie Maatwerk Examenprogramma's goedkeuring van een maatwerk examenprogramma heeft geweigerd, kan de Licentiehouders een aangepast verzoek bij de Toetsingscommissie Maatwerk Examenprogramma's indienen of schriftelijk beroep indienen bij de Commissie van Beroep van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Het Reglement van Beroep is te vinden op [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl), de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ').

## 4.2 Onderdelen maatwerk examenprogramma

Alle onderdelen van de proeven van de standaard examenprogramma's zijn op een rij gezet. Deze zijn geordend in categorieën, basiselementen, genoemd (zie ook in bijlagen 2 en 3). Het gaat om:

- te water gaan;
- onder water;
- drijven;
- draaien;
- watertrappen;
- voortbewegen;
- survival.

Deze basiselementen zijn belangrijk om verdrinking te voorkomen en dus om jezelf te kunnen redden. Voor zowel de basiselementen als de onderdelen die daarbij horen, is beschreven waarom deze belangrijk zijn. Dit wordt de essentie van het onderdeel genoemd. Het gaat om de relatie die er is met zwemveiligheid en hoe deze onderdelen kunnen worden gebruikt om te overleven en veilig te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties, een zwembad met attracties of in open water (de situaties die horen bij de Zwemdiploma's A, B en C).

Voor alle onderdelen wordt de normering beschreven voor de Zwemdiploma's A, B en C. Er staat per onderdeel onder andere:

- Aan welke voorwaarden dient de (technische) uitvoering van een onderdeel minimaal te voldoen.
- Naar welke uitvoeringswijze gaat de voorkeur uit (eventueel).
- Wat wordt op sommige punten niet toegestaan.
- Wat wordt niet meegenomen in de beoordeling (eventueel).
- Aan welke afmetingen of andere voorwaarden dient materiaal te voldoen.
- In welke waterdiepte dient een onderdeel minimaal te worden uitgevoerd.

Daarnaast worden bij sommige onderdelen ook nog aanvullende voorwaarden benoemd, bijvoorbeeld of er na de uitvoering van het onderdeel een bepaalde opdracht of actie wordt gevraagd.

### 4.2.1 Basiselement Te water gaan

De onderdelen die horen bij 'te water gaan' zijn opgenomen in de examenprogramma's om niet in paniek te raken bij desoriëntatie, vanaf de kant dieper onder water te komen en op een veilige manier in het water te gaan in een onbekende omgeving.

#### Te water gaan - Desoriëntatie

Wanneer je in een sloot valt of vanaf een boot(je) te water raakt, is dat meestal onverwacht. Daardoor kom je op een onvoorspelbare manier in en onder water terecht en raak je gedesoriënteerd. Dat geldt ook tijdens het spelen met een mat of ander materiaal in een zwembad. Het is belangrijk dat je op zo'n moment niet in paniek raakt en in staat bent zelfstandig weer boven te komen en te (her)oriënteren. Daarom zijn de onderdelen 'voetsprong voorwaarts', 'achterwaarts te water gaan' en 'met een rol voorover te water gaan', die te maken hebben met

het omgaan met desoriëntatie, in de examenprogramma's opgenomen. Ze horen ook bij het basiselement 'Survival', omdat ze gekleed worden uitgevoerd. Deze onderdelen worden direct gevolgd door oriënteren in de vorm van watertrappen.

#### Onderdelen Te water gaan desoriëntatie

- A.1 Voetsprong voorwaarts, gekleed
- B.1 Achterwaarts te water gaan, gekleed
- C.1 Met een rol voorover te water gaan, gekleed

#### **A.1 Voetsprong voorwaarts gekleed**

De essentie van de voetsprong gekleed is dat je helemaal onder water gaat, je dan kunt oriënteren en zelfstandig (zonder een afzet van de bodem) weer omhoog kunt komen. Daarvoor is een waterdiepte van 1.80 meter een voorwaarde. Om dieper onder water te kunnen raken, wordt de sprong vanaf enige hoogte uitgevoerd. Na het bovenkomen volgt direct oriëntatie boven water en een vervolgopdracht.

#### Normering A.1 Voetsprong voorwaarts, gekleed

- De voeten raken als eerste het water, het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.
- De sprong wordt uitgevoerd vanaf enige hoogte, minimaal 30 centimeter vanaf de waterlijn.
- Indien geen hoge kant of startblok aanwezig is, dient te worden gezorgd voor een veilige verhoging waar vanaf wordt gesprongen.
- De sprong wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### Aanvullende voorwaarde

- De sprong wordt direct gevolgd door oriënteren in de vorm van watertrappen en daarna een vervolgopdracht.

#### **B.1 Achterwaarts te water gaan, gekleed**

De essentie van achterwaarts te water gaan is om, zonder te weten waar je precies terecht komt, te water te gaan en je daarna kunnen heroriënteren. Er is sprake van vallen, om het onverwacht in het water terecht komen te bevorderen. Achterwaarts springen is een bewuste actie. Er ontstaat geen desoriëntatie en bovendien is het gevaarlijk. Springen is daarom niet toegestaan. Na het te water gaan volgt direct oriëntatie boven water (watertrappen) en een vervolgopdracht.

#### Normering B.1 Achterwaarts te water gaan, gekleed

- De kandidaat heeft geen zicht op de valrichting.
- Te water gaan mag zittend of staand worden uitgevoerd.
- Er is sprake van een valbeweging, springen is niet toegestaan.
- Dit onderdeel mag vanaf een lage kant of een drijvend voorwerp worden uitgevoerd
- De proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### Aanvullende voorwaarde

- Het achterwaarts te water gaan wordt direct gevolgd door oriënteren in de vorm van watertrappen en daarna een vervolgopdracht.

### **C.1 Met een rol voorover te water gaan, gekleed**

De essentie van de rol voorover is het met een draai om de breedte-as te water raken, gedesoriënteerd zijn en je daarna kunnen heroriënteren. Er worden daarom geen eisen gesteld aan de technische uitvoering van de rol voorover. De rol mag ook vanaf een lage bassinrand uitgevoerd worden. Na het te water gaan volgt direct oriëntatie boven water (watertrappen) en een vervolgo opdracht.

#### Normering C.1 Met een rol voorover te water gaan, gekleed

- Er is sprake van een draai om de breedte-as.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt, is niet van belang.
- De rol voorover mag vanaf een (lage) kant of een drijvend voorwerp worden uitgevoerd.
- De proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### Aanvullende voorwaarde

- De rol voorover wordt direct gevolgd door oriënteren in de vorm van watertrappen en daarna een vervolgo opdracht.

### **Te water gaan - Diep(er) onder water gaan**

In de meeste zwembaden is er (in het deel van) het bassin sprake van een waterdiepte van 1.80 of dieper. Wanneer je daar in het water springt of duikt, bijvoorbeeld om iets van de bodem te halen of ergens onder door te zwemmen, verdwijnt je meestal helemaal onder water en kun je niet makkelijk afzetten van de bodem om weer boven te komen. In de examenprogramma's is daarom het onderdeel 'duiken' als manier om 'dieper onder te gaan' opgenomen. Duiken is de populaire benaming voor de kopsprong. Duiken is 'cool', het levert veel plezier op.

Voor Zwemdiploma A mag een kandidaat ook dieper onder water gaan met een sprong. Duiken is dan nog niet verplicht, maar heeft wel de voorkeur. Het is voor de kandidaat veel makkelijker om na een duik de oriëntatieopdracht onder water uit te voeren. In het standaard examenprogramma is deze opdracht het onderdeel 'onder water zwemmen door het gat een verticaal hangend zeil'. In het maatwerk examenprogramma mag dat ook een andere oriëntatieopdracht onder water zijn. Het is wel belangrijk dat die opdracht dieper onder water (minimaal 75 centimeter onder het wateroppervlak) wordt uitgevoerd.

Onderdelen Te water gaan diep(er) onder water gaan

- A.2 Te water gaan met een sprong
- B.2 Van de kant in het water duiken
- C.2 Van de kant in het water duiken

### **A.2 Te water gaan met een sprong**

De essentie van de sprong is dat de kandidaat dieper onder water komt om direct daarna, zonder boven te komen, onder water te oriënteren en een opdracht uit te voeren (bijvoorbeeld iets van de bodem halen of ergens onder door of doorheen te zwemmen).

#### Normering A.2 te water gaan met een sprong

- Duiken heeft de voorkeur.
- De kandidaat gaat na de sprong geheel onder water.
- De sprong wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### Aanvullende voorwaarden

- De sprong wordt direct gevolgd door een oriëntatieopdracht onder water.
- De kandidaat voert die opdracht minimaal 75 centimeter onder het wateroppervlak uit.

### **B.2, C.2 Van de kant in het water duiken**

De essentie van duiken (hiermee wordt de kopsprong bedoeld) is hoofdwaarts te water gaan om direct daarna, zonder boven te komen, onder water te oriënteren en een opdracht uit te voeren, bijvoorbeeld iets van de bodem halen of ergens onder door of doorheen te zwemmen.

#### Normering B.2, C.2 van de kant in het water duiken

- De handen raken als eerste het wateroppervlak, daarna volgen het armen en het hoofd.
- De kandidaat gaat na het te water gaan geheel onder water.
- De duik wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### Aanvullende voorwaarden

- De duik wordt direct gevolgd door een oriëntatieopdracht onder water.
- De kandidaat voert die opdracht minimaal 75 centimeter onder het wateroppervlak uit.

### **Te water gaan - Onbekende omgeving**

Wanneer je niet weet hoe diep het water is waar je in springt, zoals in open water, is de keuze voor een voetsprong of duiken gevaarlijk. Voor je het weet kom je met een klap op de bodem en breek je een been of nog erger, je nek. In zo'n situatie kun je een sprong maken waarbij het hoofd boven water blijft, ook een onderdeel van een examenprogramma. Deze sprong kun je ook gebruiken wanneer je wilt blijven kijken naar iets of iemand in het water. Later (als een kandidaat ouder is) kan deze sprong worden gebruikt om een iemand die tijdens het zwemmen in de problemen zit, te helpen of eventueel te redden.

### **C.3. Gekleed te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft**

De essentie van deze sprong is dat je hoofd boven water blijft en je het doel waar je naar toe wilt zwemmen kunt blijven zien.

#### Normering C.3 Gekleed te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft

- Het hoofd blijft boven water.
- Dit onderdeel mag vanaf een (lage) kant of een drijvend voorwerp worden uitgevoerd.
- De sprong wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### **4.2.2 Basiselement Onder water**

Het is belangrijk dat je niet bang bent om onder water te raken en te zijn. Dan voel je je prettig en vertrouwd in het water en raak je niet zomaar in paniek. De onderdelen in de

examenprogramma's die horen bij 'onder water' zijn bedoeld om (gekleed) onder water te (durven) te zwemmen en te oriënteren en om voorwerpen te ontwijken.

### Onder water - Zwemmen en oriënteren

Wanneer je onder water terecht komt, is het belangrijk dat je je kunt oriënteren. Stel dat je in een (roei)bootje zit dat door omstandigheden omvalt en je komt daardoor onder het bootje terecht. 'Je kunt onder een boot vandaan komen door onder water te kijken en je daarna in een bepaalde richting te verplaatsen. Dit kan gebeuren in open water, maar ook tijdens het spelen met matten of opblaasbare speeltoestellen kun je zomaar ergens onder terecht komen. Daarom is in de examenprogramma's het onderdeel 'onder water zwemmen door een gat in het zeil' opgenomen. Het gat in het zeil ligt op enige diepte. Er moet onder water worden gezwommen en gekeken om er doorheen te kunnen. Het is ook belangrijk om onder water in te schatten op welke plek je het beste boven water kunt komen. Bijvoorbeeld om je hoofd niet te stoten aan de boot, de mat of niet tegen andere mensen te botsen die ook in het zwembad zijn. Daarom is er een onderdeel 'boven komen in een 'wak' in het examenprogramma voor Zwemdiploma C opgenomen.

#### Onderdelen Onder water zwemmen en oriënteren

- |               |  |
|---------------|--|
| A.3, B.3, C.4 | onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil                 |
| A.4, B.4      | 3, 6 meter onder water zwemmen   |
| C.5.          | 6 meter onder water zwemmen, aansluitend boven komen in een 'wak'              |
| B.5, C.6      | gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen                               |
| C.7           | gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen |

#### **A.3, B.3, C.4. Onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil**

De essentie van dit onderdeel is dat de kandidaat onder water kan kijken en zich (daarna) onder water kan verplaatsen in een bepaalde richting (oriënteren). De manier waarop je je onder water verplaatst is vrij. Het gaat om het volbrengen van de opdracht.

#### Normering A.3, B.3, C.4 onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil

- De kandidaat zwemt door een gat in een verticaal hangend zeil.
- Het zeil heeft een afmeting van minimaal 1.80 bij 1.80 meter.
- Het gat heeft een diameter van 75 centimeter. De bovenkant van het gat begint op 75 centimeter van het wateroppervlak.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### Aanvullende voorwaarde

- De kandidaat moet minimaal 1 meter voor het zeil onder water gaan.

#### **A.4, B.4 3, 6 meter onder water zwemmen**

De essentie van dit onderdeel is dat de kandidaat zich onder water kan verplaatsen en oriënteren in een bepaalde richting. De manier waarop dat gebeurt is vrij. Het gaat om het overbruggen van de afstand. Hoewel het niet verplicht is, is het wel verstandig om onder water te verplaatsen met de schoolslag. Verplaatsen onder water met de schoolslag is een zeer effectieve manier. Wanneer

dit goed wordt uitgevoerd, kost het relatief weinig energie en is er sprake van veel verplaatsing. De afstand kan daardoor makkelijker worden overbrugd.

#### Normering A.4, B.4 3 en 6 meter onder water zwemmen

- De kandidaat blijft tijdens het onder water zwemmen geheel onder water.
- De manier waarop onder water wordt gezwommen is vrij.
- Wanneer dit onderdeel wordt gecombineerd met te water gaan met een sprong of duiken, wordt de afstand die wordt overbrugd met de sprong of duik in de totale afstand meegeteld.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### **C.5. 6 meter onder water zwemmen, aansluitend boven komen in een 'wak'**

De essentie van dit onderdeel is dat de kandidaat zich onder water kan verplaatsen en oriënteren en daarna boven kan komen op een veilige plek (om je hoofd niet te stoten aan de boot, de mat of niet tegen andere mensen te botsen die ook in het zwembad zijn). De manier waarop dat gebeurt, is vrij. Het gaat om het overbruggen van de afstand en het oriënteren. Hoewel het niet verplicht is, is het wel verstandig om onder water te verplaatsen met de schoolslag. Verplaatsen onder water met de schoolslag is een zeer effectieve manier. Wanneer dit goed wordt uitgevoerd, kost het relatief weinig energie en is er sprake van veel verplaatsing. De afstand kan daardoor makkelijker worden overbrugd.

#### Normering C.5. 6 meter onder water zwemmen en aansluitend boven water komen in een 'wak'

- De kandidaat blijft tijdens het onder water zwemmen volledig onder water.
- De manier waarop onder water wordt gezwommen, is vrij.
- De kandidaat komt boven water in/op een vooraf afgesproken plek (hoepel, mat, afgebakend gebied) met een maximale afmeting van 1 bij 1 meter of een diameter van 1 meter.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### **B.5, C.6. Gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen**

Het is belangrijk dat iemand die met kleren onder water is (geraakt) moeiteloos en zonder angst zichzelf kan redden. Gekleed onder water zwemmen voelt heel anders en is vermoeiender dan in badkleding onder water zwemmen. De essentie van dit onderdeel is het soepel en makkelijk onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of een bootje) door kunnen zwemmen.

#### Normering B.5, C.6 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen

- De kandidaat zwemt met een redelijke voorstuwing onder water onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of bootje) door.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat onderdoor moet zwemmen, is 0,70 meter.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### **C.7. Gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen**

Het is ook heel goed mogelijk dat iemand met kleding (dieper) onder water raakt en daarna moet oriënteren. De essentie van dit onderdeel is dat de kandidaat ook gekleed onder water kan oriënteren en (daarna) onder water kan verplaatsen in een bepaalde richting (oriënteren). De manier waarop je je onder water verplaatst, is vrij. Het gaat om het volbrengen van de opdracht.

Het zwemmen onder water met een jas is erg vermoeiend (en ook niet aan te raden). Daarom mag de jas, onderdeel van de kleding die bij Zwemdiploma C wordt gedragen, uit.

#### Normering C.7 Gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen

- Tijdens dit onderdeel wordt geen jas gedragen.
- Er wordt gezwommen door een gat in een verticaal hangend zeil.
- Het zeil heeft een afmeting van minimaal 1.80 bij 1.80 meter.
- Het gat heeft een diameter van 75 centimeter. De bovenkant van het gat begint op 75 centimeter van het wateroppervlak.
- De kandidaat moet minimaal 1 meter voor het zeil onder water gaan.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### **Onder water gaan om voorwerpen te ontwijken**

Voor de veiligheid is het soms van belang dat je onder water kunt wegzakken om tijdens het spelen een mat of een bootje te kunnen ontwijken. Je verdwijnt dan even helemaal onder water en komt weer boven als het gevaar is geweken. Hiervoor kun je je rechtstandig naar de bodem laten zakken (voetwaarts). Je kunt ook vanuit het water ergens onder door duiken. Je gaat dan hoofdwaarts naar de bodem. Dit kan ook van pas komen om iets van de bodem te halen of tijdens snorkelen (of duiken) mooie elementen in open water te kunnen bewonderen.

#### Onderdelen Onder water gaan om voorwerpen te ontwijken

- A.5, B.6            voetwaarts richting de bodem zakken  
C.8                 hoofdwaarts richting de bodem gaan

#### **A.5, B.6. Voetwaarts richting de bodem zakken**

De essentie van voetwaarts zakken richting de bodem is om helemaal onder water te komen. Om snel te kunnen handelen, is het belangrijk om makkelijk en snel naar beneden te zakken. Met behulp van een krachtige beenbeweging wordt een startsnelheid gecreëerd. Door de gestrekte armen boven het hoofd kan het zakken naar de bodem veel sneller (en meer gestroomlijnd) plaatsvinden.

#### Normering A.5, B.6 voetwaarts richting de bodem zakken

- Armen zijn gestrekt boven het hoofd en blijven onder water ook gestrekt.
- De kandidaat gaat geheel onder water.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### **C.8. Hoofdwaarts richting de bodem gaan**

De essentie van hoofdwaarts richting de bodem gaan is om met een beweging hoofdwaarts richting de bodem helemaal onder water te komen. Om dit snel en efficiënt uit te voeren, verdient het de voorkeur om zo recht (verticaal) mogelijk naar beneden te gaan en de beweging zo gestroomlijnd mogelijk uit te voeren (zo weinig mogelijk weerstand). Maar dit wordt in het onderdeel niet beoordeeld. Door de kin op de borst te brengen wordt de beweging naar beneden ingezet, met behulp van een krachtige armdoorhaal wordt een startsnelheid gecreëerd. Door benen te strekken kan de beweging naar beneden snel en gestroomlijnd plaatsvinden.



#### Normering C.8 hoofdwaarts richting de bodem gaan

- De beweging is hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging wordt bij voorkeur zo verticaal mogelijk uitgevoerd, maar dit wordt niet bij de beoordeling betrokken.
- De benen komen geheel onder water.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### **4.2.3 Basiselement Drijven**

Drijven is een basisvoorwaarde om heel veel andere vaardigheden te kunnen uitvoeren. Je moet het 'durven'. Dit uit zich in een ontspannen houding tijdens het drijven. Drijven kun je zien als 'je laten tillen door het water'. Door de opwaartse kracht van het water word je als het ware 'omhoog' geduwd.

Kunnen drijven is van belang om in het water te kunnen overleven. Drijven wordt bijvoorbeeld gebruikt om even uit te rusten tijdens het overbruggen van een afstand of om te wachten tot iemand je komt redden of helpen als dat nodig is. Drijven doe je op de plaats. Dit is makkelijker wanneer je ontspannen en zo horizontaal mogelijk ligt. Drijven op de rug is langer vol te houden, omdat er vrij kan worden geademd.

#### Onderdelen Drijven

- A.6 5 seconden drijven op de buik
- A.7 10 seconden drijven op de rug
- B.7 15 seconden drijven op de rug
- C.9 15 seconden drijven op de rug

#### **A.6. 5 seconden drijven op de buik**

De essentie is dat de kandidaat zo rustig en horizontaal mogelijk blijft drijven. Daarom is het gezicht bij voorkeur in het water. Maar het mag uit het water worden getild om adem te halen. Drijven op de plaats gaat makkelijker als de armen en benen gespreid zijn, maar de houding van armen en benen is vrij. De armen/handen (wrikbewegingen) mogen worden gebruikt. Het wordt dan makkelijker om horizontaal te blijven liggen.

#### Normering A.6 5 seconden drijven op de buik

- De ligging is horizontaal.
- De kandidaat blijft op de plaats liggen.
- De houding van armen en benen is vrij.
- Het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan.
- Het gezicht is bij voorkeur in het water.
- Het gezicht mag tijdens het drijven uit het water worden getild (bijvoorbeeld voor ademhaling).
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### **A7, B7, C9. 10, 15, 15 seconden drijven op de rug**

De essentie is dat de kandidaat zo rustig en horizontaal mogelijk blijft drijven. Drijven op de plaats gaat makkelijker als de armen en benen gespreid zijn, maar de houding van armen en benen is vrij. De armen/handen (wrikbewegingen) mogen worden gebruikt, het wordt dan makkelijker om horizontaal te blijven liggen.

#### Normering A.7, B.7 en C.9 10, 15 en 15 seconden drijven op de rug

- De ligging is horizontaal.
- De kandidaat blijft liggen op de plaats.
- De houding van armen en benen is vrij.
- Het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### **Drijven met gebruik van een drijvend voorwerp**

Wanneer er een drijvend voorwerp in de buurt is, is het handig om daarop te gaan drijven en te wachten tot iemand je komt helpen of even uit te rusten. Wanneer het voorwerp (te) groot is, bijvoorbeeld een bal of een plankje, stimuleert dat het kantelen naar de rug (er is meer volume aan de voorkant waardoor sneller wordt gedraaid naar de rugligging). Dat is in een zwembad helemaal niet erg, maar wel vervelend als je verticaal wilt drijven. Die houding is gewenst om in koud, open water, zoals een meer, een kanaal of een sloot te wachten op hulp. In een verticale houding drijven op een voorwerp zorgt ervoor dat de afkoeling in koud water aanzienlijk vermindert. Deze vaardigheid is makkelijker uit te voeren wanneer een stuk flexibeam, een dumbbell of een ander klein voorwerp wordt gebruikt.

#### Onderdelen Drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

B.8 20 seconden drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

C.10 30 seconden gekleed verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

### **B.8. 20 seconden drijven met gebruik van een drijvend voorwerp**

De essentie van dit onderdeel is dat de kandidaat zo rustig mogelijk blijft drijven met behulp van het voorwerp. De manier waarop dit wordt uitgevoerd is vrij. Het is wel belangrijk dat de kandidaat op de plaats blijft liggen.

#### Normering B.8 drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

- Het hoofd is boven water.
- De lichaamshouding is vrij.
- De armen en benen worden niet gebruikt om te stuwen.
- De keuze voor het drijvend voorwerp is vrij.
- De kandidaat blijft op de plaats.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### **C.10 30 seconden gekleed verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp**

De essentie van dit onderdeel is dat de kandidaat verticaal kan blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp. Het verdient de voorkeur dat de principes van de HELP (Heat Escape

Lessening Posture) - houding zo veel mogelijk worden gebruikt. Deze houding zorgt ervoor dat de afkoeling in koud water aanzienlijk vermindert. Daarom is de houding verticaal, zijn de knieën opgetrokken en de ellebogen tegen het lichaam.

#### Normering C.10 30 seconden gekleed verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- De knieën zijn opgetrokken.
- De onderbenen mogen gekruist of naast elkaar zijn.
- De ellebogen zijn tegen het lichaam.
- De keuze voor het drijvend voorwerp is vrij.
- De kandidaat blijft op de plaats.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### **Drijven en verplaatsen met gebruik van de armen**

Wanneer je door een ongeluk of iets dergelijks je benen niet goed kunt gebruiken, is het handig om tijdens het drijven op de rug toch te kunnen verplaatsen. Hiervoor kunnen de armen worden gebruikt. Je kunt dan verplaatsen in de richting van het hoofd of de voeten. Welke manier je gebruikt is mede afhankelijk van afstand tot de plaats waar je naar toe wilt.

#### Onderdelen Drijven en verplaatsen met gebruik van de armen

B.9 5 meter hoofdwarts voortbewegen op de rug met gebruik van de armen

C.11 5 meter gekleed voortbewegen op de rug met gebruik van armen en benen

#### **B.9 5 meter hoofdwarts voortbewegen op de rug met gebruik van de armen**

De essentie van de opdracht is dat je je kunt verplaatsen wanneer je om een bepaalde reden je benen niet goed kunt gebruiken. Het is niet handig om met je armen over het water te bewegen. De benen zullen dan zakken en dan kom je niet makkelijk vooruit. Daarom blijven de armen onder water. De horizontale ligging zorgt er voor dat de weerstand zo minimaal mogelijk is, waardoor de kans groot is dat je je makkelijk kunt verplaatsen en in veiligheid kunt brengen. De verplaatsing is in de richting van het hoofd, omdat dit het eenvoudigst is.

#### Normering B.9 hoofdwarts voortbewegen op de rug met gebruik van de armen

- De ligging is horizontaal.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- Verplaatsing is in de richting van het hoofd.
- De armen blijven onder water.
- De armen komen niet boven de schouderlijn.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### Normering C.11 5 meter gekleed voortbewegen op de rug met gebruik van de armen

- De ligging is horizontaal.
- De benen liggen stil.

- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- Verplaatsing is zowel in de richting van het hoofd als de voeten toegestaan.
- De armen blijven onder water.
- De armen komen niet boven de schouderlijn.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### 4.2.4 Basiselement Draaien

Door te draaien in het water, is het mogelijk om je goed te kunnen oriënteren. Tijdens het zwemmen doe je dit door bijvoorbeeld eerst op de rug te zwemmen en daarna op de buik te draaien om te kijken of je nog steeds in de juiste richting zwemt. En daarna weer terugdraaien, omdat je liever op de rug verder zwemt. Je kunt de draai ook gebruiken om onder water te kijken en te beslissen waar je boven water wilt komen. Draaien om te oriënteren wordt ook gebruikt bij watertrappen. De beschrijving van dit onderdeel is te vinden bij watertrappen.

#### A.8 een halve draai om de lengte-as

De essentie is dat de halve draai om de lengte-as wordt getoond. Dit kan om te veranderen van rug- naar buikligging zonder dat je overeind hoeft te komen. De draai mag ook van buik- naar rugligging worden getoond.

##### Normering A.8 halve draai om de lengte-as

- Er is sprake van een horizontale ligging.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### B.10 Een halve draai om de lengte-as van buik naar rug en van rug naar buik

De essentie is dat de halve draai om de lengte-as wordt getoond. Dit kan om te veranderen van rug- naar buikligging zonder dat je overeind hoeft te komen.

##### Normering B.10 halve draai om de lengte-as van buik naar rug en van rug naar buik

- Er is sprake van een horizontale ligging.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### 4.2.5 Basiselement Watertrappen

Watertrappen is een belangrijke vaardigheid die vooral wordt gebruikt om te oriënteren boven water. De beweging wordt in verticale houding uitgevoerd. Door rechtstandig in het water beenbewegingen te maken, met gebruik van de armen of handen als ondersteuning, kun je zonder veel inspanning met het hoofd boven water blijven. Hierdoor kun je goed om je heen kijken wanneer je onverwacht in (open) terecht bent gekomen en zo snel mogelijk naar een veilige plaats wilt zwemmen.

Je kunt watertrappen op die manier ook gebruiken als je in het zwembad van een (snelle) glijbaan of springplank in het water terecht bent gekomen. Tijdens het spelen in het zwembad komt watertrappen van pas als je even wilt stoppen om om je heen te kijken of wanneer je even moet wachten omdat het druk is. Watertrappen wordt ook gebruikt wanneer je een bal naar elkaar overgooit. Meestal is er dan ook sprake van verplaatsen, waarbij je de bal wel in de gaten wilt houden.

Het is mogelijk dat er tijdens een val of andere calamiteit blessures ontstaan (zeer been, gebroken arm) waardoor het moeilijker wordt om overlevingsvaardigheden uit te voeren. Het is handig om dan toch te oriënteren, bijvoorbeeld door alleen met de benen te watertrappen.

#### Onderdelen Watertrappen

A.9, B11, C12	15 seconden gekleed watertrappen
A.10,	60 seconden watertrappen met armen en benen
A.11	twee keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as maken
B.12, C.13	60 en 30 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen
C.14	30 seconden watertrappen met de benen

#### **A.9, B11, C12 15 seconden gekleed watertrappen**

De essentie van het watertrappen met kleding aan is dat kandidaten zich kunnen oriënteren bij een calamiteit (zoals onverwacht te water raken) en zich voor een korte periode op een plaats kunnen handhaven en om zich heen kunnen kijken. Daarbij is het belangrijk dat de inspanning zo makkelijk mogelijk kan worden uitgevoerd. Daarom is het gebruik van armen/handen als ondersteuning heel belangrijk (in tegenstelling tot 'vroeger', toen de vingers boven water werden getoond).

#### Normering A.9, B11, C12 15 seconden gekleed watertrappen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.
- Gekleed watertrappen wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

#### Aanvullende voorwaarde

- Na het watertrappen volgt een actie in een vooraf afgesproken richting.

#### **A.10. 60 seconden watertrappen met armen en benen**

De essentie van het watertrappen met armen en benen is dat kandidaten zich kunnen oriënteren tijdens het zwemmen en spelen in het zwembad en zich voor een korte periode op een plaats kunnen handhaven en om zich heen kunnen kijken. Daarbij is het belangrijk dat de inspanning zo makkelijk mogelijk kan worden uitgevoerd. Daarom is het gebruik van armen/handen als ondersteuning heel belangrijk.

#### Normering watertrappen met armen en benen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

- Het watertrappen wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### **A.11 twee keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as maken**

De essentie van het draaien tijdens het watertrappen met armen en benen is dat kandidaten zich kunnen oriënteren en zich voor een korte periode op een plaats kunnen handhaven en actief om zich heen kunnen kijken.

#### Normering al watertrappend een hele draai om de lengte-as maken

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.
- Tijdens het draaien blijft het lichaam in verticale houding.
- Het watertrappen en draaien wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### **B.12 en C.13 60 en 30 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen**

De essentie van het watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen is dat de kandidaat zich kan oriënteren tijdens bijvoorbeeld een zwemactiviteit en zich met watertrappen kan verplaatsen in meerdere richtingen. Daarbij is het belangrijk dat de inspanning zo makkelijk mogelijk kan worden uitgevoerd. Daarom is het gebruik van armen/handen als ondersteuning heel belangrijk.

#### Normering B.12, C.13 60 en 30 watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- De armen/handen bewegen mee, onder water.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De kandidaat verplaatst zich minimaal 4 keer (zowel voor-, achter- als zijwaarts).
- Het watertrappen met verplaatsen wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### **C.14 30 seconden watertrappen met de benen**

De essentie van het watertrappen met alleen de benen is dat de kandidaat zich kan oriënteren tijdens bijvoorbeeld een zwemactiviteit en zich voor een korte periode op een plaats kunnen handhaven en om zich heen kunnen kijken als de armen een bepaalde reden niet mee kunnen bewegen. Deze uitvoering is intensiever dan wanneer de armen ter ondersteuning mogen worden gebruikt.

#### Normering C.14 watertrappen met de benen

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- Armen/handen zijn passief, in de zij of bij het wateroppervlak.
- De kandidaat blijft op de plaats.
- Het watertrappen wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

#### **4.2.6 Basiselement Voortbewegen**

Zwemmen kun je zien als je verplaatsen in het water om een afstand te overbruggen. Dit is van groot belang om jezelf in veiligheid te kunnen brengen. Er zijn verschillende zwemslagen waarmee je dat kunt doen. Iedere zwemslag heeft 'in theorie' een goede uitvoering. Zo'n goede uitvoering, ook wel goede techniek genoemd, levert voldoende stuwingskracht op en zo weinig mogelijk weerstand van het water. Daardoor wordt het makkelijker om de zwemslag over een langere afstand vol te houden. Het beheersen van zwemslagen draagt eraan bij dat een kind zich op een veilige manier tijdens het spelen in een zwembad kan verplaatsen. Wanneer een kind onverwacht in een sloot of ander open water terecht komt, kan het zichzelf door te zwemmen in veiligheid brengen.

In de examenprogramma's zijn vier verschillende zwemslagen in de vorm van een techniekonderdeel opgenomen. Het gaat om de enkelvoudige rugslag, de schoolslag, de rugcrawl en de borstcrawl. Er is ook een onderdeel conditieswemmen, daarbij gaat het om het volhouden van een afstand. Daarnaast wordt er ook gezwommen met kleding.

#### **Voortbewegen - Techniek**

De enkelvoudige rugslag en de schoolslag zijn de zwemslagen die heel geschikt zijn om je te verplaatsen en in veiligheid te brengen. Wanneer je de techniek van deze zwemslagen goed beheerst, kost het zwemmen relatief weinig energie. De enkelvoudige rugslag en schoolslag zijn daarom over een langere afstand makkelijk vol te houden, ook wanneer er met kleding wordt gezwommen. Beide zwemslagen zijn ook tot op hoge leeftijd uit te voeren.

Het is niet vanzelfsprekend dat iemand de enkelvoudige rugslag en schoolslag de prettigste zwemslagen vindt. Er zijn kinderen en volwassenen die talent hebben voor de rugcrawl en de borstcrawl. Deze beide zwemslagen zijn misschien minder geschikt om langere afstanden te overbruggen, maar het beheersen ervan levert een grote bijdrage aan het beleven van plezier. Want borstcrawl zwemmen is 'cool'. Je gebruikt de zwemslag om snel ergens naar toe te zwemmen, wedstrijdjes te zwemmen of later op een plezierige manier, bijvoorbeeld tijdens banenzwemmen, aan je conditie te werken. Daarom is het goed om te leren op verschillende manieren in het water voort te bewegen. Op die manier ontdekt iemand zijn eigen mogelijkheden en talenten.

In de examenprogramma's zijn de technieken van alle vier genoemde zwemslagen als onderdeel opgenomen.

### Onderdelen Voortbewegen techniek

A.12, B.13 C.15 25 meter enkelvoudige rugslag techniek

A.13, B.14 C.16 25 meter schoolslag techniek

A.14 5 meter rugcrawl

B.15 10 meter rugcrawl

C.17 15 meter rugcrawl

A.15 5 meter borstcrawl

B.16 10 meter borstcrawl

C.18 15 meter borstcrawl

### **A.12, B.13 en C.15. 25 meter enkelvoudige rugslag techniek**

De essentie van dit onderdeel is het beheersen van een basistechniek. De enkelvoudige rugslag is relatief eenvoudig uit te voeren. Door de armen ontspannen naast het lichaam te houden (in plaats van bijvoorbeeld onder het hoofd), is er sprake van zo weinig mogelijk frontale weerstand, waardoor de verplaatsing met meer gemak wordt bereikt.

### Normering A.12, B.13 en C.15 25 meter enkelvoudige rugslag techniek

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een horizontale ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een duidelijk uitdrijfmoment.
- De armen zijn passief, bij voorkeur langs het lichaam

### **A.13, B.14, C.16. 25 meter schoolslag techniek**

De essentie van dit onderdeel is het beheersen van een basistechniek. De schoolslag is een zwemslag die het mogelijk maakt om tijdens het voortbewegen om je heen te blijven kijken (oriënteren). Een basisuitvoering zorgt ervoor dat er met relatief weinig energie veel verplaatsing in het water mogelijk is en makkelijker een lange afstand kan worden volgehouden.

### Normering A.13, B.14 en C.16 25 meter schoolslag techniek

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Er is sprake van een ritmisch en symmetrisch bewegingsverloop.
- Er is sprake van een ontspannen ademhaling.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- Er is een kort uitdrijfmoment aanwezig, armen en benen zijn beide gestrekt.

### **A.14, B.15 en C.17 5, 10, 15 meter rugcrawl**

Voor het onderdeel rugcrawl is er binnen de examenpramma's voor Zwemdiploma A, B en C sprake van een opbouw in de afstand die wordt overbrugd. Door oefening wordt de uitvoering van de zwemslag steeds meer gecoördineerd. De uitvoering wordt efficiënter en daardoor wordt de voorstuwing groter en de weerstand van het water kleiner. De essentie is dat kandidaten de rugcrawl steeds beter uitvoeren en (daardoor langer) volhouden.



#### Normering A.14, B.15 en C.17 5, 10 en 15 meter rugcrawl

- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.

#### **A.15, B.16 en C.18 Borstcrawl**

Voor het onderdeel borstcrawl is er binnen de examenpramma's voor Zwemdiploma A, B en C sprake van een opbouw in de eisen die worden gesteld aan de uitvoering. In het begin van het leerproces is het uitvoeren van de ademhaling moeilijk voor jonge kinderen, er ontstaat veel (extra) weerstand. Daarom is dit bij Zwemdiploma A en B nog niet noodzakelijk. Bij Zwemdiploma C moet dat wel, maar de manier waarop de ademhaling wordt uitgevoerd is vrij. Er is een voorkeur voor een zijwaartse ademhaling, omdat die uitvoering de minste weerstand oplevert. De afstand, die steeds langer wordt, kan daardoor makkelijker worden overbrugd.

#### Normering A.15, 5 meter borstcrawl

- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- De uitvoering van een ademhaling is niet noodzakelijk; indien uitgevoerd wordt de ademhaling niet bij de beoordeling betrokken.

#### Normering B.16, 10 meter borstcrawl

- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- De uitvoering van een ademhaling is niet beslist noodzakelijk; indien uitgevoerd wordt de ademhaling niet bij de beoordeling betrokken.

#### Normering C.18 15 meter borstcrawl

- Het gezicht is in het water.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenbeweging.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische armbeweging.
- Er is sprake van een armslag over het water.
- Er is sprake van minimaal 1 keer een ademhaling.
- De uitvoering van een ademhaling is bij voorkeur zijwaarts, maar wordt niet bij de beoordeling betrokken.

## Voortbewegen - Volhouden van een afstand

In welk zwembad je ook zwemt, het is veilig en het geeft zelfvertrouwen als je je makkelijk over een langere afstand kunt verplaatsen. In een kleiner zwembad is de afstand die je moet overbruggen om naar de kant te zwemmen kleiner dan in een groot zwembad. In een grote recreatieplas zijn de afstanden die je zwemt vaak ook veel groter dan de afstand die je moet overbruggen om weer uit een sloot(je) te klimmen. Een afstand lang vol kunnen houden hangt af van het op een goede manier kunnen uitvoeren van de zwemslag en het (kracht)uithoudingsvermogen van een zwemmer. Met een goede techniek is het makkelijker om een zwemslag over een lange afstand vol te houden. Wanneer je fysiek sterker bent en over een goede conditie beschikt geldt hetzelfde. In zowel een zwembad als open water is sprake van een groot wateroppervlak en veel ruimte, daarom worden alle onderdelen die horen bij het volhouden van een afstand (conditiezwemmen) uitgevoerd in een bassin met een oppervlakte van minimaal 160 m<sup>2</sup>.

### Onderdelen Voortbewegen conditiezwemmen

- A.16 100 meter conditiezwemmen
- B.17 150 meter conditiezwemmen
- C.19 150 meter conditiezwemmen

### **A.16, B.17 en C.19 Conditiezwemmen**

In het standaard examenprogramma is het uitvoeren van de techniek en het volhouden van de afstand opgenomen in één proef, het conditiezwemmen. Bij Zwemdiploma A en B worden de enkelvoudige rugslag en schoolslag iedere 25 meter afgewisseld. De uitvoering van zowel de schoolslag als de enkelvoudige rugslag wordt in de eerste 25 meter die met de betreffende zwemslag wordt gezwommen beoordeeld. In de overige meters die worden gezwommen, wordt het volhouden van de afstand beoordeeld. Door de afwisseling tussen enkelvoudige rugslag (minst vermoeiend) en de schoolslag, treedt minder vermoeidheid op en kan de afstand makkelijker worden volgehouden. Bij Zwemdiploma C is geen sprake meer van afwisseling tussen beide zwemslagen, er wordt 75 meter in één slag gezwommen en daarna gewisseld.

Voor het maatwerk mag van de verplichting in volgorde en uit te voeren zwemslag worden afgeweken. Het is toegestaan om de onderdelen techniek en conditie op te nemen in twee proeven. Dit betekent dat de onderdelen 25 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter schoolslag techniek apart worden getoetst. Daarnaast wordt de afstand voor het conditiezwemmen opgenomen in een aparte proef. De afstand van het onderdeel conditiezwemmen blijft voor ieder zwemdiploma gelijk. In totaal worden er in zo'n maatwerk examenprogramma meer meters (50 meter) gezwommen.

Het is ook mogelijk om kandidaten een bepaalde tijd aaneengesloten te laten zwemmen. De geschatte afstand die in die tijd kan worden overbrugd, dient dan globaal overeen te komen met de afstand die in het onderdeel conditiezwemmen staat beschreven.

Voor het overbruggen van de afstand mag een kandidaat één of meer van de volgende zwemslagen gebruiken: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl. Er mag tussentijds worden gewisseld van zwemslag. De uitvoering van die zwemslagen wordt niet

meegenomen in de beoordeling. De kandidaat moet wel laten zien dat hij de uitvoering van de zwemslagen langer kan volhouden, daarom moet er sprake zijn van een redelijke voortstuwing.

Voor het onderdeel conditieswemmen geldt daarom voor een maatwerk examenprogramma een *andere* normering dan voor het standaard examenprogramma.

#### Normering A.16, B.17, C.19 100, 150 en 150 meter conditieswemmen

- Er wordt in totaal 100, 150 of 150 meter aaneengesloten gezwommen.
- Werken met een tijdseenheid waarin deze afstand minimaal wordt overbrugd is toegestaan.
- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl.
- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in een bassin met een oppervlak van minimaal 160 m<sup>2</sup>.

#### **Voortbewegen - Gekleed zwemmen**

Wanneer je per ongeluk een keer in open water valt, heb je meestal dagelijkse kleding aan. Het is in het kader van zwemveiligheid daarom belangrijk om ook een afstand in het water te kunnen overbruggen met kleding aan. Daarom is dit ook gekleed zwemmen een onderdeel in de examenprogramma's.

#### Onderdelen Voortbewegen gekleed zwemmen

- A.17 12,5 meter gekleed zwemmen  
B.18 50 meter gekleed zwemmen  
C.20 100 meter gekleed zwemmen

#### **A.17, B.18, C.20. Gekleed zwemmen**

De essentie van het gekleed zwemmen is het kunnen overbruggen van een afstand met kleding aan. Het lijkt logisch dat kandidaten bij het gekleed zwemmen kiezen voor de zwemslagen enkelvoudige rugslag en schoolslag. Deze slagen zijn over een langere afstand makkelijk vol te houden, ook wanneer er met kleding wordt gezwommen. Maar voor het overbruggen van de afstand mag een kandidaat het ook anders doen en één of meer van de volgende zwemslagen gebruiken: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl. Er mag tussentijds worden gewisseld van zwemslag. Door het dragen van kleding wordt de uitvoering van de zwemslag moeilijker (o.a. door extra weerstand en vermoeidheid). De uitvoering van de zwemslagen wordt niet in de beoordeling betrokken. Het is wel handig om kandidaten te stimuleren om bij het uitvoeren van de enkelvoudige rugslag de armen te gebruiken voor de balans of (extra) voortstuwing. Er mag ook alleen met de armen of benen worden gezwommen.

#### Normering A17., B.18 , C.20 gekleed zwemmen

- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- De kandidaat zwemt één of meer van de volgende zwemslagen: schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden gezwommen.

- De kandidaat mag voortdurend wisselen van zwemslagen.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement, de uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in een bassin met een oppervlak van minimaal 160 m<sup>2</sup>.

#### 4.2.7 Basiselement Survival

Alle onderdelen die in de standaard en maatwerk examenprogramma's zijn opgenomen, zijn belangrijk om te kunnen overleven en op een veilige manier te bewegen en te recreëren in de Nederlandse watercultuur. Een (steeds groter) deel van de onderdelen wordt gekleed uitgevoerd. Deze onderdelen worden hier samengevat onder de noemer 'survival'. Alle onderdelen (behalve 'uit het water klimmen') die horen bij survival zijn hiervoor al beschreven. Het gaat om:

- A.1 voetsprong voorwaarts, gekleed
- A.9 15 seconden gekleed watertrappen
- A.17 12,5 meter gekleed zwemmen
  
- B.1 achterwaarts te water gaan, gekleed
- B.5 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- B.11 15 seconden gekleed watertrappen
- B.18 50 meter gekleed zwemmen
  
- C.1 met rol voorover te water gaan, gekleed
- C.3 gekleed te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft
- C.10 30 seconden blijven drijven met gebruik van een hulpmiddel
- C.11 5 meter gekleed voortbewegen op de rug met gebruik van de armen
- C.12 15 seconden gekleed watertrappen
- C.6 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- C.7 gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal in het water hangend zeil zwemmen
- C.20 100 meter gekleed zwemmen

Wanneer je per ongeluk een keer in het water valt, heb je meestal dagelijkse kleding aan. In de examenprogramma's wordt die 'echte' situatie zo veel mogelijk nagebootst. Voor Zwemdiploma A en Zwemdiploma B dragen kandidaten een shirt met lange mouw en een lange broek (en schoenen), voor Zwemdiploma C wordt daar een jas aan toegevoegd.

#### Uit het water klimmen

Jezelf redden eindigt bij het zelfstandig uit het water klimmen. Dat kan via een trapje, de kant of via een drijvend voorwerp (bijvoorbeeld een mat of een bootje).

#### Onderdelen survival Uit het water klimmen

- A.18., B.19, C.21 Zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed
- C.22 1 keer gekleed over een drijvend voorwerp heen klimmen C

### **A.18., B.19 en C.21 Zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed**

De essentie van zelfstandig uit het water klimmen is het resultaat. Er worden geen eisen gesteld aan de manier waarop op de kant wordt geklommen. Het gebruik van een mat of een ander drijvend voorwerp om het voor de kandidaat makkelijker te maken is toegestaan.

#### Normering A.18., B.19 en C.21 zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op de kant.
- Gebruik van een drijvend voorwerp, zoals een mat, is toegestaan.
- Het gebruik van een trapje is niet toegestaan.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

### **C.22. 1 keer gekleed over een drijvend voorwerp heen klimmen**

De essentie van zelfstandig uit het water klimmen is het resultaat. Er worden geen eisen gesteld aan de manier waarop over het drijvend voorwerp heen wordt geklommen.

#### Normering C.22 1 keer over een drijvend voorwerp heen klimmen, gekleed

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat overheen moet klimmen, is 0,70 meter.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.



## Bijlagen

## Bijlage 1 - Definities Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

### Basiselementen

Basiselementen zijn categorieën van vaardigheden. Het is in Nederland van groot belang om jezelf te kunnen redden als je onverwacht in het water terechtkomt. Daarom leer je vaardigheden die je daarbij kunt gebruiken. Het gaat onder andere om vaardigheden die te maken hebben met te water gaan, onder water oriënteren, drijven, draaien, watertrappen, voortbewegen op rug en buik in het water. Daarnaast is er ook aandacht voor het gekleed uitvoeren van vaardigheden (survival).

### Duiken

In de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's wordt de term 'duiken' gebruikt waar voorheen de technische benaming 'kopsprong' werd gehanteerd.

### Een sprong waarbij het hoofd boven water blijft

In de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's wordt de term 'een sprong waarbij het hoofd boven water blijft' gebruikt waar voorheen de technische benaming 'hurksprong' werd gehanteerd. De techniek van de hurksprong, die in het verleden deel uitmaakte van het examenprogramma, wordt door Reddingsbrigade Nederland niet meer gehanteerd. Voor Examenregeling Nationale Zwemdiploma's geldt dat de uitvoering volledig vrijgelaten wordt, mits het hoofd boven water blijft.

### Essenties onderdelen

Bij de essentie van een onderdeel is voor ieder onderdeel beschreven waarom het belangrijk is. Het gaat om de relatie die er is met zwemveiligheid en hoe de onderdelen kunnen worden gebruikt om te overleven en veilig te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties, een zwembad met attracties of in open water (de situaties die horen bij de Zwemdiploma's A, B en C).

### Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's is met ingang van 1 januari 2018 de nieuwe naam voor het reglement. Voorheen spraken we over de BREZ. De term BREZ wordt niet meer gehanteerd.

### Examinator Nationale Zwemdiploma's

De Examinator Nationale Zwemdiploma's is degene die vanuit de Licentiehouders zorgdraagt voor kwaliteit van het diplomazwemmen. Het betreft hier een nieuwe naam voor Gelicentieerde Examinator Zwem-ABC. De term Gelicentieerde Examinator Zwem-ABC wordt niet meer gehanteerd.

### Examens Nationale Zwemdiploma's

Een kandidaat laat tijdens een examen zien dat de onderdelen van de examenprogramma's worden beheerst. Kandidaten slagen wanneer alle onderdelen goed zijn uitgevoerd. Dit formele moment is een vorm van praktijktoetsing en staat ook bekend als diplomazwemmen. De termen

'examens' en 'diplomazwemmen' worden in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's door elkaar gebruikt.

### **Hoofdwaarts richting bodem gaan**

In de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's wordt de term 'hoofdwaarts richting bodem gaan' gebruikt waar voorheen de technische benaming 'hoekduik' werd gehanteerd. Er is gekozen om de strakke technische normering, die daarbij hoorde, los te laten. Daarom is ook gekozen voor een nieuwe term.

### **Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's**

De Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's is met ingang van 1 januari 2018 de nieuwe term voor de Licentiehouders Zwem-ABC. Een Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's is een natuurlijke of rechtspersoon (zwemlesaanbieder) die op basis van een overeenkomst met de Nationale Raad Zwemveiligheid gebruik wenst te maken van de Licentie Nationale Zwemdiploma's, zoals deze door de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt aangeboden.

### **Licentie Nationale Zwemdiploma's**

De Licentie Nationale Zwemdiploma's is met ingang van 1 januari 2018 de nieuwe term voor de Licentie Zwem-ABC. De Licentie Zwem-ABC is in 2014 geïntroduceerd met als doel werken aan voortdurende kwaliteitsverbetering voor zwemlessen en diplomazwemmen. Met de komst van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's spreken we van de Licentie Nationale Zwemdiploma's. De Licentie Nationale Zwemdiploma's geeft zwemlesaanbieders het recht tot gebruik van de Nationale Zwemdiploma's volgens de voorwaarden die staan beschreven in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's en het Handboek Licentie Nationale Zwemdiploma's.

### **Maatwerk examenprogramma**

De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's biedt Licentiehouders de mogelijkheid om maatwerk examenprogramma's te ontwikkelen in plaats van de standaard examenprogramma's. Met maatwerk examenprogramma's is het voor Licentiehouders mogelijk om proeven aan te passen, nieuwe proeven te bedenken en zo een heel nieuw examenprogramma samen te stellen.

### **Nationale Norm Zwemveiligheid**

De hoogte van de door de Nationale Raad Zwemveiligheid nagestreefde Nationale Norm Zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking ligt bij Zwemdiploma C. Binnen de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's worden verschillende niveaus op weg naar zwemveiligheid gehanteerd. Deze niveaus sluiten aan op de Nederlandse watercultuur en zijn afgestemd op situaties waarin volwassenen en kinderen gaan zwemmen:

1. Een zwembad zonder attracties = Zwemdiploma A.
2. en zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golfslagbassin en een stroomversnelling = Zwemdiploma B.
3. Een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve de zee) = Zwemdiploma C/Nationale Norm Zwemveiligheid.



## **Nationale Raad Zwemveiligheid**

Stichting Nationale Raad Zwemveiligheid is met ingang van 1 januari 2018 de nieuwe naam voor de stichting Nationaal Platform Zwembaden | NRZ. Stichting Nationale Raad Zwemveiligheid heeft als doel de zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen. Deze landelijk opererende stichting ziet toe op de kwaliteit van het zwemonderwijs, de zwemveiligheid en zwemvaardigheid. In 1984 heeft de overheid de taak overgedragen aan de voorganger van de Nationale Raad Zwemveiligheid om de uitgifte van de Nationale Zwemdiploma's te verzorgen (het Zwem-ABC en de Zwemvaardigheidsdiploma's).

## **Onderdelen**

Een proef is opgebouwd uit losse onderdelen. Deze onderdelen zijn vaardigheden die belangrijk zijn om plezier te hebben in het water, jezelf te kunnen redden en verdrinking te voorkomen. De onderdelen kunnen worden geordend rondom basiselementen. Het belang van de basiselementen en de onderdelen is beschreven in het Examenregeling Nationale Zwemdiploma's. Dit wordt de essentie van het onderdeel genoemd.

## **Proef survival**

Alle onderdelen die gekleed worden uitgevoerd, zijn ondergebracht in de proef Survival.

## **Proeven**

Een examenprogramma bestaat uit proeven waarbinnen alle onderdelen, die getoond moet worden, zijn opgenomen. In het standaard examenprogramma zijn zes proeven voor Zwemdiploma A en Zwemdiploma B en vijf proeven voor Zwemdiploma C opgenomen.

## **Standaard examenprogramma**

De Examenregeling Nationale Zwemdiploma's is opgesteld vanuit het hoofddoel 'zwemveiligheid'. Om te komen tot een toetsbare vorm van het hoofddoel kent elk zwemdiploma en zwemcertificaat een eigen standaard examenprogramma. In het standaard examenprogramma worden proeven beschreven. De onderdelen van de proeven dienen in de vastgestelde, in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's beschreven, volgorde te worden uitgevoerd. De onderdelen zijn apart genormeerd, zodat per onderdeel duidelijk is waaraan de uitvoering dient te voldoen. Vanaf 1 januari 2018 heeft een Licentiehouders de mogelijkheid om óf het standaard examenprogramma óf een zelf ontworpen maatwerk examenprogramma uit te voeren.

## **Toetsingscommissie Maatwerk Examenprogramma's**

De Toetsingscommissie Maatwerk Examenprogramma's is een commissie van deskundigen die toetst of een ingediend maatwerk examenprogramma voldoet. Dat wil zeggen dat de commissie de maatwerk examenprogramma's toetst op basis van gelijkwaardigheid aan het niveau van de proeven/onderdelen waaruit het standaard examenprogramma is opgebouwd en aan de doelen behorende bij de niveaus van zwemveiligheid. Na goedkeuring kan de zwemlesaanbieder het maatwerk examenprogramma gebruiken voor het diplomazwemmen.

## **Verticaal drijven met behulp van een voorwerp**

In de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's wordt de term 'verticaal drijven met behulp van een voorwerp' gebruikt waar voorheen de term 'HELP-houding' werd gehanteerd. De HELP-

houding staat voor Heat Escape Lessening Posture. Er is gekozen om de term te versimpelen, omdat de afkorting onbekend is en tot verwarring kan leiden. De houding is gewenst bij het wachten om hulp in koud, open water, zoals een meer, een kanaal of een sloot. In een verticale houding drijven op een voorwerp zorgt ervoor dat de afkoeling in koud water aanzienlijk vermindert.

### **Zwemveiligheid**

Zwemveilig zijn, is in en om het water kunnen overleven en op een veilige manier kunnen bewegen en recreëren in de Nederlandse watercultuur. Het wordt onder andere beïnvloed door beheersing van vaardigheden, omstandigheden, ervaring, ontwikkeling en zelfvertrouwen.

## Bijlage 2 - Onderdelen Zwemdiploma's A, B en C

### Onderdelen Zwemdiploma A

- A.1 voetsprong voorwaarts, gekleed
- A.2 te water gaan met een sprong
- A.3 onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil
- A.4 3 meter onder water zwemmen
- A.5 voetwaarts richting de bodem zakken
- A.6 5 seconden drijven op de buik
- A.7 10 seconden drijven op de rug
- A.8 een halve draai om de lengte-as
- A.9 15 seconden gekleed watertrappen
- A.10 60 seconden watertrappen met armen en benen
- A.11 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as maken
- A.12 25 meter enkelvoudige rugslag techniek
- A.13 25 meter schoolslag techniek
- A.14 5 meter rugcrawl
- A.15 5 meter borstcrawl
- A.16 100 meter conditiezwemmen
- A.17 12,5 meter gekleed zwemmen
- A.18 zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed

### Onderdelen Zwemdiploma B

- B.1 achterwaarts te water gaan, gekleed
- B.2 van de kant in het water duiken
- B.3 onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil
- B.4 6 meter onder water zwemmen
- B.5 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- B.6 voetwaarts richting de bodem zakken
- B.7 15 seconden drijven op de rug
- B.8 20 seconden drijven met gebruik van een hulpmiddel
- B.9 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van de armen
- B.10 een halve draai om de lengte-as van buik naar rug en van rug naar buik
- B.11 15 seconden gekleed watertrappen
- B.12 60 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen
- B.13 25 meter enkelvoudige rugslag techniek
- B.14 25 meter schoolslag techniek
- B.15 10 meter rugcrawl
- B.16 10 meter borstcrawl
- B.17 150 meter conditiezwemmen
- B.18 50 meter gekleed zwemmen
- B.19 zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed

### Onderdelen Zwemdiploma C

- C.1 met een rol voorover te water gaan, gekleed
- C.2 van de kant in het water duiken
- C.3 gekleed te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft
- C.4 onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil
- C.5 6 meter onder water zwemmen, aansluitend boven komen in een 'wak'
- C.6 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen
- C.7 gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen
- C.8 hoofdwaarts richting de bodem gaan
- C.9 15 seconden drijven op de rug
- C.10 30 seconden gekleed blijven drijven met gebruik van een hulpmiddel
- C.11 5 meter gekleed voortbewegen op de rug met gebruik van de armen
- C.12 15 seconden gekleed watertrappen
- C.13 30 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen
- C.14 30 seconden watertrappen met de benen
- C.15 25 meter enkelvoudige rugslag techniek
- C.16 25 meter schoolslag techniek
- C.17 15 meter rugcrawl
- C.18 15 meter borstcrawl
- C.19 150 meter conditiezwemmen
- C.20 100 meter gekleed zwemmen
- C.21 zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed
- C.22 gekleed over een drijvend voorwerp heen klimmen

### Bijlage 3 – Basiselementen en onderdelen Zwemdiploma's A, B en C

<b>Categorie</b>  <b>Basiselement</b>	<b>Onderdelen Zwemdiploma A</b>	<b>Onderdelen Zwemdiploma B</b>	<b>Onderdelen Zwemdiploma C</b>
<b>Te water gaan</b>	A.1 voetsprong voorwaarts, gekleed  A.2 te water gaan met een sprong	B.1 achterwaarts te water gaan, gekleed  B.2 van de kant in het water duiken	C.1 met een rol voorover te water gaan, gekleed C.2 van de kant in het water duiken C.3 gekleed te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft
<b>Onder water</b>	A.3 onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil A.4 3 meter onder water zwemmen   A.5 voetwaarts richting de bodem zakken	B.3 onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil B.4 6 meter onder water zwemmen  B.5 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen   B.6 voetwaarts richting de bodem zakken	C.4 onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil C.5 6 meter onder water zwemmen, aansluitend boven komen in een 'wak' C.6 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen C.7 gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal hangend zeil zwemmen C.8 hoofdwaarts richting de bodem gaan
<b>Drijven</b>	A.6 5 seconden drijven op de buik   A.7 10 seconden drijven op de rug	B.7 15 seconden drijven op de rug B.8 20 seconden drijven met gebruik van een hulpmiddel  B.9 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van de armen	C.9 15 seconden drijven op de rug C.10 30 seconden gekleed blijven drijven met gebruik van een hulpmiddel C.11 5 meter gekleed voortbewegen op de rug met gebruik van de armen

<b>Draaien</b>	A.8 een halve draai om de lengte-as	B.10 een halve draai om de lengte-as van buik naar rug en van rug naar buik	
<b>Watertrappen</b>	A.9 15 seconden gekleed watertrappen A.10 60 seconden watertrappen met armen en benen A.11 2 keer, al watertrappend, een hele draai om de lengte-as maken	B.11 15 seconden gekleed watertrappen B.12 60 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen	C.12 15 seconden gekleed watertrappen C.13 30 seconden watertrappen met armen en benen, verplaatsen in meerdere richtingen C.14 30 seconden watertrappen met de benen
<b>Voortbewegen</b>	A.12 25 meter enkelvoudige rugslag techniek A.13 25 meter schoolslag techniek A.14 5 meter rugcrawl A.15 5 meter borstcrawl A.16 100 meter conditieswemmen A.17 12,5 meter gekleed zwemmen	B.13 25 meter enkelvoudige rugslag techniek B.14 25 meter schoolslag techniek B.15 10 meter rugcrawl B.16 10 meter borstcrawl B.17 150 meter conditieswemmen B.18 50 meter gekleed zwemmen	C.15 25 meter enkelvoudige rugslag techniek C.16 25 meter schoolslag techniek C.17 15 meter rugcrawl C.18 15 meter borstcrawl C.19 150 meter conditieswemmen C.20 100 meter gekleed zwemmen
<b>Survival (gekleed)</b>	A.18 zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed  A.1 voetsprong voorwaarts, gekleed	B.19 zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed  B.1 achterwaarts te water gaan, gekleed  B.5 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen	C.21 zelfstandig uit het water op de kant klimmen, gekleed C.22 gekleed over een drijvend voorwerp heen klimmen C.1 met rol voorover te water gaan, gekleed C.3 gekleed te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft C.10 30 seconden blijven drijven met gebruik van een hulpmiddel C.11 5 meter gekleed voortbewegen op de rug met gebruik van de armen

	A.9 15 seconden gekleed watertrappen	B.11 15 seconden gekleed watertrappen	C.12 15 seconden gekleed watertrappen C.6 gekleed onder een drijvend voorwerp door zwemmen C.7 gekleed onder water gaan en door een gat in een verticaal in het water hangend zeil zwemmen
	A.17 12,5 meter gekleed zwemmen	B.18 50 meter gekleed zwemmen	C.20 100 meter gekleed zwemmen



# **Nationale Raad Zwemveiligheid**

Nationale Raad Zwemveiligheid

Postbus 357

6710 BJ Ede

Tel: (0318) 83 02 50

E-mail [info@nrz-nl.nl](mailto:info@nrz-nl.nl)

Website [www.nrz-nl.nl](http://www.nrz-nl.nl)