

Algemene bepalingen

De volgende pagina's omvatten instructies en diploma-eisen, behorende bij de diploma's van ENVOZ. Wij vertrouwen erop dat eenieder bij de uitoefening van de taak als zwemonderwijzer en als lid van de beoordelingscommissie bekend zal zijn met de algemene bepalingen en de specifieke eisen en regels die verbonden zijn aan de uitvoering van elk toetsingsmoment.

1.0 Toepassing instructies en eisen

De instructies en eisen van de ENVOZ-diploma's behoren te worden gebruikt voor lesprogramma's waarvan de moeilijkheidsgraad telkens stijgt. Ze vormen de leidraad voor de opbouw van de zwemlessen, met als doel het op de juiste wijze toepassen van de diploma-eisen tijdens het toetsingsmoment.

1.1 Organiserende zweminstituten

Voor het organiseren van toetsingsmomenten van de diverse diploma's komen in aanmerking:

- Zwemscholen
- Zwembaden
- Zwemverenigingen
- Zwemstichtingen
- Therapiebaden
- Onderwijsinstellingen

1.2 Beoordelingscommissie

De beoordeling ten behoeve van het behalen van een diploma dient te worden uitgevoerd door een beoordelingscommissie, bestaande uit ten minste twee leden (tenzij anders vermeld) van 18 jaar of ouder, die in het bezit zijn van één van de volgende diploma's en/of akten:

- Internationaal diploma zwemonderwijzer EQF 3
- Door IFSTA erkend zwemonderwijzer
- Diploma zwemonderwijzer
- Diploma zwemleider B
- CIOS met aantekening zwemonderwijs
- Akte M.O. Lichamelijke Opvoeding (ALO)

1.3 Veiligheid

Een zwemmer mag nooit deelnemen aan een toetsingsmoment - voor welk diploma dan ook - wanneer de beoordelingscommissie niet ten volle overtuigd is van de veiligheid van de zwemmer en zijn/haar vermogen om aan de eisen van het diploma te voldoen. Indien de zwemmer alle individuele vaardigheden voor een bepaald diploma beheerst, dan (en alleen dan) mag hij/zij deelnemen aan het toetsingsmoment.

1.4 Toetsingsniveau

Het niveau van het toetsingsmoment dient redelijk te zijn, maar mag ook niet te mild zijn. De maatstaf van de beoordelingscommissie moet zijn dat de vereiste vaardigheden naar alle redelijkheid moeten worden uitgevoerd. Wanneer de beoordelingscommissie de eisen te hoog stelt, is dat niet eerlijk ten opzichte van de zwemmer. Zijn de eisen van de beoordelingscommissie echter te laag, dan kan dit uitermate gevaarlijk zijn voor de (toekomstige) zwemveiligheid van de zwemmer.



1.5 Techniek zwemslagen

Als een bepaalde zwemslag vereist wordt, moet de uitvoering daarvan naar alle redelijkheid passen bij het niveau van het te behalen diploma. Dit niveau stijgt naarmate het ILS-niveau in de diplomareeks toeneemt. Als er een speciale vaardigheid vereist wordt, moet de zwemmer deze vaardigheid eveneens naar alle redelijkheid kunnen uitvoeren op het gewenste niveau, zodat deze beantwoordt aan de eisen passende bij het niveau van het te behalen diploma. De zwemmer moet voldoen aan de algemeen geldende regels die op elke betreffende zwemslag betrekking hebben.

1.6 Waterdiepte

Voor de te behalen diploma's geldt dat er verplichtingen bestaan met betrekking tot de diepte van het bassin. De vereiste diepte staat vermeld bij de diverse diploma's. In bijzondere gevallen is dispensatie ten aanzien van de diepte van het bassin mogelijk. Deze dispensatie dient tijdig en schriftelijk bij ENVOZ aangevraagd te worden.

1.7 Te zwemmen afstanden

De aangegeven afstanden bij de diploma-eisen per diploma moeten gezwommen worden. Dit is wenselijk voor het beoordelen van de conditie. Voor de verhouding afstand en aantal banen bij kleinere baden: deel de gewenste afstand door de lengte van het zwembad en afronden naar boven.

1.8 Medische indicatie

Bij een eventuele medische indicatie zal de beoordelingscommissie beslissen – in overeenstemming met de eisen van de (bedrijfs)organisatie – of de zwemmer met enige aanpassing in staat is om aan al de uitvoeringseisen van het diploma te voldoen. Bijvoorbeeld door het gebruiken van een zwembril bij onderwateroriëntatie of een andere vaardigheid voorleggen overeenkomstig aan de gestelde uitvoeringseisen. Vrijstelling verlenen voor bepaalde uitvoeringseisen tijdens het toetsingsmoment wordt niet toegestaan.

1.9 Volgorde van behalen diploma's

Voor geen enkel diploma geldt dat de zwemmer in het bezit moet zijn van enig ander diploma, voordat hij/zij in aanmerking kan komen voor het toetsingsmoment van een gewenst te behalen diploma. Een zwemmer mag meerdere diploma's per dag behalen, mits de beoordelingscommissie zich ervan heeft overtuigd dat de zwemmer daartoe in staat is én mits aan alle uitvoeringseisen van de te toetsen diploma's kan worden voldaan. Vrijstellingen worden derhalve niet verleend.

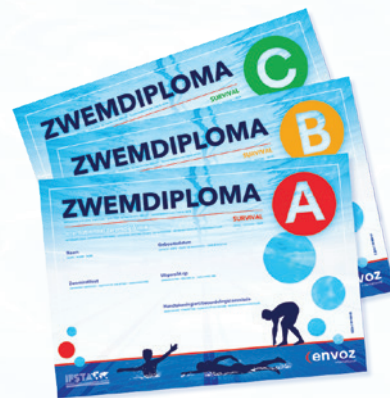
2.0 Specifieke bepalingen

Voor het toekennen van diploma's dient te worden voldaan aan de door ENVOZ gestelde diploma eisen. Bij eventuele geschillen heeft ENVOZ de beslissende stem. In geval van verkeerd gebruik en/of inzetten van diploma's met de bijbehorende diploma-eisen behoudt ENVOZ zich het recht voor om de levering van diploma's stop te zetten en de samenwerking te beëindigen.



Diploma-eisen ZWEMDIPLOMA ABC-survival

De leerlijn Zwemdiploma ABC-survival combineert op een unieke manier zwemplezier met zwemveiligheid en leert zwemmers zich te ontwikkelen van 'beginnend' zwemmer (A) naar 'gevoorderd' zwemmer (B) tot 'volleerd' zwemmer (C). Hiermee wordt een stevige basis gelegd voor zwemvaardigheid én zwemveiligheid. Deze vaardigheden komen tot stand aan de hand van het opbouwend aanleren van de basistechnieken van de zwemslagen, start- en kopsprongen en watertrappen én aandacht voor zelfredzaamheid en behulpzaamheid. Het uithoudingsvermogen wordt opgebouwd door afstanden uit te breiden en ook onderwateroriëntatie is een belangrijk onderdeel.



Bijzonderheden

- **Waterdiepte:** Om de optimale veiligheid van de zwemmers te waarborgen, is waterdiepte een belangrijk aandachtspunt. Wat is een veilige, verantwoorde waterdiepte? Hiervoor zijn geen universele standaarden, per land verschillen deze. Een zeer goed geoefend zwemmer kan in vrij ondiep water een startsprong maken, terwijl dit voor een ongetraind persoon desastreuze gevolgen kan hebben. Te veel of te weinig waterdiepte kan ook een belemmering zijn om de uitvoering en geoefendheid van bepaalde vereisten voor een diploma op een juiste wijze te tonen.
Het advies: Bekijk bij zwemlessen en examineringen goed naar de individuele situatie van de zwemmer. Als leidraad wordt het volgende aangehouden: minimaal 50% van de af te leggen afstand moet in voor de zwemmer diep water afgelegd worden.

Kledingeisen

Bij de onderdelen 'gekleed zwemmen' mogen diverse soorten broeken (uitgezonderd leggings en tights), shirts en schoenen gedragen worden, als aan het volgende wordt voldaan:

1. Korte mouwen van T-shirts reiken tot over de schouder, de lengte van het T-shirt reikt minimaal tot aan de taille.
2. Lange mouwen van T-shirts, sweaters en jassen reiken tot aan de polsen, de lengte van het kledingstuk reikt minimaal tot aan de taille.
3. Lange broeken reiken vanaf de taille tot aan de enkels.
4. Schoenen dienen zowel aan de voor-, zij- en achterkant geheel gesloten te zijn en goed aan de voeten omsloten door middel van veters, klittenband, riem met gesp of elastiek. De zool moet stevig zijn. Het advies: draag schoenen die normaal ook gedragen worden, zoals sneakers of sportschoenen. Waterschoenen mogen gebruikt worden.
5. Sokken zijn niet verplicht maar wel aan te raden, zodat de schoenen in water beter aan de voeten blijven.
6. Een jas mag zelf gekozen worden, het advies: een jas passende bij het seizoen of regenjas.
7. Onder zwemkleding wordt ook verstaan een boerkini of sun block shirt, maar geen wetsuit of kleding met drijvende ondersteuning.

(zie verder volgende pagina)



Uitvoeringseisen ZWEMDIPLOMA - survival A

Gekleed in zwemkleding, T-shirt, lange broek en schoenen

1. Te water met een sprong naar keuze, waarbij de zwemmer geheel onder water gaat. Vervolgens watertrappend een draai van 360 graden maken, waarbij de zwemmer om zich heen kijkt. Daarna onder water zwemmen: onder een zwembadlijn of zwemnoodle door, zonder dat de zwemmer deze aanraakt.
2. Aansluitend wordt een erkende borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 25 meter gezwommen, gevolgd door een erkende rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over eveneens een afstand van 25 meter.
3. Daarna klimt de zwemmer zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap. Indien er een hoge kant is, mag er eerst op een drijvende mat geklommen worden.

Gekleed in zwemkleding

4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door iets te pakken, aan te raken of ergens doorheen te zwemmen. Dit voorwerp dient zich op 3 meter afstand van de kant te bevinden, op een minimale diepte van 1 meter. Aansluitend wordt een erkende borstslag over een afstand van 50 meter gezwommen. De zwemmer klimt over een mat en zwemt verder met een erkende rugslag over een afstand van 50 meter. De zwemmer klimt zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.
5. Te water met een startsprong, waarna de zwemmer 3 seconden in gestrekte houding blijft drijven. Aansluitend wordt een erkende borstslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: borstcrawl) – over een afstand van 8 meter gezwommen.
6. Vanuit het water rugwaarts, met een tweebeinige afzet tegen de kant, wordt een erkende rugslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: rugcrawl) – over een afstand van 6 meter gezwommen.
7. Op minimaal 3 meter vanaf de kant ligt een boot/mat in het water. De zwemmer gaat met een hurk- of schredesprong te water, klimt op de boot/mat en gaat rugwaarts aan de andere zijde er weer af. Vervolgens zwemt de zwemmer naar de kant, waar door een in het water liggende hoepel of band geklommen dient te worden. Hierna mag de zwemmer op de kant klimmen.
8. Te water met een rechtstandige sprong, waarna de zwemmer gaat watertrappen: gelijkzijdig gedurende 1 minuut. Tussendoor (bij ongeveer 30 seconden) moet de zwemmer rechtstandig onderwater gaan, waarbij wordt uitgeblazen. Daarna gaat de zwemmer door met watertrappen.



(zie verder volgende pagina)

Uitvoeringseisen ZWEMDIPLOMA - survival B

Gekleed in zwemkleding, shirt met lange mouwen, lange broek en schoenen

1. Te water met een halve draai om de lengteas, waarna de zwemmer 15 seconden recht-op gaat watertrappen.
2. Aansluitend wordt een erkende borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 50 meter gezwommen. Ga onder een mat door en zwem aansluitend met een erkende rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over eveneens een afstand van 50 meter.
3. Daarna klimt de zwemmer zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.

Gekleed in zwemkleding

4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door iets te pakken, aan te raken of ergens doorheen te zwemmen. Dit voorwerp dient zich op 6 meter van de kant te bevinden, op een minimale diepte van 1,25 meter. Aansluitend wordt een erkende borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 100 meter gezwommen. De zwemmer zwemt door een hoepel op minimaal 1 meter diepte, klimt direct over een mat en laat zich er rugwaarts vanaf vallen.
5. De zwemmer zwemt verder met een erkende rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over een afstand van 75 meter. De zwemmer klimt zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.
6. Te water met een startsprong, waarna de zwemmer 3 seconden in horizontale ligging uitdrijft. Aansluitend wordt een erkende borstslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: borstcrawl) – over een afstand van 10 meter gezwommen.
7. Te water met een schredesprong of hurksprong. De zwemmer zwemt terug naar de kant en zet zich ruggelings vanuit het water tweeënig af tegen de kant. De zwemmer drijft vervolgens met een gestrekt lichaam 3 seconden uit en zwemt daarna een erkende rugslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: rugcrawl) – over een afstand van 10 meter.
8. Op minimaal 3 meter vanaf de kant ligt een boot/mat in het water met daarop enkele zwemmers. Eén zwemmer valt zijwaarts of achterover in het water en vervult de rol van 'drenkeling'. De andere zwemmers op de boot vervullen de rol van 'redders', waarschuwen elkaar en roepen een op de kant staande volwassene aan. De 'redders' werpen/reiken vervolgens een zwemnoodle (of ander zacht, drijvend hulpmiddel) naar/aan de 'drenkeling' en helpen deze aan boord.
9. Te water met een hurksprong en zwemmen naar de omgeslagen boot/mat (met een band eronder). De zwemmer gaat onder de boot en blijft daar 5 seconden. Vervolgens laat de zwemmer zich onder water zakken en zwemt naar een pylon die 2 meter verder op een diepte tussen de 1,30 en 1,80 meter op de bodem staat.
10. Te water met een rol en gedurende 1,5 minuten watertrappen, waarbij elke zwemmer zich 20 seconden met een drijf-hulpmiddel, (zoals een PET-fles of bal) drijvende mag houden om uit te rusten om daarna weer door te gaan met watertrappen.

(zie verder volgende pagina)



Uitvoeringseisen ZWEMDIPLOMA - survival C

Gekleed in zwemkleding, sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen en een jas

1. Te water met een val achterwaarts, waarna de zwemmer 15 seconden rechtop gaat watertrappen. Er wordt een bal in het water gegooid op een afstand van ongeveer 2 meter. De zwemmer zwemt naar de bal en werpt deze naar de dichtstbijzijnde persoon op de kant.
2. Aansluitend wordt een erkende borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 100 meter gezwommen: rond de 50 meter trekt de zwemmer de jas al zwemmend uit. Vervolgens zwemt de zwemmer onder een mat door, klimt op een volgende mat, verlaat deze met een rol voorwaarts en zwemt aansluitend een erkende rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over een afstand van 75 meter, waarbij de laatste 50 meter een bal meegenomen dient te worden (voorkeur: kopgreep).
3. Bij de kant aangekomen, wordt de bal aan een op de kant staande persoon afgegeven en klimt de zwemmer op de kant zonder gebruik te maken van een trap.
4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door iets te pakken, aan te raken of ergens doorheen te zwemmen. Dit voorwerp bevindt zich op 8 meter van de kant, op een minimale diepte van 1,25 meter.
5. De zwemmer vervoert, door middel van een zwemnoodle/rescue tube, een medezwemmer als 'drenkeling' over een afstand van 15 meter naar de kant. De afstand tussen de drenkeling en de redder moet ruim genoeg zijn, zodat ze elkaar niet vast kunnen pakken.
6. Twee zwemmers zitten op een boot en vallen er vanaf (achterwaartse rol). De boot drijft weg. Eén zwemmer speelt de rol van 'drenkeling' de ander die van 'redder'. De redder zwemt naar de kant en klimt via een mat uit het water, pakt een werpzak/touw, gooit deze naar de drenkeling en trek hiermee de drenkeling naar de kant.
7. De zwemmer springt door een grote band in het water, zwemt onder water naar een volgende mat of een platliggend zeil met gat en klimt daarop. Omdat 'oevers af kunnen brokkelen' beweegt de zwemmer met een rollende techniek over de mat/zeil met gat om vervolgens op de kant te klimmen.

Gekleed in zwemkleding

8. Zwem op tempo in een erkende zwemslag een afstand van 25 meter.
9. Te water met een schredesprong of hurksprong en terugzwemmen naar de kant. Zwem vervolgens 50 meter in erkende rugslagen (enkelvoudige rugslag, rugcrawl) en 50 meter in erkende borstslagen (schoolslag, borstcrawl), waarvan minimaal 15 meter borstcrawl.
10. Met een rechtstandige sprong te water en vervolgens over een afstand van 2 meter op de rug wrikken in de richting van het hoofd, daarna 2 meter in de richting van de voeten. Vervolgens 30 seconden gelijkzijdig watertrappen, 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarna nog 20 seconden met de benen stil en alleen armenbewegingen. Daarna klimt de zwemmer uit het water naar eigen keuze.

☐ **Bonus 'Fiets te water'**

Met een speciaal geprepareerde fiets rijdt de zwemmer over een mat het water in en weet zichzelf te redden.

