

Eisen voor het Zwem-ABC

Sinds oktober 1998 gaat iedereen die leert zwemmen in opleiding voor het Zwem-ABC. Wie alle drie diploma's (A, B en C) bezit krijgt het predikaat Zwemveilig. Het Zwem-ABC staat voor een kindvriendelijke manier van leren zwemmen, waarbij zwemveiligheid een prominente rol inneemt en biedt alle vaardigheden iedereen tegenwoordig nodig heeft bij het zwemmen in subtropische zwemparadijzen en bij activiteiten op, in en aan het buitenwater. Het Zwem-ABC kent een logische opbouw, waardoor leerlingen bij het behalen van ieder diploma vaardiger en veiliger worden. Niet de zwemslagen staan centraal, maar het veilig en vrij bewegen in het water onder alle omstandigheden.

Voor ouders is er de uitgebreide website www.allesoverzwemles.nl, waar de eisen van het Zwem-ABC staan vermeld, aangevuld met videomateriaal en antwoord op veel gestelde vragen rondom zwemles.

Eisen Zwemdiploma A

Gekleed:

- 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts; na het bovenkomen aansluitend
- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 3. 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, een halve draai om de lengte-as en
- 4. 12,5 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
- 5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

- 1. Van de kant te water gaan met een sprong (een kopsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 3 meter van de (start-)kant bevindt.
- 3.1. 50 meter schoolslag, proef afmaken met
- 3.2. 50 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
- 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna
- 4.3. 5 seconden drijven op de borst.
- 5.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
- 5.2. 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 10 seconden drijven op de rug.
- 6. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter borstcrawl.
- 7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 5 meter rugcrawl.
- 8. 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.

Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma A

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma A dient de kleding te bestaan uit:

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met korte mouwen, korte broek (d.w.z. broekje met pijpen; broekjes die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

Eisen Zwemdiploma B

Gekleed:

- 1. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, onder water een halve draai om lengte-as maken; na het boven komen aansluitend
- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 3. 25 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer een hele draai om de lengte-as, en
- 4. 25 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
- 5. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

- 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal, in het water hangend zeil, dat zich op 6 meter van de (start-)kant bevindt.
- 3.1. 75 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken; proef afmaken met
- 3.2. 75 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door
- 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 7 seconden drijven op de borst.
- 5. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna 15 seconden drijven op de rug.
- 6. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter borstcrawl.
- 7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 10 meter rugcrawl.
- 8. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden watertrappen met gebruik van armen en benen, aansluitend 30 seconden watertrappen met de benen.

Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma B

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma B dient de kleding te bestaan uit:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

Eisen Zwemdiploma C

Gekleed:

- 1. Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend
- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door
- 3. 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel.
- 4. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en
- 5. 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met
- 6. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

- 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt.
- 3.1. 100 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer koprol voorover en 1 keer een hoekduik richting bodem maken; proef afronden met
- 3.2. 100 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1. Van de kant te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door
- 4.2. 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna 10 seconden drijven op de borst.
- 5. In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna
- 6. 20 seconden drijven op de rug, gevolgd door 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.
- 7. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.
- 8. In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.
- 9. Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door 30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen.

Kleding-eisen diplomazwemmen zwemdiploma C

Bij het diplomazwemmen voor het zwemdiploma C dient de kleding te bestaan uit:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.