

Zwem-ABC

Het Zwem-ABC bestaat uit drie Nationale Zwemdiploma's: A, B en C. Het Zwem-ABC is inhoudelijk gericht op het jonge kind. De zwemdiploma's A en B zijn waardevolle tussenstapjes, maar wie het zwemdiploma C op zak heeft is een echte vriend van het water geworden. Die kan zich dan goed redden in moderne zwembaden en bij activiteiten in, op en aan het water.

Wat zijn de eisen voor het Zwem-ABC?

- **Zwem-ABC**
- **Zwemdiploma A**
- **Zwemdiploma B**
- **Zwemdiploma C**

De eerste reeks zwemlessen

Bij het Zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Dit is een hele belangrijke periode. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren drijven op de borst en rug, te water gaan en er uit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen.

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

Zwemslagen en nog meer vaardigheden

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borstcrawl en rugcrawl. Deze laatste twee zijn kennismakingsslagen en worden bij ieder diploma moeilijker. Behalve aan de zwemslagen blijft ook aandacht besteed worden aan allerlei oefeningen in diep water, zoals verschillende manieren van in het water gaan, onder water zwemmen, klimmen en klauteren op een vlot en op de kant en naar de bodem gaan.

Zwemveiligheid

Bij het Zwem-ABC ligt een belangrijk accent op het veilig zijn in het water. Al vanaf de eerste zwemlessen wordt hieraan aandacht besteed. Er wordt geoefend met vallen en opstaan, in het water springen en uit het water klimmen. Ook met kleren aan in het water zijn komt regelmatig tijdens de lessen aan de orde.

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.

Eisen Zwemdiploma A

Gekleed: met voetsprong te water, 15 seconden watertrappen, 12,5 meter schoolslag, onder een lijn door duiken, halve draai om lengte-as en 12,5 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

Badkleding: met sprong te water, onder water oriënteren, 3 meter onder water zwemmen, door gat in zeil, 50 meter schoolslag, 50 meter enkelvoudige rugslag, (uit)drijven op borst, (uit)drijven op rug, 8 meter beginners-borstcrawl, 8 meter beginners-rugcrawl, 60 seconden watertrappen waarbij 2 x hele draai om lengte-as.

Eisen Zwemdiploma B

Gekleed: met voetsprong te water, halve draai om lengte-as, 30 seconden watertrappen, 25 meter schoolslag, onder vlot door zwemmen, hele draai om lengte-as, 25 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

Badkleding: met een kopsprong te water, onder water oriënteren, 6 meter onder water zwemmen, door gat in zeil, 75 meter schoolslag waarbij 3 x voetwaarts naar bodem zakken, 75 meter enkelvoudige rugslag, (uit)drijven op borst, (uit)drijven op rug, 10 meter borstcrawl, 10 meter rugcrawl, 30 seconden watertrappen met armen en benen en 30 seconden met de benen.

Eisen Zwemdiploma C

Gekleed: met rol voorover te water, 30 seconden watertrappen en 30 seconden drijven, 50 meter schoolslag onder vlot door zwemmen en over vlot heen klimmen, 50 meter enkelvoudige rugslag, uit het water klimmen.

Badkleding: met kopsprong te water, onder water oriënteren, 9 meter onder water zwemmen, door gat in zeil, 125 meter schoolslag waarbij 2 x koprol voorover en 2 x hoofdwaarts naar

bodem duiken, 100 meter enkelvoudige rugslag, (uit)drijven op borst, (uit)drijven op rug, 15 meter borstcrawl, 5 meter wrikken, 15 meter rugcrawl, hurksprong te water en 30 seconden watertrappen met armen en benen en verplaatsen, 30 seconden verticaal drijven met gebruik van armen.

Kleding-eisen examen zwemdiploma A

Bij examens 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 en jurk of rok/blouse dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.

Kleding-eisen examen zwemdiploma B

Bij examens 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.

Kleding-eisen examen zwemdiploma C

Bij examens 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.

Blijven zwemmen

Een kind dat zwemdiploma C heeft gehaald, heeft een paspoort voor een leven lang zwem- en waterplezier. Maar het is raadzaam om regelmatig te blijven zwemmen na het halen van het Zwem-ABC. Kinderen in de groei die hun geoefendheid niet op peil houden, lopen gevaar dat de opgedane vaardigheden in het water verminderen of zelfs verloren gaan. Het spreekt vanzelf dat daarmee de veiligheid van het kind niet langer gewaarborgd is.

Wegwijzer

Wilt u graag dat uw kind nog zwemvaardiger wordt of een vorm van watersport gaat beoefenen? Vraag het zwembad of zwemvereniging naar de mogelijkheden zoals bijvoorbeeld: verschillende zwemvaardigheidsdiploma's, wedstrijdzwemmen, waterpolo, kunstzwemmen, schoonspringen of andere sporten in, op of onder water.