

## 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 ZWEMVAARDIG

De leerlijn Zwemvaardig (niveau 1, 2, 3) is een leuke uitbreiding op het C-diploma met als doel om diverse survival- en wedstrijdtechnieken nog beter toe te passen, het uithoudingsvermogen te vergroten en afstanden te verlengen.



### 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 afstanden moet in voor de zwemmer diep water plaatsvinden.
- Met de op deze diploma's benoemde schoolslag wordt de wedstrijdslag bedoeld.
- Voor alle zwemslagen is het aanbevolen een zwembril te gebruiken. Een badmuts mag en wordt zeker bij zwemmers met lang haar aanbevolen.
- De toegepaste zwemslagen dienen voor lange afstanden te worden aangeleerd, behalve waar anders aangegeven.

### 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 en sweaters 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.

(zie verder volgende pagina)



### **Uitvoeringseisen ZWEMVAARDIG 1**

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

1. Ga met een hurksprong in het water.
2. Maak een hoekduik vanaf de oppervlakte van het water en haal een voorwerp van de bodem.
3. Start vanuit het water en zwem 5 meter onder water op de rug.
4. Neem de HELP-drijfhouding aan voor 15 seconden.
5. Spring van de kant en zwem 10 meter onder water.

*Gekleed in zwemkleding*

6. Ga watertrappen, duik daarna onder water en maak 2 koprollen achter elkaar.
7. Maak een wedstrijdstart, zwem 25 meter borstcrawl en pas een borstcrawl keerpunt toe.
8. Zwem 50 meter met de schoolslag, 50 meter met de rugcrawl en 50 meter met de samengestelde rugslag. Voer iedere slag uit met de voorgeschreven keerpunten.
9. Zwem 10 meter polocrawl met bal.
10. Ga in tweetallen ongelijkzijdig watertrappen, waarbij iedere zwemmer de polobal met één hand 5x naar de ander werpt. De onderlinge afstand is minimaal 2 meter.

### **Uitvoeringseisen ZWEMVAARDIG 2**

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

1. Start vanuit het water en zwem 7 meter onder water op de buik.
2. Start vanuit het water en zwem 7 meter onder water op de rug.
3. Start tweemaal vanaf het wateroppervlak en pak een voorwerp van de bodem op minimaal 2 meter diepte; start éénmaal met met een hoekduik en éénmaal rechtstandig met de voeten naar beneden.

*Gekleed in zwemkleding*

4. Spring met een hele draai om de lengte-as in het water en ga aansluitend 30 seconden watertrappen.
5. Maak een wedstrijdstart, zwem 25 meter vlinderslag en pas een vlinderslag keerpunt toe.
6. Zwem 50 meter schoolslag, dan 50 meter met de borstcrawl, 50 meter rugcrawl en 50 meter samengestelde rugslag. Voer iedere slag uit met de voorgeschreven keerpunten.
7. Zwem 15 meter polocrawl met een bal.
8. Verplaats je in tweetallen door het water over een afstand van 10 meter, waarbij je met één hand de polobal 5x naar de ander werpt. De onderlinge afstand is minimaal 2 meter.



(zie verder volgende pagina)

### **Uitvoeringseisen ZWEMVAARDIG 3**

*Gekleed in zwemkleding, shirt/sweater met lange mouwen, lange broek en schoenen*

1. Neem een aanloop en spring met een reddingsprong in het water en zwem zo snel mogelijk naar een 'drenkeling' die op 10 meter van de kant ligt. Houd de 'drenkeling' boven water en breng hem/haar zo snel mogelijk naar de kant over een afstand van minimaal 10 meter. Gebruik hiervoor 1 van de voorgeschreven vervoersgrepen.
2. Duik een pop op die op minimaal 2 meter diepte ligt. Vervoer vervolgens een medezwemmer als 'drenkeling' over een afstand van 50 meter naar de kant. Wissel tijdens dit vervoer driemaal van vervoersgreep op de voorgeschreven manier.

*Gekleed in zwemkleding*

3. Spring van de kant en zwem direct 15 meter onder water op de buik.
4. Zwem 175 wisselslag: 25 meter vlinderslag, 50 meter rugcrawl, 50 meter schoolslag en 50 meter borstcrawl. Gebruik hierbij de voorgeschreven keerpunten.
5. Maak voor elk van de hiervoor genoemde slagen een 'wedstrijdstart', gevolgd door 2 à 3 zwemslagen.
6. Vang en werp vanuit het water een waterpolobal met één hand van en naar een medezwemmer, doe dit 5 keer. De medezwemmer bevindt zich op ongeveer 2 meter afstand.
7. Zwem 25 meter polocrawl met een bal.
8. Een polobal ligt op een afstand van 4 meter in het water. Zwem er met de polocrawl zo snel mogelijk naartoe, neem de bal mee en probeer met één hand vanaf minimaal 3 meter een 'doelpunt' te scoren. Een medezwemmer bevindt zich ongelijkzijdig watertrappend voor het 'doel' en probeert de bal tegen te houden.



