

Zwemregels en zwemdiploma's in één oogopslag



Zwemmen is meer dan alleen een gezonde duursport en vrijetijdsbesteding, het is ook een essentiële vaardigheid. Om ongelukken te voorkomen zijn veilige zwemvaardigheden en het naleven van de algemene zwemregels voor jong en oud essentieel. Op de leeftijd afgestemde waterkennis en zwemcursussen in de kindertijd vormen hiervoor de basis.

Hieronder lees je de belangrijkste gedragsregels voor veilig zwemmen en krijg je een overzicht van de belangrijkste zwemdiploma's

Veilig zwemmen: de belangrijkste zwemregels



Ondanks al het zwemplezier mag jouw eigen veiligheid en die van andere zwemmers niet in het geding komen. Daarom zetten we de belangrijkste regels voor je op een rij, zodat je goed voorbereid kunt gaan zwemmen:

- 1 Koel af en douche voordat je gaat zwemmen. Ga niet zwemmen als je je niet lekker of onwel voelt.
- 2 Ga niet met een te volle of te lege maag het water in.
- 3 Als je niet zwemt, ga dan alleen tot aan je buik het water in.
- 4 Roep alleen hulp in als er echt gevaar is. Help anderen als je denkt dat ze hulp nodig hebben.
- 5 Overschat je vaardigheden en krachten niet.
- 6 Ga alleen het water in waar zwemmen is toegestaan. Voordat je in het water springt, moet je weten of het diep genoeg is.
- 7 Zwem niet op plaatsen waar schepen en boten varen.
- 8 Als er een onweersbui nadert, ga dan onmiddellijk uit het water en ga naar een veilig gebouw.
- 9 Zorg ervoor dat het water en de omgeving schoon blijven. Afval hoort in de prullenbak.
- 10 Opblaasbaar speelgoed biedt onvoldoende veiligheid in het water



Opgesteld door het Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid (ISB)*



1. Waterveiligheid

- ✓ **a. Waterwennen:**
Brevet Eendje, Brevet Zeepaardje, Brevet Pinguïn
- ✓ **b. Leren overleven:**
Brevet Zeehond, Brevet Waterschildpad, Brevet Dolfijn - kantveilig
- ✓ **c. Leren veilig zwemmen:**
Brevet Otter – zwembadveilig 12m, Brevet Haai – zwembadveilig 25m, Brevet Orka – zwembadveilig 50m



2. Afstandszwemmen

- ✓ a. 25-800 meter in rugslag, crawl of schoolslag: 25m, 50m, 100m, 200m, 400m, 800m
- ✓ b. 1.000 en 1.500 meter met focus op de afstand
- ✓ c. 100 meter wisselslag (voor degenen die alle zwemslagen beheersen)



3. Baantjeszwemmen

- ✓ a. Over enkele weken verspreid, worden brevetjes van 3, 5, 10, 25 en zelfs 50 km gespaard



4. Waterveilig

- ✓ a. 100-metertesten, waarbij verschillende vaardigheden per niveau verwacht worden
- ✓ b. Er mag zelf gekozen worden of dit al dan niet met kleding afgelegd wordt
- ✓ c. Brevetten: watervaardig 100m basis en watervaardig 100m plus



5. Reddend zwemmen

- ✓ a. Proeven, die ervoor zorgen dat kinderen ook in gevaarlijke situaties in het water in staat zijn om de juiste keuze te maken
- ✓ b. Brevetten: reddend zwemmen 1, reddend zwemmen 2, reddend zwemmen 3

*Bij de gebruikte afbeeldingen gaat het om symbolen. Ze dienen ter illustratie van de verschillende fases waarin de zwembrevetten zijn opgedeeld en geven niet de officiële zwembrevetten van het ISB weer.

Een preciezere toelichting van de Koninklijke Belgische Zwembond

1. Brevet Eendje

- ✓ a. Kennismaking met het water:
- ✓ b. Hoofd onder water houden, ogen onder water openen, drijfvermogen beheersen, 5 maal na elkaar onder water blazen, van de boord springen

2. Brevet Pinguïn

- ✓ a. Basisoefeningen:
- ✓ b. Buikwaarts drijven, rugwaarts vloten, 3 kleine voorwerpen opduiken, duiken van de boord, slalom met hindernissen

3. Brevet Dolfijn

- ✓ a. Coördinatie van ademhaling, arm-beenbewegingen
- ✓ b. Benen schoolslag of crawl, dolfijn springen, behendigheidsproef, springen van een startblok, 25 meter zwemmen met insprong of duik

4. Reglement Nr.4

- ✓ Elementair brevet van zwemmen: 50m zwemmen na een duik in het water

5. Reglement Nr.5

- ✓ Voorbereidend zwembrevet: 1 minuut hoofd boven water houden (verticale houding), 100m zwemmen na een duik in het water en ook 25m zwemmen na een duik in het water met kledij

6. Reglement Nr.6

- ✓ Brevet van zwemmer: 150m zwemmen (50m rugslag – schoolslag – crawl) na een duik in het water

7. Reglement Nr.7

- ✓ Brevet van 200m: 200m zwemmen zonder van zwemstijl te veranderen en de keerpunten volgens de officiële reglementen.

8. Reglement Nr.8

- ✓ Brevet van 400m

9. Reglement Nr.9

- ✓ Brevet van 800m

10. Regelement Nr.10

✓ Brevet van 1000m

11. Regelement Nr.11

✓ Brevet van 1500m

12. Regelement Nr.12

✓ Brevet lange afstand: alle afstanden boven de 2000m, de afstand wordt op het brevet geschreven, zwemstijl mag onbeperkt afgewisseld worden.

Meer informatie over leren zwemmen vind je in onze gids [Veilig leren zwemmen](#).