

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.

De belangrijkste zwemdiploma's



Kinderen kunnen in het zwembad tijdens zwemlessen leren zwemmen en deze lessen vervolgens met een zwemdiploma afsluiten. Dit zijn de belangrijkste zwemdiploma's in Nederland*:

Zwemdiploma A



- ✓ Je kind kan zich redden wanneer het onverwachts met kleren aan in het water valt en kan een basisafstand zwemmen.
- ✓ Je kind beheerst de 4 zwemslagen (schoolslag, rugslag, borstcrawl en rugcrawl) voldoende tot goed.
- ✓ Je kind kan met minimaal één van de vier zwemslagen een basisafstand zwemmen.
- ✓ Je kind kan op rug/buik drijven.
- ✓ Je kind kan watertrappelen

Zwemdiploma B



- ✓ Je kind kan zich redden wanneer het onverwachts met kleren aan in het water valt en een langere afstand zwemmen.
- ✓ Je kind kan een langere afstand zwemmen met minimaal één van de vier zwemslagen.
- ✓ Je kind kan naar een drijvend voorwerp toe zwemmen en dit voorwerp gebruiken om te blijven drijven en om even uit te rusten.
- ✓ Je kind kan in het water duiken en vervolgens onder water ergens doorheen zwemmen.

Zwemdiploma C



- ✓ Je kind kan zich redden wanneer het onverwachts in het water valt met kleren en een jas aan.
- ✓ Je kind kan onder water duiken en zich hier ook oriënteren.
- ✓ Je kind kan onder water ergens doorheen zwemmen.
- ✓ Je kind beheerst de vier zwemslagen goed.
- ✓ Je kind beschikt over een zeer goede conditie om met één van de vier zwemslagen een langere afstand af te kunnen leggen.

*Bij de gebruikte afbeeldingen gaat het om symbolen. Ze dienen ter illustratie en geven niet de officiële diploma's van de nationale raad zwemveiligheid weer.

Meer informatie over leren zwemmen hebben we voor je op een rij gezet in onze gids [Veilig leren zwemmen](#).