

Veilig kunnen zwemmen

Algemene regels

Er zijn een aantal algemene regels waar je tijdens het zwemmen op kunt letten om voor een grotere veiligheid te zorgen. Voordat je een zwembad bezoekt is het echter belangrijk om van tevoren de regels van het desbetreffende zwembad te checken, zodat je goed voorbereid kunt gaan zwemmen.

- 1 Koel je voor het zwemmen af en ga van tevoren douchen in het zwembad.
- 2 Als je je niet goed voelt, ga dan niet zwemmen.
- 3 Ga als je niet kunt zwemmen maar maximaal tot aan je buik in het water.
- 4 Roep alleen om hulp wanneer je echt in gevaar bent en help anderen wanneer je merkt dat ze in gevaar zijn en hulp nodig hebben.
- 5 Overschat jou kunnen en kracht niet.
- 6 Opblaasbare banden, luchtmatrassen etc. garanderen geen veiligheid in het water.
- 7 Voordat je in het water springt is het belangrijk om goed te kijken of er genoeg plek is en of het diep genoeg is om te springen.
- 8 Let erop dat je het water en de omgeving schoonhoudt. Afval hoort in de prullenbak.
- 9 Trek geen zwemshort aan, want dit is in veel zwembaden verboden.

Zwembrevetten

Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid (ISB)*



1. Waterveiligheid

- Waterwennen: Brevet Eendje, Brevet Zeepaardje, Brevet Pinguin
- Leren overleven: Brevet Zeehond, Brevet Waterschildpad, Brevet Dolfijn - kantveilig
- Leren veilig zwemmen: Brevet Otter – zwembadveilig 12m, Brevet Haai – zwembadveilig 25m, Brevet Orka – zwembadveilig 50m



2. Afstandszwemmen

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



3. Baantjeszwemmen

- Over enkele weken verspreidt, worden brevetjes van 3, 5, 10, 25 en zelfs 50 km gespaard



4. Waterveilig

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



5. Reddend zwemmen

- Proeven, die ervoor zorgen dat kinderen ook in gevaarlijke situaties in het water in staat zijn om de juiste keus te maken
- 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.

Koninklijke Belgische Zwembond

1. Brevet Eendje

- a. Kennismaking met het water:
- b. Hoofd onder water houden, ogen onder water openen, drijfvermogen voelen, 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. Regelement Nr.4

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

5. Regelement Nr.5

Vorbereidend zwembrevet: 1 min. hoofd boven water houden (verticale lighouding), 100m zwemmen na een duik in het water en ook 25m zwemmen na een duik in het water met kledij

6. Regelement Nr.6

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

7. Regelement Nr.7

Brevet van 200m: 200m zwemmen zonder van zwemstijl te veranderen en de keerpunten volgens de officiële regelementen

8. Regelement Nr.8

Brevet van 400m

9. Regelement Nr.9

Brevet van 800m

10. Regelement Nr.10

Brevet van 1000m

11. Regelement Nr.11

Brevet van 1500m

12. Regelement Nr.12

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

Verdere informatie vind je in onze artikelserie '[veilig zwemmen en leren zwemmen](#)'.