

Veilig kunnen zwemmen

Veiligheid bij het zwemmen

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, luchtbedden 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.

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 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.

Verdere informatie vind u in onze artikelsree 'veilig zwemmen en leren zwemmen'.