

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:

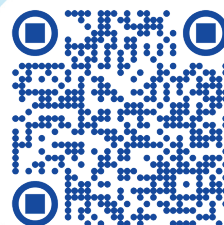
- Internationaal diploma zwemonderwijzer EQF 3
- Door IFSTA erkend zwemonderwijzer
- Diploma zwemonderwijzer
- Diploma zwemleider B
- CIOS met aantekening zwemonderwijs
- Akte M.O. Lichamelijke Opvoeding (ALO)

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

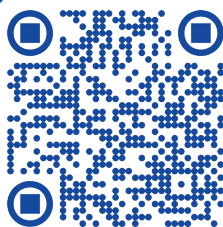
Bij een eventuele medische indicatie zal de beoordelingscommissie beslissen - in overeenstemming met de eisen van de (bedrijfs-)organisatie - of de zwemmer met enige aanpassing in staat is om aan al de uitvoeringseisen van het diploma te voldoen. Bijvoorbeeld door het gebruiken van een zwembril bij onderwateroriëntatie 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 ZOMER- & WINTERSURVIVAL

Zodra kinderen kunnen zwemmen, is een volgende stap ook logisch: leren hoe je jezelf én anderen kunt redden. In het water terecht komen met je kleding aan – al dan niet onder uitdagende omstandigheden zoals kou, wind of regen – is iets heel anders dan zwemmen in een zwembad. Om zwemmers op alle omstandigheden voor te bereiden, sluiten onze diploma's zomer- en wintersurvival zoveel mogelijk aan op realistische situaties. Natuurlijk is er ook aandacht voor techniek en conditie, zodat de zwemmers fysiek klaar zijn voor deze uitdagingen. De oefeningen zijn bovendien afwisselend en uitdagend – zo blijft het voor elk kind leuk én leerzaam.



Bijzonderheden

- De uitvoering van deze vaardigheden kan plaatsvinden in een zwembad of daar waar veilig en onvervuild oppervlaktewater is.
- De leiding bij toetsingsmomenten mag alleen in handen zijn van gediplomeerde zwemonderwijzers en/of diegenen met een erkend diploma 'Zwemmend redden'. De leden van de beoordelingscommissie worden gewezen op het feit dat het van het grootste belang is dat de veiligheid van de zwemmers te allen tijde gewaarborgd is. Zij mogen geen enkele zwemmer toetsen afnemen in oppervlaktewater, tenzij ze ten volle overtuigd zijn van de bekwaamheid en fitheid van de zwemmer.
- De plaats waarvan gebruik wordt gemaakt én het materiaal dat wordt gebruikt, moet geschikt zijn voor het beoogde doel.
- Waterdiepte minimaal 2 meter.
- Wees voortdurend alert op mogelijke gevaren en neem het volgende in acht:
 - a. Zorg altijd voor een goede boot in de buurt van de zwemmers.
 - b. Bij het eerste teken van gevaar moeten de zwemmers uit het water gehaald worden.

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, sweaters en jassen 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, riempje met gesp of elastiek. De zool moet stevig zijn. Het advies: draag schoenen die normaal ook gedragen worden, zoals sneakers of sportschoenen.
5. Kaplaarzen of regenlaarzen moeten waterdicht zijn.
6. Sokken zijn niet verplicht maar wel aan te raden, zodat de schoenen in water beter aan de voeten blijven.
7. Een jas mag zelf gekozen worden, bij voorkeur een jas passende bij het seizoen of een regenjas.

(zie verder volgende pagina)



Uitvoeringseisen ZOMERSURVIVAL - super zwemsurvival

Alle zomersurvival oefeningen worden gezwommen met extra kleding over de zwemkleding, zoals een korte broek, T-shirt, sandalen/sneakers en een zonnebril of duikbril. De volgende survivaloefeningen worden in tweetallen gezwommen.

Geblindeerd zwemmen

Deze oefening bereidt zwemmers voor op het zwemmen in donker water met een slecht zicht onder water. In buitenwater buiten is het zicht vaak slecht. Afhankelijk van waar je bent kan het water groen zijn van de algen of troebel omdat zand of slib van de bodem rond dwarrelt. Hoe dieper je onder water gaat, hoe minder licht er zal zijn, dus hoe donkerder het wordt. Onderwater oriëntatie daardoor een heel andere ervaring.

1. **Diploma-eis:** Eén zwemmer heeft een geblindeerde bril op, de ander geeft aanwijzingen. Na twee banen wisselen de zwemmers:
Baan 1 met 2 obstakels (matten): op de mat klimmen, met een koprol eraf, verder zwemmen en onder de volgende mat door.
Baan 2 met onder water 3 hoepels die verbonden zijn met een touw: Ga onder water, pak het touw en zwem door de hoepels heen.

Pop opduiken

Deze oefening bereidt zwemmers voor op het opduiken en het naar de kant halen van een drenkeling. Het kan gebeuren dat er iemand te water raakt, die niet (meer) in staat is om te zwemmen. Als iemand naar beneden zinkt, is het handig te weten hoe je hem/haar veilig omhoog kunt halen en naar de kant kunt brengen. Het grootste verschil tussen een drenkeling redden in het zwembad of in buitenwater is de helderheid van het water: kun je de drenkeling zien liggen? Duiken in donker water kan niet, dus verlies de plaats waar de drenkeling naar beneden is gezakt niet uit het oog. Daarom ga je te water met een hurksprong en maak je geen duik. Tijdens het zwemmen hou je ook je hoofd boven water om te blijven kijken naar de plaats waar de drenkeling naar beneden is gezakt. Eenmaal op die plaats maak je een hoekduik, zodat je recht naar beneden duikt.

Vervoeren in de zeemansgreep: slag waarbij één arm (waterarm) een schoolslagarmbeweging maakt en één arm om de borst van het slachtoffer zit. De beenbeweging is een schoolbeenslagbeweging. Je ligt hierbij half je zij. De voet en het onderbeen mogen tijdens de beenbeweging niet boven het wateroppervlak uitkomen.

Aan de kant te brengen: De redder draait het lichaam van de drenkeling met het gezicht naar de kant. Vervolgens legt de redder de armen van de drenkeling op de kant. De redder blijft achter de drenkeling staan, zodat dat deze niet terug het water in valt.

2. **Diploma-eis:** Met een hurk-/schredesprong te water, met waterpoloslag naar een pop zwemmen, hoekduik maken en pop boven water halen op de juiste manier. Pop weer laten zakken en een 'drenkeling' (medezwemmer) overpakken en deze in de zeemansgreep naar de kant vervoeren over minimaal 12,5 m). Op de juiste manier de drenkeling op/aan de kant helpen.



Drenkeling vervoeren

Deze oefening leert zwemmers een medezwemmer op een effectieve en minst vermoeiende wijze te vervoeren. Het kan altijd gebeuren dat iemand tijdens het zwemmen moe wordt. Je kunt deze zwemmer helpen terug te komen naar de kant. Belangrijk daarbij is dat het vervoeren zo gebeurt dat je er zelf zo min mogelijk moe van wordt.

Vervoeren in de triangelgreep: de vermoeide zwemmer ligt op de rug met beide armen boven het hoofd, waarvan één hand de pols van de andere arm vasthoudt. De redder ligt naast de drenkeling en pakt zijn 'vrije pols' vast. De redder kan nu met de zeemansslag of een andere borstslag de vermoeide zwemmer naar de kant brengen.

Vervoeren in de zeemansgreep: slag waarbij één arm (waterarm) een schoolslagarmbeweging maakt en één arm om de borst van het slachtoffer zit. De beenbeweging is een schoolbeenslagbeweging. Je ligt hierbij half je zij. De voet en het onderbeen mogen tijdens de beenbeweging niet boven het wateroppervlak uitkomen.

3. **Diploma-eis:** Met een koprol voorover te water gaan en een medezwemmer 25 m in de triangelgreep (armen boven het hoofd en handen samen, waarbij de redder de polsen of handen vasthoudt) en 25 m in de zeemansgreep vervoeren. Daarna wisselen.

Boot zwemmen

Deze oefening leert zwemmers hoe ze onder een boot of ander obstakel uit kunnen komen en hoe ze een drenkeling op een veilige manier uit het water kunnen helpen. Het kan gebeuren dat je onder een boot of een ander obstakel terecht komt in het water. Eenmaal onderwater zal het deel van de boot waar je onder zit er donker uitzien. Als je onder de boot uit wilt komen, zwem je dus altijd naar het licht toe. Houd altijd een arm boven je hoofd, zodat je nooit je hoofd aan de boot kunt stoten. Zie je (bijna) geen verschil tussen licht en donker, zet dan je handen tegen de boot en 'loop' zo naar de zijkant van de boot. Een slachtoffer uit het water halen, is altijd goed, maar let altijd op je eigen veiligheid en dat je niet ook (weer) in het water valt. Het is belangrijk dat je een voorwerp zoekt dat je kunt gebruiken bij het naar de kant trekken van het slachtoffer. Zoek iets waarmee er wel wat afstand blijft tussen jou en het slachtoffer. Zo voorkom je dat het water ingetrokken wordt. Ga ook nooit vlak bij de rand staan tijdens het redden. Ga liggen en reik het slachtoffer het voorwerp aan en trek hem naar de kant. Laat het slachtoffer pas los als hij veilig op de kant is.

4. **Diploma-eis:** Een boot met twee zwemmers slaat om: de redder zwemt naar de kant en klimt via een mat op de kant. Met een hulpmiddel (flexibeam/kledingstuk) ga je op de mat liggen, reik de drenkeling het hulpmiddel aan, trekt hem naar de kant en help hem goed op de kant.

Golfslag zwemmen

Deze oefening laat zwemmers ervaren hoe het is om in de golven te zwemmen. In open water is vaak golfslag. Zwemmen met golven is een stuk moeilijker en zwaarder dan wanneer er geen golven zijn. Je zult merken dat er vaker water in je gezicht komt en dat je eerder moe bent.

5. **Diploma-eis:** De ene helft van de groep maakt golven, de andere zwemmers zwemmen 2 banen: 1 baan op de borst en 1 baan op de rug. Maak de golven door plankjes rechtop heen en weer door het water te duwen of door een mat aan de zijkant heen en weer te bewegen.



Drijven

Deze oefening leert zwemmers allerlei middelen te gebruiken als drijf(hulp)middel. Het kan gebeuren dat je te water raakt en het even duurt voor er hulp komt. Dan moet je voorkomen dat je moe wordt van het watertrappelen en zwemmen. Je kunt dan het beste gaan drijven. Kijk ook om je heen en zoek een voorwerp om op te drijven. Bedenk ook dat het water een groot verschil in temperatuur kan zijn, dan je lichaamstemperatuur. Dat betekent dat je in het water meer warmte verliest dan je denkt. De meeste warmte verlies je bij je hoofd, onder je oksels en in je kruis. Daarom is het goed om in de HELP-houding te drijven, waarbij je je klein maakt en al de plaatsen waar je sneller warmte verliest dicht bij elkaar houdt. Zo verlies je minder warmte en houd je het langer vol.

6. **Diploma-eis:** Spring in het water met een vuilniszak. Terwijl je springt, schep je lucht in de vuilniszak. Knoop de zak dicht en drijf 60 seconden in de HELP-houding. Lukt het niet om lucht in de vuilniszak te krijgen, probeer dan samen met een vriendje op 1 zak te drijven.

Uitvoeringseisen WINTERSURVIVAL - super zwemsurvival

Alle wintersurvivaloefeningen worden gezwommen met extra kleding over de zwemkleding, zoals een lange broek, shirt met lange mouwen, laarzen/winterschoenen, jas/jack, muts en wanten/handschoenen.

50 meter zwemmen

Deze oefening laat zwemmers wennen aan zwemmen met zware kleding aan. Het kan in de winter ook gebeuren dat je in het water valt. In de winter heb je altijd veel meer kleding aan. Meer dan je gewend bent om in te zwemmen. Met deze oefening kun je wennen aan het zwemmen met veel kleding. Je zult sneller moe worden, dus zwem rustig en probeer zo netjes mogelijk te zwemmen.

1. **Diploma-eis:** Baan 1: Met rol voorover te water gaan, zwem verder met een borstslag naar keuze, halverwege op de mat klimmen, achterwaarts eraf rollen en verder zwemmen met een rugslag naar keuze.
Baan 2: Vanuit het water starten met een borstslag naar keuze en onder de mat door zwemmen. Onder water draaien op de rug, boven water komen en doorzwemmen op de rug met een slag naar keuze. Klim uit het water zonder gebruik te maken van een trap.

Drijven op laarzen/kleding

Deze oefening leert zwemmers allerlei middelen te gebruiken als drijf(hulp)middel. Het kan gebeuren dat je te water raakt en het even duurt voor er hulp komt. Dan moet je voorkomen dat je moe wordt van het watertrappelen en zwemmen. Je kunt dan het beste gaan drijven. Kijk ook om je heen en zoek een voorwerp om op te drijven. Omdat het winter is en het water koud wil je ook zorgen dat je zo min mogelijk warmte verliest. De meeste warmte verlies je bij je hoofd, onder je oksels, in je kruis. Daarom is het goed om in de HELP-houding te drijven, waarbij je je klein maakt en al de plaatsen waar je sneller warmte verliest dicht bij elkaar houdt. Zo verlies je minder warmte en houd je het langer vol.



2. **Diploma-eis:** Met een hurk-/schredesprong te water gaan en starten met watertrappen. Laarzen: Al watertrappend je laarzen uittrekken en deze met de zolen naar boven gebruiken als drijfmiddel. Drijf 2 minuten in de Help-houding. Winterschoenen: Sluit je jack/jas helemaal. Liggend op de rug lucht onder je jack/jas slaan en 2 minuten drijven.

Wak zwemmen

Deze oefening leert zwemmers waar je op moet letten als je door het ijs zakt en onder water raakt en hoe je veilig uit een wak kunt komen. Raak je onder water, dan is het belangrijk om te bedenken of er sneeuw op het ijs lag of juist niet. Als er sneeuw op het ijs ligt, is het ijs onder water donkerder dan het wak en moet je naar de lichte plek toe zwemmen. Als het ijs doorzichtig is en er ligt geen sneeuw op, dan is het ijs lichter dan het wak. In dat geval zwem je naar de donkere plek toe.

Als je uit het wak wilt klimmen, ga dan nooit op het ijs langs het wak staan. De kans is groot dat je opnieuw door het ijs zakt. Blijf op je buik liggen en schuif of 'tijger' jezelf horizontaal over het ijs, zodat je gewicht beter is verdeeld op het oppervlak. Dan is de kans minder groot dat je er opnieuw doorzakt.

3. **Diploma-eis:** Met een rechtstandige sprong te water. Zwem onder water naar een 'wak'. Boven komen via het wak, ruggelings erop, op de buik draaien en kruipen/schuiven naar de kant en via een schuine mat eruit klimmen.

Pop opduiken

Deze oefening bereidt zwemmers voor op het opduiken en het naar de kant halen van een drenkeling. Het kan gebeuren dat er iemand te water raakt, die niet (meer) in staat is om te zwemmen. Als iemand naar beneden zinkt, is het handig te weten hoe je hem/haar veilig omhoog kunt halen en naar de kant kunt brengen. Het grootste verschil tussen een drenkeling redden in het zwembad of in buitenwater is de helderheid van het water: kun je de drenkeling zien liggen? Duiken in donker water kan niet, dus verlies de plaats waar de drenkeling naar beneden is gezakt niet uit het oog. Daarom ga je te water met een hurksprong en maak je geen duik. Tijdens het zwemmen hou je ook je hoofd boven water om te blijven kijken naar de plaats waar de drenkeling naar beneden is gezakt. Eenmaal op die plaats maak je een hoekduik, zodat je recht naar beneden duikt.

Vervoeren in de zeemansgreep: slag waarbij één arm (waterarm) een schoolslagarmbeweging maakt en één arm om de borst van het slachtoffer zit. De beenbeweging is een schoolbeenslagbeweging. Je ligt hierbij half je zij. De voet en het onderbeen mogen tijdens de beenbeweging niet boven het wateroppervlak uitkomen.

Aan de kant te brengen: De redder draait het lichaam van de drenkeling met het gezicht naar de kant. Vervolgens legt de redder de armen van de drenkeling op de kant. De redder blijft achter de drenkeling staan, zodat dat deze niet terug het water in valt.

4. **Diploma-eis:** Met een hurk-/schredesprong te water, met waterpoloslag naar een pop zwemmen, hoekduik maken en pop boven water halen op de juiste manier. Pop weer laten zakken en een 'drenkeling' (medezwemmer) overpakken en deze in de zeemansgreep naar de kant vervoeren over minimaal 12,5 m). Op de juiste manier de drenkeling op/aan de kant helpen.



Redding vanaf de kant

Deze oefening leert zwemmers op een veilige manier een drenkeling uit het water te halen. Een slachtoffer uit het water halen, is altijd goed, maar let altijd op je eigen veiligheid en dat je niet ook (weer) in het water valt. Het is belangrijk dat je een voorwerp zoekt dat je kunt gebruiken bij het naar de kant trekken van het slachtoffer. Zoek iets waarmee er wel wat afstand blijft tussen jou en het slachtoffer. Zo voorkom je dat het water ingetrokken wordt. Ga ook nooit vlak bij de rand staan tijdens het redden. Ga liggen en reik het slachtoffer het voorwerp aan en trek hem naar de kant. Laat het slachtoffer pas los als hij veilig op de kant is.

5. **Diploma-eis:** Een 'drenkeling' (medezwemmer) ligt op ongeveer 1,5 meter van de kant in het water. Probeer deze drenkeling door middel van een hulpmiddel dat je in je buurt vindt (touw, tak, je broek, flexibeam etc.) naar de kant toe te krijgen.

Drenkeling vervoeren

Deze oefening leert zwemmers een medezwemmer op een effectieve en minst vermoeiende wijze te vervoeren. Het kan altijd gebeuren dat iemand tijdens het zwemmen moe wordt. Je kunt deze zwemmer helpen terug te komen naar de kant. Belangrijk daarbij is dat het vervoeren zo gebeurt dat je er zelf zo min mogelijk moe van wordt.

Vervoeren in de triangelgreep: de vermoeide zwemmer ligt op de rug met beide armen boven het hoofd, waarvan één hand de pols van de andere arm vasthoudt. De redder ligt naast de drenkeling en pakt zijn 'vrije pols' vast. De redder kan nu met de zeemansslag of een andere borstslag de vermoeide zwemmer naar de kant brengen.

Vervoeren als duwboot: Bij vervoeren door middel van de techniek duwboot ligt de vermoeide zwemmer op de rug met de voeten op schouders van de redder die een schoolslag zwemt.

6. **Diploma-eis:** Als tweetal te water gaan. Vervoer als 'redder' de 'drenkeling' 12,5 meter in triangelgreep en 12,5 meter als duwboot. De redder zwemt daarbij de schoolslag. Wissel na 25 meter van rol.

