

## 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

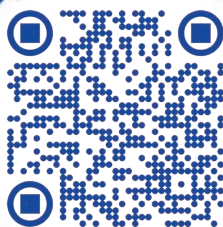
Bij een eventuele medische indicatie zal de beoordelingscommissie beslissen – in overeenstemming met de eisen van de (bedrijfs)organisatie – of de zwemmer met enige aanpassing in staat is om aan al de uitvoeringseisen van het diploma te voldoen. Bijvoorbeeld door het gebruiken van een zwembril bij onderwateroriëntatie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

Met de leerlijn Zwemsurvival (zelfredzaamheid 1, 2 en 3) kunnen zwemmers spelenderwijs de reeds aangeleerde survivaltechnieken doorontwikkelen. Met het uitbreiden van de survivaltechnieken – en daarmee de zelfredzaamheid – leren zwemmers hoe te handelen om zichzelf te redden, maar ook ‘drenkelingen’ een helpende hand te bieden tijdens een noodsituatie te water of rondom het water.



### Bijzonderheden

- De uitvoering van deze vaardigheden kan plaatsvinden in een zwembad of daar waar veilig en onvervuild oppervlaktewater is.
- Bij de afstandsproeven mogen de zwemmers zich niet afzetten tegen de kant of op enigerlei andere wijze.
- 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 beoordelings-commissie 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 waar gebruik van wordt maakt 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, riem met gesp of elastiek. De zool moet stevig zijn. Het advies is om schoenen te dragen 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 ZWEMSURVIVAL – zelfredzaamheid 1**

*Gekleed in zwemkleding, shirt/sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen, jas.*

1. Val al lopend achteruit in het water. Zwem 125 meter in een slag naar keuze.
2. Klim vanuit het water op een boot. In deze boot bevinden zich evenveel PET flessen of ballen als dat er zwemmers in de boot kunnen. Laat samen met een medezwemmer door middel van schommelen de boot omslaan. De zwemmers gaan onder de boot ademen en spreken af wie aan welke kant onder de boot vandaan zwemt. Vervolgens gaan de zwemmers drijven door middel van het vasthouden van een PET-fles of bal. Daarna nemen ze de HELP-houding aan om warm te blijven.
3. De zwemmers blijven bij de boot en houden deze vast. Na 1 minuut wordt alle extra kleding uitgetrokken (er mag niet worden gestaan). De zwemmers wikkelen de kleding om de PET-fles en zwemmen hiermee 50 meter op de rug.
4. De zwemmers klimmen via een mat uit het water.

### **Onderdeel behulpzaamheid**

*Gekleed in zwemkleding*

5. Eén van de zwemmers vervult de rol van 'drenkeling' en zwemt tot ongeveer 1 meter van de kant in water. De drenkeling doet alsof verder zwemmen niet meer lukt. Twee andere zwemmers vervullen de rol van 'redder' en zorgen voor een 'droge' redding. Alle voorhanden liggende reddings- en hulpmiddelen mogen gebruikt worden om de drenkeling aan de kant te brengen. De twee redders helpen de drenkeling op de kant (niet rugwaarts en niet aan de drenkeling trekken), de drenkeling mag ook zelf op de kant klimmen of bij een hoge kant wachten op hulp vanaf de kant. Op de kant vragen de redders aan de drenkeling wat er is gebeurd.

### **Onderdeel behendigheid en conditie**

6. Er wordt een behendigheidsparcours van 100 meter lengte in het water uitgezet. Het totale parcours dient binnen 2 minuten te worden afgelegd. De verplichte onderdelen zijn: 25 meter sprint, 2 klim-over onderdelen, 4 maal slalommen links/rechts aan het wateroppervlak en 1 onderdeel waarbij een hoekduik naar de bodem (maximale diepte 2,5 meter) dient te worden uitgevoerd.



*(zie verder volgende pagina)*

## **Uitvoeringseisen ZWEMSURVIVAL – zelfredzaamheid 2**

*Gekleed in zwemkleding, T-shirt/sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen, jas.*

1. Met een schredesprong (of bij een hoge kant een hurksprong) te water gaan. Zwem aansluitend 100 meter een gevorderde erkende borstslag (bij voorkeur: schoolslag) en 100 meter een gevorderde erkende rugslag.
2. Zwem vervolgens onder een omgeslagen boot, blijf rustig en ga 1 minuut rechtop watertrappen.
3. Vervolgens doet de zwemmer een duikbril op met zwart venster en zwemt onder water onder de boot vandaan om vervolgens geblindeerd de boot om te draaien en erin te klimmen. De zwemmer dient een rustige houding te hebben en bekwaam te handelen.
4. Na 20 seconden mag de bril worden afgedaan. De zwemmer laat zich vervolgens achterover van de boot vallen en zwemt vervolgens in een slag naar keuze, in tempo naar de kant waar zelfstandig uit het water wordt geklommen.

### **Onderdeel behulpzaamheid**

*Gekleed in zwemkleding*

5. Eén van de zwemmers vervult de rol van 'drenkeling' en zwemt tot ongeveer 1 meter van de kant in water. De drenkeling doet alsof verder zwemmen niet meer mogelijk is. Twee andere zwemmers vervullen de rol van 'redder' en zorgen voor een 'droge' redding. Alle voorhanden liggende reddings- en hulpmiddelen mogen gebruikt worden om de drenkeling aan de kant te brengen. Aan de kant gekomen kan de drenkeling zelfstandig op de kant klimmen, waarbij de redders mogen helpen (niet rugwaarts en niet aan de armen van de drenkeling trekken). Als de drenkeling op de kant is, dragen de redders er zorg voor dat de drenkeling niet meer in het water kan vallen en vragen ze wat er is gebeurd.

### **Onderdeel behendigheid en conditie**

6. Er wordt een behendigheidsparcours van 200 meter lengte in het water uitgezet. Het totale parcours dient binnen 3 minuten te worden afgelegd. Verplichte onderdelen zijn: 25 meter sprint, 3 klim-over onderdelen, 4 maal slommen onder/boven water, 4 maal slommen links/rechts aan het wateroppervlak, het met een hulpmiddel vervoeren van een 'drenkeling' over een afstand van 25 meter in de zeemansgreep en 1 onderdeel waarbij een hoekduik naar de bodem (maximale diepte 2,50 meter) dient te worden uitgevoerd. Er dient gebruik te worden gemaakt van minimaal 3 verschillende erkende zwemslagen.

*(zie verder volgende pagina)*



### **Uitvoeringseisen ZWEMSURVIVAL – zelfredzaamheid 3**

*Gekleed in zwemkleding, T-shirt/sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen, jas*

1. Een 'drenkeling' ligt op ongeveer 8 meter van de kant. De 'redder' bekijkt de situatie, omschrijft deze aan de examinerator en maakt contact met de drenkeling. De redder zorgt ervoor dat professionele hulp ingeroepen wordt. Daarna wordt er een 'droge' redding uitgevoerd met behulp van een hulp- of reddingsmiddel (voorkeur: werpzak). De drenkeling wordt naar de kant getrokken. Aan de kant gekomen kan de drenkeling zelfstandig op de kant klimmen, waarbij de redder mag helpen (niet rugwaarts en niet aan de armen van de drenkeling trekken). Als de drenkeling op de kant is, zorgt de redder ervoor dat de drenkeling niet meer in het water kan vallen en vraagt de redder wat er is gebeurd.
2. Een drenkeling ligt onder water op ongeveer 8 meter vanaf de kant. De redder bekijkt de situatie, omschrijft deze aan de examinerator en maakt contact met de drenkeling. De redder zorgt dat er professionele hulp ingeroepen wordt. Daarna wordt er een 'natte' redding uitgevoerd met behulp van een hulp- of reddingsmiddel (voorkeur: rescue tube). Hierbij wordt snel te water gegaan en de polocrawl gezwommen. Bij de drenkeling aangekomen wordt een hoekduik gemaakt. De drenkeling wordt boven water gehaald en naar de kant vervoerd in een vervoersgreep naar keuze (voorkeur: zeemansgreep). Aan de kant gekomen wordt de drenkeling met hulp van de examinerator uit het water gehaald, waarbij de redder dient te vertellen wat er gedaan moet worden. Omdat de drenkeling niet aanspreekbaar is, maar wel ademt, wordt de drenkeling in de stabiele zijligging gelegd.
3. Een medezwemmer vertelt dat hij/zij kramp heeft in een van de kuiten. De redder verhelpt dit door de spier te stretchen.

### **Onderdeel zelfredzaamheid, oriëntatie, behendigheid en conditie**

*Gekleed in zwemkleding, T-shirt/sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen, jas*

4. Bij de waterkant wordt een geblindeerde bril opgezet. Er wordt voorzichtig te water gegaan in voor de zwemmer diep water. Op ongeveer 6 meter afstand ligt een voorwerp op de bodem die gevonden moeten worden. Er mag bovenwater gekomen worden om te ademen. De geblindeerde bril mag pas afgedaan worden als het voorwerp is gevonden.
5. In hoog tempo 50 meter polocrawl, waarbij over 2 obstakels (boot of mat) wordt geklommen en 2x een hoekduik naar de bodem wordt gemaakt. Aan de kant gekomen dient snel op de kant te worden geklommen zonder gebruik te maken van een trap of ander hulpmiddel.
6. Rechtstandige sprong. Blijf onderwater en zet af van de kant. Zwem 10 meter onder water op je rug, waarbij aan het eind onder een boot of mat moet worden doorgezwommen.



(zie verder volgende pagina)

7. Rol met een lege plastic zak of tas achterover het water in. Watertrappend wordt de tas of zak opgeblazen zodat er 1 minuut op gedreven kan worden. Loopt de zak leeg, dan mag er tussendoor bij geblazen. Echter zonder te zwemmen.
8. De zwemmer kiest 1 van de volgende vaardigheden:
  - Onderaan de zwemtrap is een touw vastgemaakt met een eenvoudige knoop. Maak dit touw onder water los, kom daarna boven water en overhandig het touw aan een lid van de beoordelingscommissie.
  - Ga met een schroef, met daarop een geheel aangedraaide moer, in de hand te water. Draai de moer onder water geheel los, kom daarna boven water en overhandig deze aan een lid van de beoordelingscommissie.
  - Verwissel een kapotte zwembadlamp.

