

ENVOZ - Een leven lang zwemmen!

ENVOZ staat voor 'Eerste Nederlandse VakOpleiding Zwemonderwijzer'. ENVOZ B.V. komt voort uit het in 1965 opgerichte NVZ, de beroepsorganisatie voor de Nederlandse Vereniging van Zwembad-, Sport- en Recreatiemedewerkers. ENVOZ staat voor kwaliteit op het gebied van vakopleidingen en zwem-diploma's.

Sinds 1978 verzorgt ENVOZ vakopleidingen voor de zwembranche en wordt er een complete leerlijn aan zwemdiploma's uitgegeven. Deze diplomalijn bouwt zich op vanaf de eerste kennismaking met het zwembad, naar het in Nederland populaire Zwem-ABC en ontwikkelt zich door in zwemvaardigheid, zwemsurvival, snorkelen en andere specialisaties, waaronder zwemmen in open water.

Vernieuwend

ENVOZ heeft in Nederland diverse nieuwe ontwikkelingen binnen de zwembranche geïntroduceerd, zoals het Zwemsurvival ABC (2008), de opleiding Zwemonderwijzer Open Water (2019) alsmede de Zwem Experiences Open Water (2019).

Wereldwijd

Naast nationaal is ENVOZ ook internationaal actief. ENVOZ-diploma's worden gebruikt in o.a. Zweden, België, Duitsland, Marokko, Suriname, op de Caribische eilanden en op Costa Rica. ENVOZ maakt sinds 1980 onderdeel uit van de IFSTA¹ en heeft daarmee een samenwerking met meer dan 20 landen, zoals o.a. Australië, Engeland, India, USA en Hong Kong. Onze opleidingen en uitgegeven diploma's worden daardoor wereldwijd geaccepteerd. Met elkaar staan we voor: 'Internationaal promoten van de hoogste normen van zwemonderwijs, waterveiligheid en overlevingstechnieken'. Daarnaast zijn diverse ENVOZ-vakopleidingen Europees gekwalificeerd binnen het EQF², waardoor ENVOZ-gediplomeerde zwemonderwijzers hun vakbekwaamheid kunnen aantonen in de landen binnen de Europese Unie.

Erkenning

Specifiek voor Nederland wordt ENVOZ als opleidingsinstituut erkend door het CRKBO³ en het NRTO⁴. Mede daardoor kunnen cursisten sinds 2022 voor verschillende ENVOZ-opleidingen gebruik maken van het STAP⁵-budget van de Nederlandse overheid.

Zwemmen (aan)leren

Binnen ENVOZ zijn er twee stromingen die ertoe leiden dat mensen leren zwemmen. Voor het (aan)leren van zwemmen wordt gebruik gemaakt van het ILS⁶-programma. Dit programma helpt op een vooruitstrevende manier om leerlingen te boeien en uit te dagen tot het behalen van logische en uitdagende diploma's. Om zwemlessen vakkundig te onderrichten is het LSTD⁷ programma tot stand gekomen. Zwemonderwijzers kunnen hierdoor een leven lang blijven leren en zich doorontwikkelen op vakgebieden zoals o.a. pedagogiek, methodiek, anatomie en psychologie. Ook voor vakverdieping in waterzuivering (technische installaties) en de bedrijfsvoering (zakelijke aspecten) van een zwembad/-school kunnen opleidingen worden gevolgd.

¹ International Federation of Swimming Teachers Association

² European Qualifications Framework

³ Centraal Register Kort Beroeps Onderwijs

⁴ Nederland Nederlandse Raad voor Training en Opleiding

⁵ Stimulering ArbeidsmarktPositie

⁶ International Learn to Swim

⁷ Lifetime Swim Teaching Development

Zwemmen als exportproduct

Door het verzorgen van vakopleidingen voor de zwembranche en het uitgeven van een complete leerlijn aan zwemdiploma's verspreidt ENVOZ het Nederlandse vakmanschap van innovatief zwemles geven tot over de grenzen en geeft het door aan de volgende generatie.

Missie

Het is de missie van ENVOZ om op een persoonlijke wijze een hoge standaardkwaliteit te realiseren, aangepast op de constant veranderende behoefte tot plezierig en bovenal veilig zwemonderwijs, door haar innovatieve manier van kennis en vaardigheden verspreiden.

Visie

Als ENVOZ streven wij naar een zwembranche waar alle mensen aan kunnen deelnemen. Zwemmen dient voor iedereen vanzelfsprekend te zijn!

ENVOZ - diplomalijn

Nederland is een waterland én zwemland. Overal om ons heen vinden we water, vooral veel open water, zoals de zee, plassen, meren, rivieren, vaarten, sloten, maar ook zwembaden. Je kunt wel zeggen dat er dagelijks mensen zwemmen, zowel als sport of als vrijetijdsbesteding.

Zwemreflexen

Wist je dat zwemmen in de basis van ons bestaan al aanwezig is? Een pasgeboren baby heeft de eerste twee weken duidelijke zwemreflexen en kan zonder paniek kopje onder gaan. Zwemmen maakt deel uit van onze natuur en kan het beste van kleins af aan ontwikkeld worden, zodat je je leven lang veilig in de buurt van water kunt begeven.

Zwemmen maakt deel uit van de opvoeding ...

Vanuit die gedachte heeft ENVOZ een verbeterde zwemdiplomalijn ontwikkeld, die past bij 'een leven lang zwemmen'. Deze diplomalijn geeft handvatten om zwemvaardigheid én zwemveiligheid – gebaseerd op basis-technieken en survivaltechnieken – op een speelse manier aan te leren. Want als je iets leuk vindt, leer je ook sneller.

Verkeerslichtmethode

Elke leerlijn binnen de ENVOZ-diplomalijn bestaat uit 3-diplomaniveaus. De bijbehorende kleuren geven de 'weg' aan die een zwemmer doorloopt, onze zogenaamde 'Verkeerslichtmethode'. Niveau 1 is rood: de zwemmer weet de basis toe te passen, maar aan de vaardigheid wordt nog gewerkt. Niveau 2 is geel: de zwemmer is goed op weg, begint vaardiger te worden, maar aan de zwemveiligheid wordt nog gewerkt. Niveau 3 is groen: de zwemmer is in staat het aangeleerde – op het bij het diploma passende niveau – toe te passen en heeft groen licht voor deze leerlijn.

Garantie op zwemveiligheid?

Geeft deze ENVOZ-diplomalijn garantie op zwemveiligheid? Het antwoord daarop is simpel: nee, want dat kunnen wij niet alleen. Een behaald diploma houdt in dat de geslaagde in staat is om – op het bij het diploma passende niveau – de geleerde technieken toe te passen. Maar het is aan de inzet van de zwemmer (en mensen om de zwemmer heen) om de aangereikte vaardigheden te blijven oefenen en met regelmaat te blijven zwemmen om zo het niveau van het diploma te continueren.

Opbouw van het ILS-programma

Diploma Teddybeer

Een leven lang zwemmen kan bij ENVOZ starten met het diploma Teddybeer (1, 2 en 3). De eerste kennismaking van een kind met het zwemwater geschiedt doorgaans samen met één of beide ouders. Deze leerlijn is een leuke, luchtige leerlijn die handvatten biedt om jonge zwemmertjes samen met ouders/begeleiders vertrouwd te maken met het zwembad en het zwemwater.

Diploma Zwemstarter

Een mooie aansluiting op het Teddybeerdiploma – óf een mooie start van de zwemontwikkeling – is het diploma Zwemstarter (1, 2 en 3). Jonge kinderen zijn soms nog wat onhandig in hun motoriek. Rond het water is dat niet altijd even veilig. Op ongeveer 4-jarige leeftijd is de ontwikkeling van grove naar fijne motoriek volop in gang. Voor veel kinderen is dit een goede leeftijd om met de eerste zwemlessen te starten. Met dit diploma leren jonge zwemmers de basis van bewegen in water. Door toevoeging van bij de leeftijd passende survival-elementen leren ze de eerste vaardigheden om bijvoorbeeld niet in paniek te raken als ze in het water zouden vallen. Deze leerlijn is zo opgebouwd dat vanuit het kindperspectief gewerkt wordt ter voorbereiding op de het Zwemdiploma ABC-survival.

Diploma Zwemprestatie

Een tussenmogelijkheid is het zwemdiploma Zwemprestatie (1, 2 en 3). Deze lijn is ontwikkeld voor personen met bijzondere eigenschappen die de reguliere zwemvaardigheden belemmeren. Dit diploma biedt hen de kans om stap voor stap vertrouwd te raken met het zwembad. Ze kunnen op een voor hen haalbaar niveau een diploma behalen dat overeenkomt met hun eigen mogelijkheden.

Zwemdiploma ABC - survival

De leerlijn Zwemdiploma ABC - survival combineert op een unieke manier zwemplezier met zwemveiligheid en leert zwemmers zich te ontwikkelen van 'beginnend' zwemmer (A) naar 'gevorderd' zwemmer (B) tot 'volleerd' zwemmer (C). Hiermee wordt een stevige basis gelegd voor zwemvaardigheid én zwemveiligheid. Deze vaardigheden komen tot stand aan de hand van het opbouwend aanleren van de basistechnieken van de zwemslagen, start- en kopsprongen en watertrappen én aandacht voor zelfredzaamheid en behulpzaamheid. Het uithoudingsvermogen wordt opgebouwd door afstanden uit te breiden. Ook onderwateroriëntatie is een belangrijk onderdeel. Alle lessen worden op een leuke manier gegeven, waar het survival-element als rode draad zeker toe bijdraagt. Spelenderwijs leren de zwemmers zich uit benarde situaties te redden.

Doorontwikkelen en specialisaties

Na het behalen van het Zwemdiploma survival-C is het niveau van volleerd/voldoende opgeleid zwemmer behaald. Binnen de ENVOZ-diplomalijn kunnen zwemmers blijven leren door middel van specialisaties om te komen tot 'bekwaam' zwemmer. Denk daarbij aan het finetunen van wedstrijdslagen en keerpunten, het doorontwikkelen van zwemsurvivaltechnieken, snorkelen, zwemmen in open water, waterpolo, synchroonzwemmen, schoonspringen, life saver, zeemeermin, waterbasketbal, onderwaterhockey, nostalgische zwemslagen enz. Hieronder lichten we er een paar uit.

Diploma Zwemvaardig (wedstrijdvaardig)

In de leerlijn Zwemvaardig (wedstrijdvaardigheid) niveau 1, 2, 3 worden de reeds aangeleerde zwemtechnieken verfijnt en de conditie verder uitgebouwd. Er worden nieuwe zwemslagen aangeleerd, evenals een technische juiste startduik en keerpunten. Ideaal voor zwemmers die van snelheid houden en die zich willen bekwamen in wedstrijdzwemmen.

Diploma Zwemsurvival (zelfredzaamheid)

Om plezier in zwemmen te combineren met het uitbreiden van de survivaltechnieken – en daarmee de zelfredzaamheid – kan na het behalen van het C-diploma gekozen worden voor de zwemdiploma's Zwemsurvival (zelfredzaamheid) niveau 1, 2, 3. Zwemmers kunnen spelenderwijs de survivaltechnieken doorontwikkelen en leren hoe te handelen om zichzelf te redden, maar ook 'drenkelingen' een helpende hand te bieden.

Snorkeldiploma

Het Snorkeldiploma niveau 1, 2, 3 is een aanrader voor zwemmers die zich verder willen ontwikkelen op onderwateroriëntatie. Met de lessen voor dit diploma maken zwemmers kennis met de basisprincipes van het snorkelen en leren ze omgaan met de basisuitrusting en het toepassen van de juiste snorkeltechnieken.

Diploma Zwembekwaam (breed inzetbaar)

Ter stimulans van zwemmers in ontwikkeling is het diploma Zwembekwaam beschikbaar. Deze diploma's zijn te gebruiken op 3 niveaus en kunnen voor vele doeleinden worden ingezet, zoals bijvoorbeeld om zwemmers te belonen op afstandzwemmen, op speciale vaardigheden, op parcoursen in het zwembad in behendigheid of voor onderwateroriëntatie, enz.

Plassen & Meren Experience

Omdat zwemmen niet alleen in een zwembad plaatsvindt, maar ook in open water wordt gedaan, hebben we daar – gebaseerd op de kennis en vaardigheden van ervaringsdeskundigen – 'experiences' voor ontwikkeld. Deze leerlijn, Internationaal Plassen & Meren Experience, is gericht op zwemmers in open water (zoet water), waarbij ze op een gerichte manier bewust worden gemaakt van de elementen van de natuur, de omgeving, de diepte en bodemstructuur, maar ook van signaleringen middels borden langs het water.

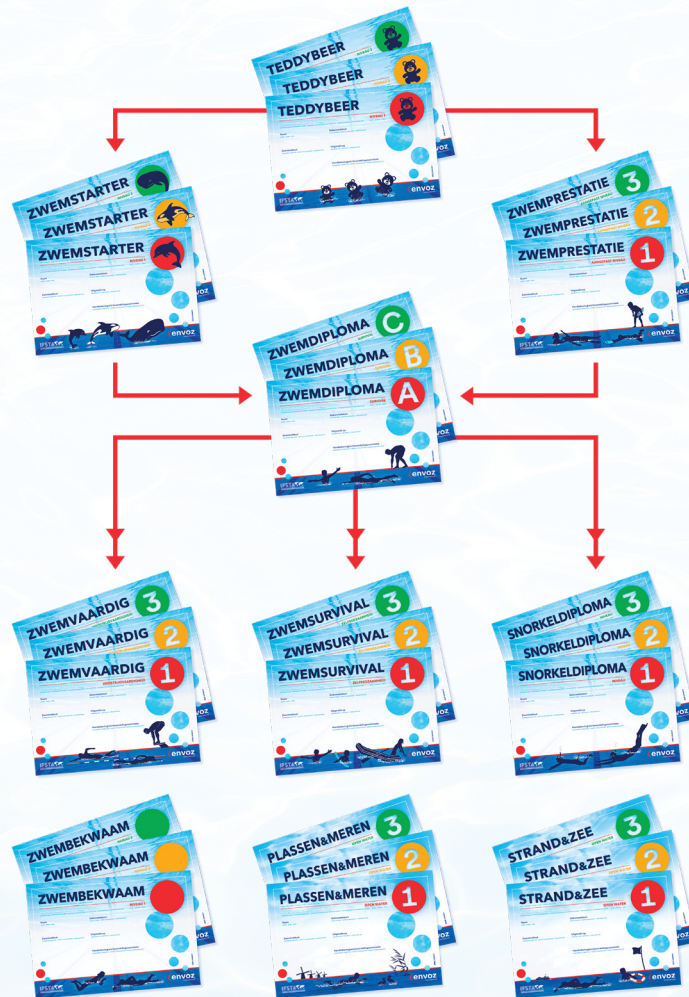
Strand & Zee Experience

Een land als Nederland heeft een lange kustlijn, waar ook in zee gezwommen wordt. Gebaseerd op de kennis en vaardigheden van ervaringsdeskundigen is daarvoor de Internationaal Strand & Zee Experience ontwikkeld. Binnen deze leerlijn worden zwemmers op een gerichte manier bewust gemaakt van elementen van de natuur, de getijden en stromingen, de omgeving, maar ook van signaleringen middels vlaggen op het strand.



Zwemplezier en -veiligheid

De diplomalijn van ENVOZ – met aandacht voor survivaltechnieken – combineert op een unieke manier zwemplezier en zwemveiligheid. Door goed zwemondericht en het blijven oefenen/veel zwemmen ontwikkelt iedere zwemmer de juiste vaardigheden voor 'Een leven lang zwemmen!'



En meer ...

ENVOZ blijft bezig met het ontwikkelen en uitbrengen van diploma's voor specialisaties met daarbij behorende handleidingen. Heeft jouw zwemschool de behoefte aan diploma passend bij een door jullie toegepaste specialisatie of wil je een innovatieve leerlijn op gaan zetten? Laat het ons weten. Voorbeelden van specialisaties kunnen zijn:

- Internationaal speciale zwemvaardigheden
- Borstcrawltechniek
- Zeemeermin
- Waterpolo
- Schoonspringen
- Synchroonzwemmen
- Nostalgische zwemslagen
- Onderwaterhockey
- Waterbasketbal
- Onderwatervoetbal
- Waterhandbal
- Watervolleybal
- Snorkelen
- Seascooter
- Aqua pole
- Aquasport

Algemene bepalingen • ENVOZ - diploma eisen

De volgende pagina's omvatten de instructies en diploma eisen, behorende bij de diploma's van ENVOZ. Wij vertrouwen erop dat eenieder bij de uitoefening van de taak als zwemonderwijzer, examiner en als beoordelingscommissie bekend zal zijn met de specifieke eisen en regels die verbonden zijn aan de uitvoering van elk toetsingsmoment.

Zwemles geven

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.

Organiserende zweminstituten

Voor het organiseren van toetsingsmomenten van de diverse diploma's komen in aanmerking:

- Zwembaden
- Zwemscholen
- Zwemverenigingen
- Therapiebaden
- Onderwijsinstellingen

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:

- Akte M.O. Lichamelijke Opvoeding (ALO)
- Internationaal Diploma Zwemonderwijzer(es) EQF 3
- Diploma Zwemonderwijzer(es)
- Diploma zwemleider/ster B
- CIOS met aantekening zwemonderwijs

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.

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.

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 diploma-reeks 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

Diepte bassin

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.

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 oefening voorleggen overeenkomstig aan de gestelde uitvoeringseisen. Vrijstelling verlenen voor bepaalde uitvoeringseisen tijdens het toetsingsmoment wordt niet toegestaan.

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.

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 ZWEMDIPLOMA ABC - SURVIVAL

Algemeen doel van de leerlijn

De leerlijn Zwemdiploma ABC-survival combineert op een unieke manier zwemplezier met zwemveiligheid en leert zwemmers zich te ontwikkelen van 'beginnend' zwemmer (A) naar 'gevorderd' zwemmer (B) tot 'volleerd' zwemmer (C). Hiermee wordt een stevige basis gelegd voor zwemvaardigheid én zwemveiligheid. Deze vaardigheden komen tot stand aan de hand van het opbouwend aanleren van de basistechnieken van de zwemslagen, start- en kopsprongen en watertrappen én aandacht voor zelfredzaamheid en behulpzaamheid. Het uithoudingsvermogen wordt opgebouwd door afstanden uit te breiden en ook onderwateroriëntatie is een belangrijk onderdeel.

Competentie doelen

- Oriëntatie (onder en boven water)
 - Doelgericht verplaatsen
- Techniek
 - Wijze van uitvoering van een beweging en ligging
- Survival
 - Bewust van eigen veiligheid in en om het water
 - Bewust van veiligheid van anderen in en om het water
 - Levensbedreigende omstandigheden of gebeurtenissen de baas zijn/kunnen ontwijken
 - Bewust zijn van het eigen handelen
- Fun aspect / plezier
 - Fantasie
 - Uitdaging
 - Beleving
 - Verhaal
- Conditie
 - Uithoudingsvermogen uitgedrukt in afstand of tijd

Bijzonderheden

1. **Waterdiepte:** Om de optimale veiligheid van de zwemmers te waarborgen, is waterdiepte een belangrijk aandachtspunt. Wat is een veilige, verantwoorde waterdiepte? Hiervoor zijn geen universele standaarden, per land verschillen deze. Een zeer goed geoefend zwemmer kan in vrij ondiep water een startsprong maken, terwijl dit voor een ongetraind persoon desastreuze gevolgen kan hebben. Te veel of te weinig waterdiepte kan ook een belemmering zijn om de uitvoering en geoefendheid van bepaalde vereisten voor een diploma op een juiste wijze te tonen.

Het advies: Bekijk bij zwemlessen en examineringen goed naar de individuele situatie van de zwemmer. Als leidraad wordt het volgende aangehouden: minimaal 50% van de af te leggen afstand moet in voor de kandidaat diep water afgelegd 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. Waterschoenen mogen gebruikt worden.
5. Sokken zijn niet verplicht maar wel aan te raden, zodat de schoenen in water beter aan de voeten blijven.
6. Een jas mag zelf gekozen worden, het advies is een jas passende bij het seizoen of regenjas.
7. Onder zwemkleding wordt ook verstaan een boerkini of sun block shirt, maar geen wetsuit of kleding met drijvende ondersteuning.



Diploma eisen ZWEMDIPLOMA A - SURVIVAL

Uitvoeringseisen

Gekleed in zwemkleding, T-shirt, lange broek en schoenen

1. Te water met een sprong naar keuze, waarbij de zwemmer geheel onder water gaat. Vervolgens watertrappend een draai van 360 graden maken, waarbij de zwemmer om zich heen kijkt. Daarna onder water zwemmen: onder een zwembadlijn of zwemnoodle door, zonder dat de zwemmer deze aanraakt.
2. Aansluitend wordt een (erkende) borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 25 meter gezwommen, gevolgd door een (erkende) rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over eveneens een afstand van 25 meter.
3. Daarna klimt de zwemmer zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap. Indien er een hoge kant is, mag er eerst op een drijvende mat geklommen worden.

Gekleed in zwemkleding

4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door iets te pakken, aan te raken of ergens doorheen te zwemmen. Dit voorwerp dient zich op 3 meter afstand van de kant te bevinden, op een minimale diepte van 1 meter. Aansluitend wordt een (erkende) borstslag over een afstand van 50 meter gezwommen. De zwemmer klimt over een mat en zwemt verder met een (erkende) rugslag over een afstand van 50 meter. De zwemmer klimt zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.
5. Te water met een startsprong, waarna de zwemmer 3 seconden in gestrekte houding blijft drijven. Aansluitend wordt een (erkende) borstslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: borstcrawl) – over een afstand van 8 meter gezwommen.
6. Vanuit het water rugwaarts, met een tweebeinige afzet tegen de kant, wordt een (erkende) rugslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: rugcrawl) – over een afstand van 6 meter gezwommen.
7. Op minimaal 3 meter vanaf de kant ligt een boot/mat in het water. De zwemmer gaat met een hurk- of schedesprong te water, klimt op de boot/mat en gaat rugwaarts aan de andere zijde er weer af. Vervolgens zwemt de zwemmer naar de kant, waar door een in het water liggende hoepel of band geklommen dient te worden. Hierna mag de zwemmer op de kant klimmen.
8. Te water met een rechtstandige sprong, waarna de zwemmer gaat watertrappen: gelijkzijdig gedurende 1 minuut. Tussendoor (bij ongeveer 30 seconden) moet de zwemmer rechtstandig onderwater gaan, waarbij wordt uitgeblazen. Daarna gaat de zwemmer door met watertrappen.

Diploma eisen ZWEMDIPLOMA B - SURVIVAL

Uitvoeringseisen

Gekleed in zwemkleding, shirt met lange mouwen, lange broek en schoenen

1. Te water met een halve draai om de lengteas, waarna de zwemmer 15 seconden rechtop gaat watertrappen.
2. Aansluitend wordt een (erkende) borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 50 meter gezwommen. Ga onder een mat door en zwem aansluitend met een (erkende) rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over eveneens een afstand van 50 meter.
3. Daarna klimt de zwemmer zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.

Gekleed in zwemkleding

4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door iets te pakken, aan te raken of ergens doorheen te zwemmen. Dit voorwerp dient zich op 6 meter van de kant te bevinden, op een minimale diepte van 1,25 meter. Aansluitend wordt een (erkende) borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 100 meter gezwommen. De zwemmer zwemt door een hoepel op minimaal 1 meter diepte, klimt direct over een mat en laat zich er rugwaarts vanaf vallen. De zwemmer zwemt verder met een (erkende) rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over een afstand van 75 meter. De zwemmer klimt zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.
5. Te water met een startsprong, waarna de zwemmer 3 seconden in horizontale ligging uitdrijft. Aansluitend wordt een (erkende) borstslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: borstcrawl) – over een afstand van 10 meter gezwommen.
6. Te water met een schredesprong of hurksprong. De zwemmer zwemt terug naar de kant en zet zich vanuit het water tweebenig af tegen de kant. De zwemmer drijft vervolgens met een gestrekt lichaam 3 seconden uit en zwemt daarna een (erkende) rugslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: rugcrawl) – over een afstand van 10 meter.
7. Op minimaal 3 meter vanaf de kant ligt een boot/mat in het water met daarop enkele zwemmers. Eén zwemmer valt zijwaarts of achterover in het water en vervult de rol van 'drenkeling'. De andere zwemmers op de boot vervullen de rol van 'redders', waarschuwen elkaar en roepen een op de kant staande volwassene aan. De 'redders' werpen/reiken vervolgens een zwemnoodle (of ander zacht, drijvend hulpmiddel) naar/aan de 'drenkeling' en helpen deze aan boord.
8. Te water met een hurksprong en zwemmen naar de omgeslagen boot/mat (met een band eronder). De zwemmer gaat onder de boot en blijft daar 5 seconden. Vervolgens laat de zwemmer zich onder water zakken en zwemt naar een pylon die 2 meter verder op een diepte tussen de 1,30 en 1,80 meter op de bodem staat.
9. Te water met een rol en gedurende 1,5 minuten watertrappen, waarbij elke zwemmer zich 20 seconden met een drijfhelpmiddel, (zoals een PET-fles of bal) drijvende mag houden om uit te rusten om daarna weer door te gaan met watertrappen.

Diploma eisen ZWEMDIPLOMA C - SURVIVAL

Uitvoeringseisen

Gekleed in zwemkleding, sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen en een jas

1. Te water met een val achterwaarts, waarna de zwemmer 15 seconden rechtop gaat watertrappen. Er wordt een bal in het water gegooid op een afstand van ongeveer 2 meter. De zwemmer zwemt naar de bal en werpt deze naar de dichtstbijzijnde persoon op de kant.
2. Aansluitend wordt een (erkende) borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 100 meter gezwommen: rond de 50 meter trekt de zwemmer de jas al zwemmend uit. Vervolgens zwemt de zwemmer onder een mat door, klimt op een volgende mat, verlaat deze met een rol voorwaarts en zwemt aansluitend een (erkende) rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over een afstand van 75 meter, waarbij de laatste 50 meter een bal meegenomen dient te worden (voorkeur: koptreep).
3. Bij de kant aangekomen, wordt de bal aan een op de kant staande persoon afgegeven en klimt de zwemmer op de kant zonder gebruik te maken van een trap.
4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door iets te pakken, aan te raken of ergens doorheen te zwemmen. Dit voorwerp bevindt zich op 8 meter van de kant, op een minimale diepte van 1,25 meter. Aansluitend vervoert de zwemmer, door middel van een zwemnoodle of rescue tube, een medezwemmer als 'drenkeling' over een afstand van 15 meter naar de kant. De afstand tussen de drenkeling en de redder ruim genoeg zijn, zodat ze elkaar niet vast kunnen pakken.
5. De zwemmer laat zich van een boot kiepen (achterwaartse rol), zwemt naar de kant en klimt vervolgens via een mat op de kant. De zwemmer pakt een werpzak en gooit deze naar een drenkeling en trek deze naar de kant.
6. De zwemmer gaat door een band, hoepel of zeil met gat te water. Omdat 'oeveren af kunnen brokkelen' klimt de zwemmer via een mat door middel van een rollende techniek weer uit het water.
7. De zwemmer springt door een grote band, zwemt onder water naar een mat of een platliggend zeil met gat en klimt daarop. Omdat 'oeveren af kunnen brokkelen' gaat de zwemmer over de mat/zeil met gat op de buik naar de kant toe om vervolgens op de kant te klimmen.

Gekleed in zwemkleding

8. Zwem op tempo in een erkende zwemslag een afstand van 25 meter.
 9. Te water met een schredesprong of hurksprong en terugzwemmen naar de kant. Zwem vervolgens 25 meter enkelvoudige rugslag, 25 meter rugcrawl, 25 meter schoolslag en 25 meter borstcrawl.
 10. Met een rechtstandige sprong te water en vervolgens over een afstand van 2 meter op de rug wrikken in de richting van het hoofd, daarna 2 meter in de richting van de voeten. Vervolgens 30 seconden gelijkzijdig watertrappen, 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarna nog 20 seconden met de benen stil en alleen armenbewegingen. Daarna klimt de zwemmer uit het water naar eigen keuze.
- **Bonus 'Fiets te water':** Met een speciaal geprepareerde fiets rijdt de zwemmer over een mat het water in en weet zichzelf te redden.