



Nationale Raad  
Zwemveiligheid



# Met dit mooie weer genieten op en rond het water? Blijf alert!

Het is belangrijk alert te blijven als je op en rond het water gaat genieten van het mooie weer. Dit heeft verschillende redenen. Hieronder vind je een overzicht.

## Ontwikkeling en leeftijd

Veel (jonge) kinderen zijn niet in staat om mogelijke gevaren van buitenwater in te schatten. Ze beschikken niet over de kennis, of zijn gewoon nog te jong om zich mogelijke gevaren te realiseren. Iets oudere kinderen zijn misschien gevoelig voor de druk van vrienden, willen bij de groep horen en gaan mede daardoor misschien over hun eigen grenzen heen.

## Waterrijk Nederland

In ons land is er altijd een kans dat je kind (of jijzelf) onverwacht in het water valt. Daarnaast is het in onze Nederlandse cultuur heel gewoon om, zodra het mooi weer is, water op te zoeken. Het is daarom belangrijk en ook voor de meeste ouders gelukkig heel vanzelfsprekend dat kinderen op jonge leeftijd op zwemles gaan. Daar leren ze immers de basisvaardigheden die nodig zijn om zichzelf te kunnen redden in het water. Ook ontdekken ze hoe leuk water kan zijn en ontwikkelen ze zelfvertrouwen. Dat laatste is belangrijk omdat je in het water dan minder snel in paniek raakt.

## Zwemveiligheid is dynamisch

Tijdens het diplomazwemmen wordt vooral getoetst of iemand de geleerde vaardigheden voldoende beheerst. Het zwemdiploma is een maat voor zwemveilig zijn (in staat zijn om op een veilige manier in het water te bewegen en jezelf te redden). Maar zwemveiligheid is een dynamisch begrip. Het is als het ware een momentopname. In de ene situatie kan een kind zich prima redden, in een andere situatie is dit niet het geval. Zwemveiligheid wordt o.a. beïnvloed door omstandigheden, ervaring, ontwikkeling en zelfvertrouwen.

## Onvoorspelbare omstandigheden

Tijdens het diplomazwemmen is de situatie vertrouwd en voorspelbaar. Een kind is daar wel zwemveilig, het weet wat het moet doen. Maar hoe zit dat in andere situaties? Gevaarlijke situaties kenmerken zich vooral door onvoorspelbaarheid en nieuwe omstandigheden. Opeens blijkt dat het water veel dieper is dan je dacht. En daardoor ook veel kouder. Of door de stroming van het water raak je helemaal uit balans of word je meegetrokken. Onverwachte omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat je niet precies (meer) weet wat je moet doen en daardoor kun je in paniek raken. Je bent dan niet meer zo zwemveilig, de kans dat je verdrinkt wordt veel groter. Dit wordt versterkt wanneer je fysiek nog niet over voldoende kracht en uithoudingsvermogen beschikt.



Heel Nederland zwemveilig



Nationale Raad  
Zwemveiligheid

### Ervaring en zelfvertrouwen

Het is ook mogelijk dat de zwemveiligheid na een tijdje afneemt omdat kinderen de vaardigheden die ze hebben geleerd niet meer (voldoende) beheersen. Bijvoorbeeld omdat ze na het behalen van het zwemdiploma nauwelijks meer hebben gezwommen. Vergelijk het maar met het halen van het rijbewijs. Wanneer je na het rijexamen niet meer oefent, rij je het jaar daarna niet zomaar even door Parijs. Waarschijnlijk beschik je nog wel over de rijvaardigheid, maar vooral het zelfvertrouwen is geslonken. Met name onzekerheid vergroot de kans op paniekreacties, met alle gevolgen van dien.

### Toezicht

Iedereen weet het en vindt het: ouders moeten hun kind altijd in de gaten houden. En we weten ook, kinderen zijn razendsnel, water is aantrekkelijk en een ongeluk zit in een klein hoekje. Wanneer er tijdens het zwemmen in buitenwater sprake is van toezicht door een Reddingsbrigade of andere vrijwilligers, is veiligheid nog steeds niet gegarandeerd. De kans is echter groter dat ongelukken kunnen worden voorkomen. Is er geen toezicht aanwezig, dan zijn andere preventieve acties van ouders essentieel.

### Wat kan je met welk zwemdiploma?

De Nationale Raad Zwemveiligheid heeft niveaus van zwemvaardigheid gekoppeld aan Nationale Zwemdiploma's. Je kind voldoet pas aan de Nationale Norm Zwemveiligheid bij zwemdiploma C. De Nationale Zwemdiploma's A en B zijn daarbij tussenstappen. Deze niveaus sluiten aan op de Nederlandse infrastructuur van zwemwater waar volwassenen en kinderen zwemmen:

- Zwemdiploma A: je beheerst vaardigheden voor een zwembad zonder attracties.
- Zwemdiploma B: je beheerst vaardigheden voor een zwembad met attracties, zoals een (wildwater)glijbaan, een golflslagbassin en een stroomversnelling.
- Zwemdiploma C: je beheerst vaardigheden voor een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golflslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve in de zee). Met dit diploma voldoe je aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.



Nationale Raad  
Zwemveiligheid

zwembad  
zonder  
attracties



zwembad met  
attracties



buitenwater  
(excl. zee)

Heel Nederland zwemveilig