

Diploma C

Eisen Nationaal Zwemdiploma C

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien een zeer goede conditie te hebben en de vaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad met attracties en in open water zonder stroming of grote golfslag, zoals recreatieplassen en bredere sloten/vaarten (behalve in de zee). Met het Zwemdiploma C heeft je kind voldaan aan de Nationale Norm Zwemveiligheid.

Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma C laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een lange afstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl), zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- vanaf de kant kan duiken, zich onder water kan oriënteren, onder water ergens doorheen kan zwemmen en op een veilige plek kan bovenkomen.
- een zeer goede conditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een lange afstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch goed kan uitvoeren over een lange afstand.
- met kleren aan naar een drijvend voorwerp toe kan zwemmen en hierop kan drijven om uit te rusten en op de rug kan drijven. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen en zich tegelijk kan verplaatsen en je kind kan omschakelen naar drijven op de rug om uit te rusten.

Standaard examenprogramma

Via onderstaande link kun je het standaard examenprogramma uit de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's downloaden. De proeven die hier beschreven staan vormen samen het standaard examenprogramma van het Nationaal Zwemdiploma C.

Maatwerk examenprogramma

Het kan zo zijn dat je bij het diplomazwemmen (deels) andere proeven tegenkomt dan omschreven in het standaard examenprogramma. Dat komt doordat zwemlesaanbieders in plaats van het standaard examenprogramma ook de mogelijkheid hebben om een eigen maatwerk examenprogramma te ontwikkelen en dat te gebruiken bij het diplomazwemmen. Het maatwerk examenprogramma moet uiteraard qua niveau gelijkwaardig zijn aan het standaard examenprogramma. De Nationale Raad Zwemveiligheid beoordeelt daarom vooraf het niveau van het maatwerk examenprogramma. Na goedkeuring van de raad mag een zwemlesaanbieder het

betreffende maatwerkprogramma gebruiken bij het diplomazwemmen. Deze handelwijze zorgt ervoor dat enerzijds het examenprogramma optimaal aansluit op de visie van de zwemlesaanbieder op zwemonderwijs, terwijl anderzijds onafhankelijke kwaliteitscontrole door de Nationale Raad Zwemveiligheid mogelijk blijft.

Kledingeisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma C

- Badkleding
- Shirt of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Jas met lange mouwen
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan).

