



Zwemvaardigheid

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

[Inleiding](#)

[Uitvoering vijf minuten drijven/zwemmen](#)

[Uitvoering 200 meter zwemmen](#)

[Uitvoering 300 meter zwemmen](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

Inleiding

Dat je zwemvaardigheden ook in orde moeten zijn, is misschien niet het eerste waar je aan denkt aan het begin van je duikopleiding. Dit is echter net zo belangrijk als goed en veilig kunnen duiken. Als duiker kun je in verschillende situaties terechtkomen waarbij je een stuk(je) zal moeten zwemmen. Hierbij kun je denken aan een bootduik waarbij je terug naar de boot moet zwemmen of als je midden in een duikplas boven komt en terug naar de kant moet. Er wordt daarom van je verwacht dat je als 1*-duiker een bepaalde afstand aan de oppervlakte kunt zwemmen.

Voorafgaand aan je tweede buitenwaterduik toon je aan dat je comfortabel in het water ligt, waarbij je zonder enige zwemhulpmiddelen (incl. je masker, vinnen en snorkel) 5 minuten kunt zwemmen/drijven. Daarnaast toon je vóór brevettering aan dat je over een bepaalde afstand kunt zwemmen zonder te stoppen. Hierbij kies je één van de twee opties:

1. Zwem 200 meter aan de oppervlakte **zonder** gebruik te maken van je masker, vinnen, snorkel of andere zwemhulpmiddelen.
2. Zwem 300 meter aan de oppervlakte **met** je masker, vinnen en snorkel aan, maar zonder gebruik te maken van andere zwemhulpmiddelen.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering vijf minuten drijven/zwemmen

- Kies een plek, dit mag zowel het zwembad als het buitenwater zijn, waar je ongehinderd kunt drijven/zwemmen én je eigen veiligheid (en die van je buddy) niet in gevaar komt.
- Het water moet diep genoeg zijn zodat je er niet kunt staan.





- Zonder enige zwemhulpmiddelen of het gebruik van je masker, vinnen en snorkel zorg je ervoor dat je aan de oppervlakte blijft drijven.
- Je kunt ervoor kiezen om enkel vijf minuten te blijven drijven of in beweging te blijven.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering 200 meter zwemmen

- Kies een plek, dit mag zowel het zwembad als het buitenwater zijn, waar je ongehinderd kunt zwemmen én je eigen veiligheid (en die van je buddy) niet in gevaar komt.
- Het water moet diep genoeg zijn zodat je er niet kunt staan.
- Zwem 200 meter onafgebroken aan de oppervlakte **zonder** gebruik te maken van je masker, vinnen, snorkel of andere zwemhulpmiddelen.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering 300 meter zwemmen

- Kies een plek, dit mag zowel het zwembad als het buitenwater zijn, waar je ongehinderd kunt zwemmen én je eigen veiligheid (en die van je buddy) niet in gevaar komt.
- Het water moet diep genoeg zijn zodat je er niet kunt staan.
- Zwem 300 meter onafgebroken aan de oppervlakte **met** je masker, vinnen en snorkel aan, maar zonder gebruik te maken van andere zwemhulpmiddelen.

[Terug naar boven](#)

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Is de plek waar je de oefening uitvoert veilig en diep genoeg zodat je er niet kunt staan.
- Blijf je tenminste vijf minuten drijven/zwemmen.
- Zwem je tenminste 200 meter onafgebroken aan de oppervlakte zonder gebruik te maken van je masker, vinnen, snorkel of andere zwemhulpmiddelen of zwem je tenminste 300 meter onafgebroken aan de oppervlakte met je masker, vinnen en snorkel aan, maar zonder gebruik te maken van andere zwemhulpmiddelen.

[Terug naar boven](#)