

KONINKLIJKE BELGISCHE ZWEMBOND



ZWEMBREVETTEN

Erkend door BLOSO en het B.O.I.C.

**HET MEEST SUCCESVOLLE EN PROFESSIONELE
TOEKENNINGSSCHEMA IN DE BELGISCHE SPORT!**

**VOORGESTELD DOOR
DE NATIONALE PROPAGANDACOMMISSIE
K.B.Z.B.**



speedo 

KONINKLIJKE BELGISCHE ZWEMBOND

NATIONALE PROPAGANDACOMMISSIE

DE FILOSOFIE VAN HET TOEKENNINGSSCHEMA.

Het toekenningsschema van de ZWEMBREVETTEN is - voor al wie met de zwemsport begaan is - aangewezen als een onderdeel van het onderwijsprogramma of het educatief proces, waarbij elk zwembrevet een stap is naar het uiteindelijke doel van de vervolmaking in de brede waaier van zwemtechnieken in verschillende zwemsportdisciplines.

Het toekenningsschema heeft twee belangrijke functies:

- ❖ Het motiveren om betrokken te blijven bij de zwemsport in het algemeen en haar verschillende disciplines in het bijzonder (zwemmen, waterpolo, kunstzwemmen en schoonspringen).
- ❖ Het geven van erkenning voor de geleverde inspanning en het bekomen resultaat, waardoor de houders van brevetten en schildjes van de K.B.Z.B. terecht fier mogen zijn op hun prestatie.

K *KONINKLIJKE BELGISCHE ZWEMBOND*

B *Algemeen secretariaat*

Z *Reebokstraat 28*

B *1000 BRUSSEL*

Tel.: 02 / 513.87.08

Fax: 02 / 513.34.68

Email: info@belswim.be

<p><i>Sommige brevetten zijn een paspoort om te kunnen deelnemen aan BLOSO-sportkampen of activiteiten van andere watersportorganisaties (triatlon - diepzeeduiken - redden - kanovaren - roeien - zeilen - surfen - waterski, enz.)</i></p>

Pas als het kind zich vrij en veilig voelt in het water kan men overstappen naar het aanleren van zwemtechnieken!

Ons zwemonderwijs steunt dus op een geleidelijke opbouw, vertrekkend van het leren ervaren van het water en er zich goed in voelen tot het verwerven van de technieken om er zich gemakkelijk in te bewegen.

Elk kind kan zich naar eigen capaciteiten in het water ontwikkelen door zowel aandacht te schenken aan de speelse beleving ervan, als aan de verfijning van de techniek om op een natuurlijke wijze tot een zwemstijl te komen.

Aantrekkelijke zwembrevetten zullen de kinderen motiveren zich ten volle te ontplooien in het water

Bewegingsopvoeding in het water houdt in dat het kind er vreugde kan en zal aan beleven. Kinderen die leren zwemmen, ontdekken voortdurend nieuwe hindernissen. Bij elke nieuwe stap beproeven ze hun doorzettingsvermogen en lichaamsbeheersing. Door het overschrijden van hun eigen grenzen ontdekken zij een nieuwe wereld.

Dit alles kan een waarborg zijn om te blijven zwemmen op latere leeftijd en dient als basis dienen voor het beleven van alle andere watersporten.

Drie recreatieve zwembrevetten!

Deze recreatieve zwembrevetten geven een niveau aan waar de kinderen naar toe kunnen werken en ze vormen eveneens een voorbereidende basis op het leerproces en de vervolmaking van de diverse zwemtechnieken.

EENDJE - Eerste Niveau

De kinderen maken kennis met het water en komen tot watergewenning!

dwz: De kinderen leren op een speelse manier het water ervaren. Het is de betrachting dat zij er zich spontaan in leren bewegen. Het accent ligt vooral op wat het kind al "durft" om zijn watervrees te overwinnen.

BREVET 1 "EENDJE

"NET ZOALS DE EENDJES, KEN IK GEEN WATERVREES!"



PROEVEN:

- 1. Hoofd onder water houden:**
totale onderdompeling van het hoofd.
- 2. Ogen onder water openen:**
wanneer het kind zijn hoofd onder water heeft, plaatst de leraar zijn hand voor het gelaat van het kind (max. 20 cm afstand) en toont het een aantal vingers die het onder water moet kunnen zien.
- 3. Drijfvermogen voelen:**
met handensteun op de bodem van het klein bad, of op een trap van het zwembad, schouders onder water. Het hoofd helemaal onder water houden, dan langzaam de armen zijwaarts opheffen en enkele seconden blijven drijven.
- 4. Vijf maal na elkaar onder water blazen:**
ofwel handen vast aan de goot van het bad, of op de bodem steunend, diep door de mond inademen, hoofd onderdompelen en door de mond dikke luchtballen blazen, hoofd opheffen en inademen, dan nieuwe onderdompeling en langs de mond uitademen, zo vijf maal in- en uitademen in een traag, ononderbroken ritme.
- 5. Van de boord springen:**
staande op de boord van het bad (waterdiepte 60 tot 80 cm) in het water springen, de leraar is ofwel in het water en neemt de hand van het kind of is op de boord en laat het kind de stok vastgrijpen.

BREVET Nr 1 "EENDJE"



PINGUIN - Tweede Niveau

De kinderen beginnen zich goed te voelen in het water en komen tot basisoefeningen.

dwz : een eerste initiatie van basisoefeningen voor het zwemmen brengen wij in spelvorm bij via specifieke watergewinningsoefeningen. Dit wordt hun eerste uitdaging. Wat kan het kind al ?

BREVET 2 "PINGUIN"

"WAT PINGUINS KUNNEN IN HET WATER, KAN IK OOK !"



PROEVEN:

- Buikwaarts drijven:**
vertrek van de muur met voetsteun, armen boven het hoofd, een lange buikwaartse pijl uitvoeren aangezicht in 't water.
- Rugwaarts vloten:**
rugwaartse houding met steun van de handen op de bodem, in kleine diepte, handen opheffen en de armen langs het lichaam plaatsen, het rugwaartse drijfvermogen voelen.
- Drie kleine voorwerpen opvissen:**
drie kleine voorwerpen in een cirkel van maximum 1 meter en in maximum 80 cm diepte laten zinken, het kind moet die opvissen in één onderdompeling.
- Duiken van de boord:**
zittend op de boord van het bad; duiken in minimum 80 cm waterdiepte. De duik moet door een pijl gevolgd worden.

5. Slalom met hindernissenparcours:

men verplaatst zich op handen en voeten door het kniediepe water, ondertussen met de mond bellen blazen, aansluitend slalomt men tussen een voorbereid hindernissenparcours, dwz:

- Met het hoofd een bal verder wegduwen.
- Blaas een pingpongballetje verder van U weg.
- Steunend met handen op de bodem, gelijktijdig met de benen crawl slaan naar de volgende hindernis.
- Achterwaarts gaan en gelijktijdig het water voorwaarts wegduwen door met de 2 handen tegen elkaar te slaan (hoe harder men het water wegduwt, hoe groter de stuwung in het water).

BREVET Nr 2 "PINGUIN"



DOLFIJN - Derde Niveau

Door coördinatie van ademhaling, arm- en beenbewegingen komen we tot het zwemmen.

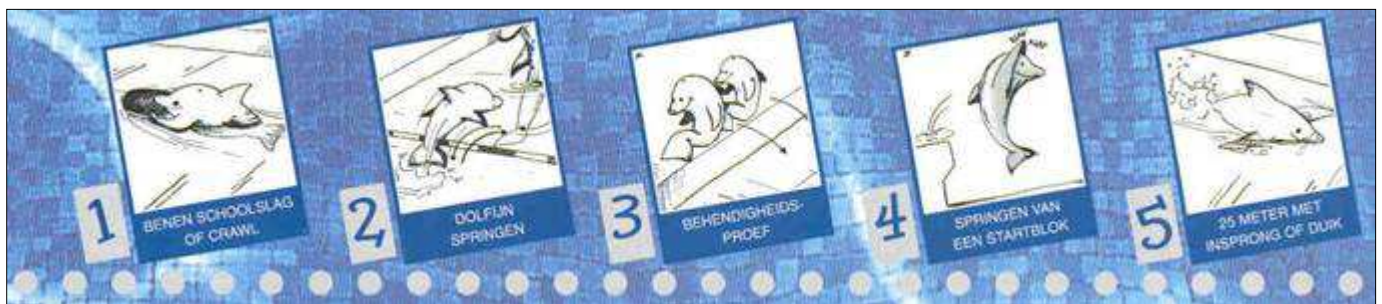
dwz : Er dient intens geoefend te worden op een onderlinge coördinatie van de drie componenten: ademhaling, arm- en beenbeweging, om tot het zwemmen te komen.

Men kan kiezen welke zwemstijl men het eerst wenst aan te leren: crawl of schoolslag.

Observeren van de kinderen bij de vorige niveaus is van belang, daar kinderen soms een uitgesproken aanleg vertonen voor een bepaalde zwemstijl! In dit geval ligt het voor de hand dat zij met die zwemstijl beginnen.

BREVET 3 "DOLFIJN"

"ZWEMMEN ALS EEN DOLFIJN IS REUZEFIJN !"



PROEVEN:

- 1. Benen schoolslag/crawl:**
naar keuze met de handen op een plankje 15 meter schoolslag of crawl benen uitvoeren.
- 2. Dolfijnspringen:**
als een dolfijn over iemands rug of gestrekte arm in het water glijden en vervolgens door iemands benen doorzwemmen, terug naar bovenspringen met afduw van de bodem en terug in het water verdwijnen (handen eerst).
- 3. Behendigheidsproef:**
zittend op de boord van het bad, alleen, per twee, per drie of met de hele groep, zich zijwaarts in het water laten vallen. Eenmaal in het water, 10 tellen onder water blijven dobberen met de voeten los van de grond.
- 4. Springen van een startblok:**
vanuit rechtstaande houding zo hoog mogelijk gestrekt wegspringen en gelijktijdig tweemaal boven het hoofd in de handen klappen.
- 5. 25 meter zwemmen schoolslag of crawl:**
(keuze van de eerst aangeleerde zwemslag)
één van de twee zwemslagen uitvoeren over een lengte van 25 meter zonder te steunen op de bodem, en met start naar goeddunken (springen of duiken).

BREVET Nr 3 "DOLFIJN"



Na het derde recreatieve niveau komen we aan de vervolmaking en het aanleren van andere zwemvaardigheden en zwemstijlen.

De aangeleerde zwemstijl wordt door middel van aangepaste oefenvormen en/of spelen geautomatiseerd. Zij kunnen deze langzaam dan ook langer volhouden en kunnen opteren voor zwembrevetten van verschillende afstanden.

Tevens wordt er stilaan overgegaan tot het aanleren van een tweede zwemstijl, een derde zwemstijl, enz...

Het op een correcte manier kunnen starten en uitvoeren van keerpunten volgens de voorgeschreven zwemreglementen is eveneens vereist voor het behalen van bepaalde brevetten.

De bedoeling van onze K.B.Z.B.-zwembrevetten is op de eerste plaats het aanleren van de zwembeginselen en op de tweede plaats het verwerven van de specifieke zwemtechnieken, die tevens de weg kunnen tonen naar andere zwemsportdisciplines zoals: Waterpolo (miniwaterpolo) - Schoonspringen van 1 m of 3 m plank en/of het Kunstzwemmen.

Reglement: Nr. 4 - Elementair brevet van zwemmen

Dit brevet wordt toegekend aan iedere kandidaat die een afstand van 50 meter **netjes** heeft gezwommen **zonder te steunen** op de bodem of de stok vast te grijpen en dit in één stijl, ofwel in schoolslag, in crawl, in rugslag of in vlinderslag. Daarbij wordt gestart met het hoofd voorover van op de boord of het startblok (duiken).

Die proef moet **verplichtend** in een zwembad van **minimum** 16 m lang gezwommen worden!



Wil je nog een betere zwemmer(ster) worden, dan is de volgende stap je te bekwamen in de zwemtechnieken van de belangrijkste zwemstijlen. In een zwemclub heeft men goed opgeleide mensen die je het nodige kunnen bijbrengen om ook de volgende brevetten te behalen.

Reglement: Nr. 5 - Voorbereidend zwembrevet

Dit brevet wordt toegekend aan iedere kandidaat die slaagt in de volgende proeven:

- a) met het lichaam verticaal gedurende 1 minuut het hoofd boven het wateroppervlak houden, de handen uit het water. Beenslagen zijn toegelaten.

Voor deze proef **moet** de **minimale diepte** van het zwembad **2 m** zijn.

Deze proef wordt afgelegd, **vooraleer** met de onder b) vermelde zwemproef aan te vangen.

- b) **netjes** en zonder oponthoud een afstand van 100 meter zwemmen in één stijl, ofwel in schoolslag, in crawl, in rugslag of in vlinderslag.

Daarbij wordt gestart met het hoofd voorover vanop de boord of het startblok (duiken). Er is geen tijdslimiet.

- c) 25 meter gekleed zwemmen, start met het hoofd voorover vanop de boord of het startblok (duiken) en zonder tijdslimiet.

De kledij moet bestaan uit:

voor de jongens: zwembroek, hemd, broek en sokken of kousen.

voor de meisjes: zwempak, kleed of blouse en rok, en sokken of kousen. De kledingstukken moeten volstrekt **proper en hygiënisch** zijn.

Minimale lengte van het zwembad: **20 m**.



Reglement: Nr. 6 - Brevet van zwemmer

Dit brevet wordt toegekend aan iedere kandidaat die de volgende proeven met succes heeft afgelegd.

Zonder **stil te houden** of de grond aan te raken en **zonder begrenzing** van tijd, een afstand van 150 meter zwemmen, in de drie volgende opgelegde zwemstijlen en in de opgegeven volgorde: 50 meter rugslag, 50 meter schoolslag en 50 meter crawl. **De start** - met het hoofd voorover van op de boord of het startblok (duiken) - **en de verschillende zwemstijlen moeten correct uitgevoerd worden. Minimale** lengte van het zwembad: **25 m.**



Reglement: Nr. 7 - Brevet van 200 m.

Met startsprong vanop de boord of het startblok (duiken) en **zonder onderbreking** een afstand van 200 m. zwemmen in één **correcte** zwemstijl (onderweg niet veranderen van zwemstijl). Daarbij moeten de keerpunten uitgevoerd worden zoals beschreven in de officiële Zwemreglementen van de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



Reglement: Nr. 8 - Brevet van 400 m.

Met startsprong vanop de boord of het startblok (duiken) en **zonder onderbreking** een afstand van 400 m. zwemmen in één **correcte** zwemwijze (onderweg niet veranderen van zwemstijl). Daarbij moeten de keerpunten uitgevoerd worden zoals beschreven in de officiële Zwemreglementen van de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



Reglement: Nr. 9 - Brevet van 800 m.

Met startsprong vanop de boord of het startblok (duiken) en **zonder onderbreking** een afstand van 800 m. zwemmen in één **correcte** zwemwijze (onderweg niet veranderen van zwemstijl). Daarbij moeten de keerpunten uitgevoerd worden zoals beschreven in de officiële Zwemreglementen van de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



Reglement: Nr. 10 - Brevet van 1000 m.

Met startsprong vanop de boord of het startblok (duiken) en **zonder onderbreking** een afstand van 1000 m. zwemmen in één **correcte** zwemwijze (onderweg niet veranderen van zwemstijl). Daarbij moeten de keerpunten uitgevoerd worden zoals beschreven in de officiële Zwemreglementen van de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



Reglement: Nr. 11 - Brevet van 1500 m.

Met startsprong vanop de boord of het startblok (duiken) en **zonder onderbreking** een afstand van 1500 m. zwemmen in één **correcte** zwemwijze (onderweg niet veranderen van zwemstijl). Daarbij moeten de keerpunten uitgevoerd worden zoals beschreven in de officiële zwemreglementen van de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



Reglement: Nr. 12 - Brevet van lange afstand

Iedere afstand gezwommen boven 2.000 m. (brevet 12) zal gelijkwaardig verklaard mogen worden met een brevet van lange afstand. De jury vermeldt de gezwommen afstand op het brevet. Het is toegelaten (maar niet verplicht) om onderweg onbeperkt van zwemstijl te veranderen.



~

**REGLEMENTERING VOOR HET BEKOMEN VAN DE
ZWEMBREVETTEN
VAN DE KONINKLIJKE BELGISCHE ZWEMBOND
NATIONALE PROPAGANDACOMMISSIE**

Art. 1 Het samengesteld programma van de KBZB-zwembrevetten staat uitsluitend onder de controle van de Nationale Propagandacommissie met goedkeuring van de Raad van Bestuur van de K.B.Z.B. vzw.

Art. 2 De proeven voor het bekomen van de K.B.Z.B.-zwembrevetten en andere disciplines, dienen met strengheid, ernst en verantwoordelijkheidszin toegepast te worden door de in Art. 3 vermelde bevoegde personen. Het afnemen van de K.B.Z.B.-zwembrevetten en andere disciplines gebeurt uitsluitend onder de verantwoordelijkheid van de afnemer!

Art. 3 K.B.Z.B.-zwembrevetten kunnen ten allen tijde afgenomen worden door bevoegde personen. Hiermee bedoelen we:

- a)Regenten en Licentiaten in de Lichamelijke Opvoeding,
- b)Initiatoren, Trainer-B, Trainer-A "Zwemmen" (m.a.w. gediplomeerden van de Vlaamse Trainersschool - BLOSO),
- c)Trainers, Hulptrainers van zwemclubs aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B,
- d)Personen en/of Badmeesters die het Hoger Reddersdiploma van de B.R.F. of V.R.C. bezitten,
- e)Het bevoegd en opgeleid personeel van Jeugdbewegingen, Sportverenigingen en Socio-culturele groeperingen.
- f) De sportdiensten van het Belgisch Leger.

Art. 4 Alle aanvragen in verband met het bekomen van zwembrevetten, schildjes, reglementen, bestelformulieren en financiële voorwaarden, dienen gericht te worden aan de Provinciale Afgevaardigden van de Nationale Propagandacommissie.

Art. 5 Aan iedere kandidaat, die de opgelegde proeven met succes heeft afgelegd, zal een brevet uitgereikt worden ondertekend door de verantwoordelijke juryleden.

Koninklijke Belgische Zwembond
NATIONALE PROPAGANDACOMMISSIE K.B.Z.B.

Voorzitter N.P.C.

Ria SERNEELS-VAN GOETHEM
Groenenborgerlaan 22 A2
2610 Wilrijk
Tel. /Fax: 03 / 827.98.84 – GSM: 0497/33.80.43
Email: rvg.serneels@euphony.net.be

Secretaris N.P.C.

Wouter GEORGES
Reebokstraat 28 Rue du Chevreuil
Brussel 1000 Bruxelles
Tel. : 02/513.87.08
Fax : 02/513.34.68
Email: info@belswim.be

**Afgevaardigden van de
Vlaamse Provincies**

Franstalige Provincies

Provincie Antwerpen & Limburg:

Agnes Torfs
Schuttershof 4
2440 Geel
Tel.: 0496/75.59.58
Email: secretaris@vzfprant.be

Provincie Henegouwen

Provincie Luik / Namen / Luxemburg
Provincie Waals Brabant / Brussel

Fédération Francophone Belge de Natation
Piscine du Stade Yernaux
Rue du Poirier 226
6061 Montignies-sur-Sambre
Tél: 071/30 45 95
Email: ffbn@ffbn.be

Provincie Vlaams Brabant:

Antoon Van Dijck
Ten Houte 17
1785 Merchtem
Tel.: 052/37.11.34
Email: tony.van.dijck@telenet.be

Provincie West- en Oost-Vlaanderen:

Freddy De Bruyne
Bedevaartstraat 76
8700 Tielt
Tel.: 051/40.23.70
Email : freddy.de.bruyne@skynet.be

VOOR INLICHTINGEN BETREFFENDE HET BEHALEN VAN BREVETTEN IN DE VOLGENDE DISCIPLINES
KUNSTZWEMMEN – SCHOONSPRINGEN – WATERPOLO
GELIEVE U TE RICHTEN TOT MEVR. RIA SERNEELS – VOORZITTER NAT. PROPAGANDACOMMISSIE.