

400h

Samen  
met Fred Brevet  
en de leerlijn  
Zwemmen

# ZWEM BREVETTEN



Vlaamse  
overheid



Netwerk  
Lokaal  
Sportbeleid

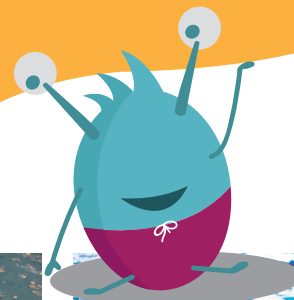
# Van de kleinste spetter tot zwemmen in het grote zwembad: stap voor stap neemt Fred je mee.

Want kunnen zwemmen is belangrijk! Je als kind, jongere én als volwassene veilig in het water kunnen begeven, is een belangrijk eerste doel. En het aanleren van een mooie zwemslag en levenslang genieten van zwemmen mag je natuurlijk ook niet missen ...

## Samen gebruiken we dezelfde leerlijn

De ISB-zwembrevetten zijn voor lesgevers eenvoudige en onderbouwde tools voor een vlot zwemonderricht. Zwemscholen, zwemclubs en scholen hanteren samen één leerlijn zwemmen waaraan ieder zijn eigen programma koppelt. De eerste focus is veilig leren zwemmen, en dat start bij waterwennen en leren overleven. Je legt dan een waterveiligheidstest af van 50 meter die je vaardigheden in het water test. Daarna of daarnaast kan je de officiële zwemslagen uit de zwemsport leren, of kan je kiezen om nog beter te worden in het redden, van jezelf of van anderen, in moeilijkere situaties.

**Dus waar je ook leert zwemmen, Fred Brevet maakt je waterveilig en leert je een mooie zwemslag!**



### Waregem Sport helemaal mee met de leerlijn

- Om te kunnen starten met de zwemlessen moeten kinderen vanaf 5 jaar deelnemen aan een testdag. Na de testdag worden groepen ingedeeld op niveau, niet op leeftijd. Er zijn 4 niveaus, gekoppeld aan de fredbrevetten van Zeehond tot Orka. Per niveau wordt een lessenreeks van 10 lessen georganiseerd. Vanaf niveau 3, waarbij de otter de doelstelling is, wordt de schoolslagbeweging aangeleerd. Na niveau 4 behalen de kinderen hun Haai of Orka brevet en zijn ze zwembadveilig. "Kletsnatte pret beleven op een veilige manier is ons opzet", aldus Maxim.

### Basisschool Ursulinen Mechelen aan de slag met de leerlijn

- Turnleerkracht Brenda introduceerde de leerlijn in de basisschool. De leerlingen van de verschillende klassen werden verdeeld in niveaugroepjes volgens de fredbrevetten. Elk kind werd dus eerst getest op elk brevet, beginnend van eendje. Op bepaalde momenten leggen de leerlingen een test af en krijgen ze een correct afgenomen fredbrevetje, met de focus om alle leerlingen naar het Orkabrevet te krijgen in het 6de leerjaar. Sommige leerlingen werken ook al naar een afstands-brevet als het Orka-brevet is behaald.

### Zwemschool Aquastar & Swim Lebbeke geeft het goeie voorbeeld

- Na een hele omschakeling werden alle groepen heringedeeld. Jaarlijks zwemmen wel 1000 kinderen in de zwemschool in groepjes van 4 tot 7 kinderen. Van babyzwemmen tot waterwennen tot zwembadveilig met het orka-brevet, en zelfs naar rugslag, crawl of reddend zwemmen. "Onze oudsten zijn 16 en hebben alle niveaus doorlopen", aldus Ilse en Ken, bezielers van de zwemschool. Daarna (ast) sluiten er vaak kinderen aan in de zwemclub in de gemeente.

# Leren veilig zwemmen

## FASE 1: Waterwennen

Eendje

Zeepaardje

Pinguin

## FASE 2: Leren overleven

Zeehond

Waterschildpad

Dolfijn • Kantveilig

## FASE 3: Leren veilig zwemmen

Otter • Zwembadveilig 12m

Haai • Zwembadveilig 25m

Orka • Zwembadveilig 50m

Dit brevetje is het  
doel voor iedereen.  
Daarna kies je welke  
richting je uitgaat.



### Afstandswemmen

in een officiële zwemslag

25m

50m

100m

200m

400m

800m

1000m

1500m

### Waterveilig

Watervaardig 100m basis

Watervaardig 100m plus

### Reddend zwemmen

Reddend zwemmen 1

Reddend zwemmen 2

Reddend zwemmen 3

### Baantjeszwemmen

3000m

5000m

10000m

25000m

50000m



Check [www.zwembrevetten.be](http://www.zwembrevetten.be) voor filmpjes!

# Van waterwennen tot leren veilig zwemmen

In samenwerking met WASA en de Vlaamse Zwemfederatie

## Fase 1: Waterwennen

Bij waterwennen werk je vooral op individuele elementen: romp, ledematen of hoofd. Deze fase is nodig om waterangst weg te werken en de omgeving van het water goed te leren kennen door te drijven en onder water te bewegen.

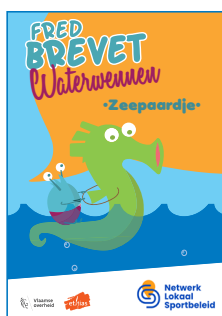


### Eendje

- Ik zit in het water en spat mezelf nat
- Ik spring in het water op en neer
- Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp
- Ik blaas grote bellen met mijn

mondje in het water

- Ik stap op mijn handen als een krokodil



### Zeepaardje

- Ik kruip onder water door een hoepel
- Ik spring vanop de kant in het water (aan een handje)
- Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs

de kant

- Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water
- Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund)
- Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant



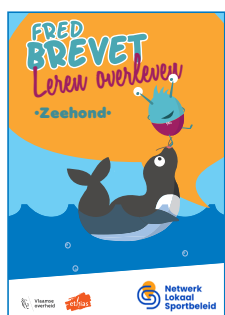
### Pinguin

- Ik daal af naar de bodem langs een stok
- Ik spring vanop de kant in het water en kom er weer uit
- Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik

- Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem
- Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

## Fase 2: Leren overleven

In deze fase worden telkens twee elementen gecombineerd waardoor de opdrachten moeilijker worden. De brevetten werken rond coördinatie, evenwicht en verplaatsing in het water. Het einddoel: kinderen kantveilig maken.



### Zeehond

- Ik spring in het water waar ik nog nét kan staan en ik kom uit het water
- Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp)
- Ik leg 3 meter

af op mijn buik met 1 arm aan een plankje

- Ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp)
- Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje
- Ik kan 10 seconden watertrappen (met drijfhelp)



### Water-schildpad

- Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
- Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op

mijn rug

- Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
- Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
- Ik draai als een vuurtoren in het water door te watertrappen



### Dolfijn • Kantveilig

- Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
- Combinatietest: Ik kan
  - Inspringen in diep water

- 3 meter verplaatsen in buiklig
- 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen

## Fase 3: Leren veilig zwemmen

Deze brevetten bevatten gecombineerde zwemproeven. Je zwemt een afstand (met zwemslag naar keuze) gecombineerd met het uitvoeren van allerlei opdrachten in functie van waterveiligheid. Het einddoel van deze fase sluit aan bij de eindtermen voor het lager onderwijs. De proeven zijn wetenschappelijk onderbouwd.



### Otter • Zwembadveilig 12m

- Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
- Combinatietest: Ik kan
  - Inspringen in diep water
  - 5 seconden

- drijven als een ster op mijn buik
- 6 meter verplaatsen in buiklig
- Al zwemmend op mijn rug draaien
- 6 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen



### Haai • Zwembadveilig 25m

- Ik kan met een oppervlaktekduik door een hoepel zwemmen
- Combinatietest: Ik kan
  - In het water springen in diep water

- 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging)
- Draaien als een vuurtoren
- 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging)
- Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen



### Orka • Zwembadveilig 50m

- Combinatietest: Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:  
*1<sup>ste</sup> lengte in buiklig*

- Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
- Met een oppervlaktekduik een ring opduiken
- 10 meter zwemmen
- Ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademen
- 10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit
- Ter plaatse 10 seconden watertrappen
- *2<sup>e</sup> lengte in ruglig*
- Kip aan het spit
- 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging
- 10 seconden drijven als een ster
- 10 meter zwemmen met alleen armbeweging

## Waterveilig

In samenwerking met WASA

Deze brevetten bouwen verder op de waterveiligheidsbrevetten in het niveau 'leren veilig zwemmen', en sluiten naadloos aan op de 50m-waterveiligheidstest - de Orka. We gaan nu over naar 100m-testen met verschillende vaardigheden per niveau, en met de keuze om dit al dan niet met kledij af te leggen.



### Watervaardig • 100m basis

- Combinatietest: Ik kan 100 meter aaneensluitend zwemmen in een zwemstijl naar keuze met volgende vaardigheden:
  - Lengte 1: na een achterwaartse val 5 meter onder water zwemmen, gevolgd door zwemmen in buiklig
  - Lengte 2: een halve lengte zwemmen in ruglig, 10 seconden wuiven met 1 hand, en opnieuw

- verder zwemmen in ruglig
- Lengte 3: een halve lengte zwemmen in buiklig, een koprol voorwaarts uitvoeren, en opnieuw verder zwemmen in buiklig
- Lengte 4: een lengte zwemmen met 1 hand boven water



### Watervaardig • 100m plus

- Combinatietest: Ik kan 100 meter aaneensluitend zwemmen in een zwemstijl naar keuze met volgende vaardigheden:
  - Lengte 1: na een duik in diep water 10 meter onder water zwemmen, gevolgd door zwemmen in buiklig
  - Lengte 2: een halve lengte zwemmen in ruglig, 30 seconden wuiven met 1 hand, en opnieuw verder

- zwemmen in ruglig
- Lengte 3: een halve lengte zwemmen in buiklig, een koprol voorwaarts uitvoeren, gevolgd door een koprol achterwaarts, en dan opnieuw verder zwemmen in buiklig
- Lengte 4: een lengte zwemmen in een zijwaartse houding, met 1 hand, zowel links als rechts

# Afstandsbrevetten

In samenwerking met de Vlaamse Zwemfederatie

## Afstandszwemmen: In een officiële zwemslag

Je zwemt een afstand zonder onderbreken met een officiële zwemslag: rugcrawl, borstcrawl of schoolslag. Op elk brevet vind je de sleutelementen (opgesteld door de Vlaamse Zwemfederatie) die vereist zijn voor de goede uitvoering van een zwemslag.

**25m • 50m • 100m • 100m wisselslag • 200m • 400m • 800m**

## Afstandszwemmen: Klaar voor de lange afstand?

Het tweede deel van de afstandsbrevetten focust op de lange afstanden die in verschillende zwemslagen kunnen worden afgelegd, in één zwembeurt en zonder stoppen.

**1000m • 1500m**



# Baantjeszwemmen

Als je graag lange afstanden zwemt, dan krijg je een nieuwe uitdaging. Je spaart voor een brevet van verschillende kilometers, verspreid over verschillende zwembeurten.

Dit is ook een ideale opstap na of naast de Start to Swim lessenreeksen.



Zelfs met kleine inspanningen, kan je ook een hulp zijn voor anderen in nood.

## Reddend zwemmen

In samenwerking met de Vlaamse Reddingsfederatie

Hier ligt de focus zowel op jezelf redden in moeilijke situaties, als op het redden van anderen.

Op deze brevetten worden verschillende proeven afgelegd die kinderen en jongeren bewust maken van hun eigen kennis om, ook in gevaarlijke situaties, de juiste beslissing te nemen in het water. Daarnaast stimuleren de proefjes het besef dat, zelfs met kleine inspanningen, je ook een hulp kan zijn voor anderen in nood.



### Reddend zwemmen 1

- Ik kan met een redderssprong in het diepe water gaan, gevolgd door 50 meter zwemmen in losse kledij met het hoofd boven water
- Ik kan 10 meter

onder water zwemmen door een hindernissenparcours gevolgd door 15 meter op mijn rug zwemmen met mijn polsen boven water

- Ik kan een persoon op een drijvend voorwerp redden door het drijvend voorwerp naar de kant te brengen
- Ik red mezelf uit het water met een kuitkramp (10 meter zwemmen met 1 hand aan de kuit)



### Reddend zwemmen 2

- Ik kan duiken in het diepe water en na 15 meter onder water zwemmen een voorwerp opduiken in ondiep water, gevolgd door 10 meter zwemmen in ruglig

met het voorwerp en mijn polsen boven water

- Ik kan een persoon in het diepe water redden: - Ik ga met een redderssprong in het diepe water - Ik zwem met de ogen boven water en een hulpmiddel naar een persoon in het diepe water, op 5 meter van de kant - De persoon grijpt het hulpmiddel stevig vast - Ik vervoer de persoon met het hulpmiddel naar de kant zodat de persoon veilig op de kant geraakt
- Ik ben oververmoeid en red mezelf uit het water door van mijn kledij een drijfmiddel te maken en terug te zwemmen



### Reddend zwemmen 3

- Ik kan duiken in het diepe water en 25 meter onder water zwemmen
- Ik kan een drenkeling in het diepe water redden: - Ik ga met een

redderssprong in het diepe water

- Ik zwem naar een pop in het diepe water op 5 meter van de kant
- Ik voer een eendendui uit
- Ik grijp de pop vast en vervoer ze naar de kant zodat de pop veilig op de kant geraakt
- Ik ben gevallen en red mezelf uit het water: - Ik kruip op een drijvend voorwerp - Ik val achterwaarts (zoals een duiker van zijn boot) van het voorwerp - Ik oriënteer me door te watertrappelen - Ik draai me om met mijn rug naar het voorwerp en zwem naar de kant van het zwembad



Concept & Design by ikon.be

**Aan de slag?** Ga naar [www.zwembrevetten.be](http://www.zwembrevetten.be) voor meer details over de aanpak van de proeven. Afstanden, dieptes, correcte uitvoering vind je in de bijhorende handleiding.

**Bestellen?** Zwembad of zwemschool? Bestel online via [www.isbvzw.be](http://www.isbvzw.be) of via [www.zwembrevetten.be](http://www.zwembrevetten.be) > webshop. School? Bestel via het provinciaal SVS-secretariaat of het lokale zwembad. Particulieren kopen hun brevetjes aan in het lokale zwembad.

**Contact**

ISB vzw, August De Boeckstraat 1 bus 3, 9100 Sint-Niklaas  
T 03/780 91 00 • [secretariaat@isbvzw.be](mailto:secretariaat@isbvzw.be) • [www.isbvzw.be](http://www.isbvzw.be)

*ISB vzw is de ledenvereniging en kenniscentrum voor de publieke zwembaden in Vlaanderen en Brussel.*

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd op eender welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever



Vlaamse  
overheid

