



Bron:

Ales over zwemles | Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ)  
<https://www.allesoverzwemles.nl/diploma-a/>

## Diploma A

### Eisen Nationaal Zwemdiploma A

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien een basisconditie te hebben en de basisvaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties. Je kind kan zich redden als het onverwacht in het water valt. Zwemdiploma A is de opstap naar Zwemdiploma B en het complete Zwem-ABC.

### Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A 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 basisafstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- op verschillende manieren het water in kan gaan, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.

- een basisconditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een basisafstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een basisafstand.
- kan drijven op de buik en op de rug. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen, kan draaien en zich kan oriënteren.

### 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 A.

### [Examenprogramma Zwemdiploma A - Examenregeling Nationale Zwemdiploma's](#)

### 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.

### Kleding-eisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma A

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



**Heel Nederland zwemveilig**

Deze website is een initiatief van



de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Hier vind je alle informatie over zwemles  
en de Nationale Zwemdiploma's,  
waaronder het Zwem-ABC.