

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



Dit reglement is een uitgave van de KNZB.

Laatste versie: **1 mei 2026**

Inhoud

D.0	Vooraf	2
D.1	Definities.....	2
D.2	De Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen.....	2
D.3	Publicatie, inschrijving en medailles Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen	2
D.4	Nationaal Open Water Circuit	3
D.5	Waterkwaliteit, -temperatuur en weersomstandigheden	3
D.6	Verplichtingen deelnemers.....	4
D.7	De jury	5
D.8	Werkzaamheden en bevoegdheden van de jury	6
D.9	De start	9
D.10	Het parcours.....	10
D.11	Marathonwedstrijden	10
D.12	Leeftijdsbepalingen	11
D.13	Slotbepaling & dispensatie	11
	Bijlage: Eisen wetsuits (volgens World Aquatics FRSA).....	12

Bepalingen in dit reglement zijn uitgewerkt in de Open Water bepalingen en de [Toelichting voor zwemofficials](#). Deze documenten worden gepubliceerd op de website van de KNZB en zijn reglementair bindend.

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



D 0 Vooraf

- 0.1 Alle openwaterzwemactiviteiten zullen worden gehouden conform de KNZB-reglementen met de volgende aanvullingen en uitzonderingen.
- 0.2 Dit D open water reglement dient gelezen te worden in combinatie met het algemeen gedeelte in het D-reglement Zwemmen.
- 0.3 De tarieven waar in dit reglement over wordt gesproken zijn opgenomen in de bijlage bij het Huishoudelijk Reglement en gepubliceerd op de [website van de KNZB](#).
- 0.4 Naast dit reglement bestaan ook de [Open Water bepalingen](#). Deze bepalingen bevatten de praktische informatie voor wedstrijdorganisaties en onder andere de eisen rondom de klassementen. De Open Water bepalingen hebben ook een bindende status, zijn te beschouwen als bijlage bij het Sportreglement conform artikel C.23.

D.1 Definities

- D.1.1 Als Open Water Zwemmen wordt aangemerkt het zwemmen van wedstrijden en prestatietochten die worden gehouden in open water, zoals kanalen, rivieren, meren of zeeën.
- D.1.2 Als langeafstand zwemmen wordt aangemerkt iedere wedstrijd in open water tot en met een maximale lengte van 10 kilometer.
- D.1.3 Als marathonzwemmen wordt aangemerkt iedere wedstrijd in open water met een lengte van meer dan 10 kilometer.
- D.1.4 Onder Masters open water zwemmen wordt verstaan ieder zwemonderdeel of wedstrijdnummer in open water, waaraan uitsluitend door Masterszwemmers/sters wordt deelgenomen. De KNZB-reglementen voor het open water zwemmen gelden ook voor Masters.
- D.1.5 Inschrijven voor open waterwedstrijden vindt plaats overeenkomstig de vooraf gepubliceerde bepalingen waarin gebruik kan worden gemaakt van de uitzondering beschreven in artikel C.8.2 en C.14.4.

D.2 De Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen

- D.2.1 Jaarlijks worden door of namens de KNZB de volgende Nederlandse Kampioenschappen georganiseerd.
 - a) De Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen worden jaarlijks tussen 1 juni en 1 oktober georganiseerd.
 - b) Door of namens de KNZB kan een Nederlands Kampioenschap Open Water Zwemmen worden georganiseerd met het predicaat "open", waaronder is te verstaan dat deelname ook open staat voor zwemmers die de Nederlandse nationaliteit niet bezitten.

D.3 Publicatie, inschrijving en medailles Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen

- D.3.1 De Werkorganisatie publiceert jaarlijks tenminste 6 maanden voor aanvang van de kampioenschappen op de KNZB-website de verschillende kampioenschapsnummers met de eventueel daaraan verbonden kwalificatiebepalingen en de periode waarbinnen aan deze kwalificatiebepalingen voldaan moet worden.
- D.3.2 De Werkorganisatie publiceert tenminste 10 weken voor aanvang van de

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



kampioenschappen op de KNZB-website het programma en een samenvatting van de bepalingen van de kampioenschappen. In deze publicatie worden de wijze van inschrijven alsmede de datum en het uur waarop de inschrijving sluit bekend gemaakt.

- D.3.3 De inschrijving voor de kampioenschappen dient te geschieden volgens de in de bepalingen opgenomen richtlijnen.
- D.3.4 De titel " (Open) kampioen van Nederland" wordt gevoerd door de winnaars van de nummers van de (Open) Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen. Nederlands Kampioen is de eerste Nederlander die aankomt tijdens de (Open) Nederlandse Kampioenschappen Open Water Zwemmen.
- D.3.5 De winnaar van de verschillende kampioenschapnummers ontvangt van de KNZB een bondsdiploma. De beste drie zwemmers ontvangen tevens een medaille.
- D.3.6 Er zal geen diploma en medaille worden uitgereikt en de titel "(Open)kampioen van Nederland" kan niet worden gevoerd indien er bij het betreffende nummer maar twee deelnemers zijn, tenzij aan de van te voren door de Werkorganisatie aangegeven deelname-eisen wordt voldaan.

D.4 Nationaal Open Water Circuit

- D.4.1 Jaarlijks wordt het Nationaal Open Water Circuit georganiseerd.
- D.4.2 Alle geldende bepalingen worden jaarlijks door de Werkorganisatie vastgesteld en uiterlijk 1 mei op de KNZB-website gepubliceerd, zulks met inachtneming van de bepalingen in de afdelingen C en D van het [KNZB-reglement](#).
- D.4.3 Het Open Water Circuit is ook toegankelijk voor zwemmers en zwemsters zonder startvergunning en/of lidmaatschap bij een KNZB aangesloten zwemvereniging. Wedstrijdorganisaties geven in de uitnodiging aan welke afstanden toegankelijk zijn voor deze doelgroep. Voor deelname aan de ONK of de NK Marathon is het hebben van een startvergunning wel verplicht.

D.5 Waterkwaliteit, -temperatuur en weersomstandigheden

- D.5.1 Indien door een (semi-) overheidsinstelling of bevoegde commerciële instantie een negatief zwemadvies voor het beoogde zwemwater is afgegeven zal de wedstrijd geen doorgang vinden. De organiserende vereniging dient een dergelijk negatief advies tevens onmiddellijk door te geven aan het KNZB bondsbureau.
- D.5.2 Het is niet toegestaan open water wedstrijden doorgang te doen vinden indien het water niet aan een minimum of maximum temperatuur voldoet. Deze is gesteld op:
 - a) Een minimum temperatuur van 16°C (bij afstanden tot en met 1000m minimaal 15°C);
 - b) Een maximum temperatuur van 31°C.
- D.5.3 De temperatuur moet worden opgenomen op de dag van de wedstrijd, maximaal 1 uur voor de start, in het midden van het parcours op een diepte van 40 cm. Deze opname dient verricht te worden in tegenwoordigheid van een commissie bestaande uit een scheidsrechter of een door de scheidsrechter aangewezen official, een vertegenwoordiger van het organisatie comité en een niet van de organiserende vereniging(en) deel uitmakende coach of zwemmer van 16 jaar of ouder. In geval van veranderende weers- of wateromstandigheden dient bij een afstand langer dan 3000m één uur voor de start van de race nogmaals de temperatuur gemeten te worden.
- D.5.4 Indien er zich voor en/of tijdens een wedstrijd weersomstandigheden voordoen, waardoor

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



het houden casu quo voortzetten van een wedstrijd gevaar voor de deelnemers kan opleveren, dient - ter beoordeling van de scheidsrechter - de wedstrijd te worden onderbroken casu quo afgelast. Hij dient de wedstrijd in ieder geval te onderbreken casu quo af te gelasten, indien een onweer het wedstrijdterrein nadert.

D.6 Verplichtingen deelnemers

- D.6.1 Obstructie, hinderen of met opzet contact maken door een deelnemer met een andere deelnemer zal leiden tot diskwalificatie.
- D.6.2 Deelnemers zijn verplicht om voldoende afstand te houden, zowel van begeleidende boten als medezwemmers. Gangmaken bij medezwemmers of kort achter een begeleidende boot zwemmen is niet toegestaan.
- D.6.3 Deelnemers hebben gedurende de race altijd een genummerde klassements-cap op. Zie hiervoor ook de toelichting in de Open Water Bepalingen onderdeel Caps & Chips.
Bij wedstrijdonderdelen niet behorende tot het Nationaal Open Water Circuit dienen de deelnemers eveneens herkenbaar te zijn, dit kan met een door de organisatie verstrekte genummerde cap, klassements-cap of nummer op de arm (de organisatie is vrij in de keuze). Indien een deelnemer de cap verliest of dreigt te verliezen, mag deze de cap weer opzetten.
- D.6.4 Indien de organisatie gebruik maakt van elektronische tijdwaarneming is de deelnemer verplicht om aan beide polsen een transponder te dragen gedurende de gehele race. De deelnemer dient te finishen met tenminste één transponder.
- D.6.5 De kleding dient te voldoen aan de algemene voorschriften voor kleding bij zwemwedstrijden met dien verstande dat bij dames en heren geldt dat de kleding niet de nek mag bedekken, niet voorbij de schouders en verder dan de enkels mag komen. (Aanvulling op [D 16 Zwemkleding](#) en [Reglementen World Aquatics inzake zwemkleding](#)).
- D.6.6 Hulpmiddelen zijn niet toegestaan.
a) Geen enkele zwemmer zal worden toegestaan uitrustingsstukken te dragen die hem helpen zijn snelheid of drijfvermogen te verhogen of in stand te houden. Het dragen van sieraden en horloges is niet toegestaan. Het gebruik van een zwembril, maximaal 2 caps, neusclip en oordoppen is toegestaan. (Zie ook [Reglementen World Aquatics inzake zwemkleding](#))
b) Gebruik van technologie als drones, GPS-trackers, biomedische sensoren, apparatuur welke bloeddruk, lichaamstemperatuur, slagfrequentie, ademhaling e.d. registreert via een transponder zijn toegestaan, mist toegestaan bij World Aquatics. De technologie mag zulke informatie verzenden, maar mag niet dienen als een ontvanger om de deelnemer voordeel te geven door bijv. slimme zwembrillen, hoortoestellen e.d.. Een lijst met goedgekeurde "Wearables" is te vinden op de site van de [World Aquatics](#).
- D.6.7 Bij afstanden langer dan 3000m is het afhankelijk van de watertemperatuur al dan niet toegestaan om met een wetsuit te zwemmen. Bij een watertemperatuur onder de 18 graden is het zwemmen met een wetsuit verplicht (zie bijlage Eisen Wetsuits). De wetsuit dient de torso te bedekken, waarbij de kleding niet voorbij de nek, pols of enkel mag komen. De lichaamsdelen voorbij de schouders en/of de heupen hoeven daarbij niet bedekt te zijn. Wanneer de watertemperatuur 18 graden of warmer is wordt er zonder wetsuit gezwommen. De watertemperatuur wordt conform D 5.3 opgenomen.
- D.6.8 Deelnemers mogen zich invetten met vet of een andere substantie, voor zover dit naar het oordeel van de scheidsrechter niet op buitensporige wijze geschiedt.
- D.6.9 Coaching. Het is niet toegestaan anders dan vanaf de vaste wal of een door de organisatie

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



aangewezen locatie langs het parcours te coachen of aanwijzingen te geven. Coachen en het geven van aanwijzingen vanaf een door de organisatie toegewezen volgboot door de begeleider van de zwemmer is toegestaan. Fluiten en/of filmen vanaf de aangewezen locatie langs het parcours of volgboot is niet toegestaan.

- D.6.10 Staan op de bodem tijdens de wedstrijd, inclusief voedingsmomenten (ook tijdens de schoolslag) is conform D5 t/m D9 van het zwemreglement toegestaan, lopen of afzetten niet.
- D.6.11 Tijdens de race is het de coach of begeleider uitsluitend toegestaan voeding aan te reiken vanaf een door de organisatie ingerichte en daarvoor aangewezen locatie langs het parcours of een door de organisatie toegewezen volgboot. De voeding wordt de deelnemer aangereikt met een stok van (uitgeschoven) niet langer dan 5 meter of met de hand. Aan het einde van de stok mogen geen objecten, touw of draad hangen, met uitzondering van een herkenningsteken voor de deelnemer van maximaal 30*20cm en het aan te reiken voedsel of drinken. Het toewerpen van voeding is niet toegestaan.
- D.6.12 Om de race te beëindigen dient het eindpunt te worden aangetikt tegen de daarvoor bedoelde aantikplaat of finishdoek. Aantikken geschiedt volgens de voor die slag geldende reglementen.
- D.6.13 De zwemslagen dienen gezwommen worden volgens het D reglement Zwemmen artikel D5 t/m D9. Afwijking van de voorgeschreven slag is alleen toegestaan voor het terug opzetten van de cap.

D.7 De jury

D.7.1 Jurysamenstelling

Omschrijving wedstrijden	Functionarissen met minimale bevoegdheid							
	Scheids-rechter + Ass. SR	Baan kamp-rechter	Groeps kamp-rechter	Starter	Jury-aankomst	Alg. Jury-secr.	Tijd-waar-nemer	Kamp-rechter keerpunt
Open Water wedstrijden	1 O	K O	K	2	3	J	4(a4)	3
Marathon wedstrijden	1 O	3 Per deelnr.	K	2	3	J	4(a4)	3

De aantekening "O" wordt geregistreerd in het KNZB ledenadministratiepakket. De registratie blijft van kracht totdat twee achtereenvolgende jaren niet is gefungeerd als (assistent) scheidsrechter of als baankamprechter bij een Open Water Zwemwedstrijd of heeft deelgenomen aan de clinic. Dit functioneren wordt vermeld in het hiervoor bedoelde overzicht van de registratie.

D.7.2 De jury dient te bestaan uit:

- Eén (1) scheidsrechter, met de bevoegdheid 1 en O-aantekening;
- Eén (1) of meerdere assistent-scheidsrechter(s), met de bevoegdheid 1 en O-aantekening;
- Eén (1) of meerdere algemeen jurysecretaris(sen), met de bevoegdheid J;
- Eén (1) starter met de bevoegdheid 2;

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



- e) Eén (1) of meerdere kamprechter(s) keerpunt, met minimaal de bevoegdheid 3;
- f) Drie (3) of meerdere baankamprechters, met minimaal de bevoegdheid K en O-aantekening;
- g) Eén (1) of meerdere jurygroep(en), per groep bestaande uit:
 - Eén (1) groepskamprechter, met minimaal de bevoegdheid K;
 - Twee (2) jury-aankomst, met minimaal de bevoegdheid 3;
 - Twee (2) tijdwaarnemers. met minimaal de bevoegdheid 4(a4);
- h) Bij een wedstrijd met elektronische tijdwaarneming mag worden volstaan met één (1) jury-aankomst met minimaal de bevoegdheid 3 en één (1) tijdwaarnemer.

D.7.3 De organisatie dient daarnaast te zorgen voor:

1. een veiligheidsfunctionaris;
2. reddingsbrigade en/of EHBO
3. een baanfunctionaris;
4. een speaker;
5. een arts (bij Marathonwedstrijden).

Zij werken samen met de scheidsrechter. Voor enkele functies is een taakomschrijving beschikbaar.

D.8 Werkzaamheden en bevoegdheden van de jury

De scheidsrechter

Naast de in het algemeen D-reglement genoemde punten heeft de scheidsrechter de volgende taken, die hij kan overdragen aan de assistent-scheidsrechter.

- D.8.1 De scheidsrechter vergewist zich er van dat het parcours en de markeringspunten juist zijn uitgezet. Hij kan in overleg met de organisatie van de wedstrijd tijdslimieten vaststellen. Bij overschrijding daarvan kan een deelnemer uit de wedstrijd worden genomen.
- D.8.2 Hij controleert samen met de veiligheidsfunctionaris de getroffen veiligheidsmaatregelen, zoals de plaats van de EHBO-er(s), leden van de reddingsbrigade en de hierbij te gebruiken boten en communicatiemiddelen, brancards en dergelijke. Hij controleert met de baanfunctionaris het wedstrijdparcours.
- D.8.3 Hij controleert en waarmerkt:
 - a) De baantekening met eventuele GPS-coördinaten of de daarmee gelijkgestelde verklaring;
 - b) het waterkeuringsrapport (niet ouder dan 14 dagen);
 - c) het watertemperatuurrapport van de wedstrijddag.
- D.8.4 Hij overtuigt zich er van dat alle juryleden zich op hun plaats bevinden. Hij geeft een teken dat de startprocedure kan beginnen en draagt het commando over aan de baankamprechter.
- D.8.5 Ingeval van twijfel of protest heeft hij het recht gebruik te maken van alle bij de wedstrijd behorende apparatuur voor de jurering en/of tijdwaarneming.
- D.8.6 Hij tekent de door de algemeen jurysecretaris gecontroleerde uitslagen per wedstrijdnummer en stelt de uitslag vast.
- D.8.7 Hij geeft, tijdens de wedstrijd, de bevoegdheid tot diskwalificeren casu quo uitsluiten wegens wangedrag ook aan de baankamprechters, die de deelnemers de gehele wedstrijd langs de baan volgen.

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



De algemeen jurysecretaris

- D.8.8 De algemeen jurysecretaris vermeldt op het juryblad de juryindeling.
- D.8.9 Hij verwerkt mutaties, verzamelt en controleert de door de jury-aankomst opgemaakte uitslagenlijsten en registreert diskwalificaties alvorens deze aan de scheidsrechter worden voorgelegd en draagt zorg voor onmiddellijke publicatie van de uitslagenlijst per wedstrijdnummer.
- D.8.10 Hij voegt de ingediende en van de beslissing van de jury voorziene protesten bij het proces-verbaal.
- D.8.11 Hij voegt de door de scheidsrechter gewaarmerkte landmetersverklaring of dergelijke, het waterkeuringrapport en het watertemperatuurrapport bij het proces-verbaal.

De starter

- D.8.12 De functie van starter is niet te combineren met een andere functie, met uitzondering van die van assistent scheidsrechter, mits deze in bezit is van de bevoegdheid 1 en 2, aangevuld met O-aantekening.
- D.8.13 De starter stelt zich zodanig op dat hij de start onbelemmerd kan overzien en conform artikel 9 kan uitvoeren.

De groepskamprechter

- D.8.14 De groepskamprechter overtuigt zich samen met de jury-aankomst voor de aanvang van het programmanummer of de deelnemers aanwezig zijn en van de juiste kleur cap met nummer zijn voorzien en controleert of de caps deugdelijk op het hoofd zijn bevestigd. Hij controleert of alle deelnemers kort geknipte nagels hebben en geen sieraden inclusief horloges dragen.
- D.8.15 Hij legt de deelnemers het te zwemmen parcours uit, wijst hen in het kort op de speciale regels voor het Open Water zwemmen en op de afmeldingsplicht bij het staken van de wedstrijd. De scheidsrechter kan bepalen dat het voorgaande door de starter wordt gedaan.
- D.8.16 Hij deelt de taken van de tijdwaarnemers en de jury-aankomst in en noteert zelfstandig de volgorde van aankomst van de deelnemers. Hij kan hierbij gebruik maken van een dictafoon.
- D.8.17 Hij controleert in samenwerking met de tijdwaarnemers en de jury-aankomst het eventuele keerpunt of de ronding van boei of paal aan de finishzijde en roept de capnummers af van de kerende deelnemers.
- D.8.18 Hij overtuigt zich er regelmatig van dat het aantal reeds gefinishte deelnemers gelijk loopt met het aantal geregistreerde tijden.
- D.8.19 Hij controleert en ondertekent de door de jury-aankomst opgestelde en ondertekende wedstrijd rapport met daarop vermelde aantal ingeschreven, afgemelde, niet gestarte, uitgevallen en gefinishte deelnemers.

De tijdwaarnemers

- D.8.20 Bij open water wedstrijden dient per programmanummer de tijd met twee printerklokken te worden geregistreerd. Wanneer er gebruik wordt gemaakt van elektronische tijdwaarneming volstaat het gebruiken van één printerklok.
- D.8.21 De tijdwaarnemers nemen de tijd op van iedere gefinishte deelnemer.

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



De jury-aankomst

- D.8.22 De jury-aankomst noteert op eigen waarneming de volgorde van aankomst.
- D.8.23 Hij stelt het aankomst-formulier samen met vermelding van rangvolgorde en eventuele diskwalificaties.
- D.8.24 Hij vermeldt op het wedstrijdrapport het aantal ingeschreven, afgemelde, uitgevallen en gefinishte deelnemers.
- D.8.25 Hij assisteert de groepskamprechter met de incheck van de deelnemers.
- D.8.26 Hij neemt de doorkomstvolgorde op bij een eventueel keerpunt of boei-/paalronning aan hun zijde.

De baankamprechters

- D.8.27 De baankamprechters nemen plaats in een door de scheidsrechter toegewezen boot, dan wel op de toegewezen standplaats of het meeloop gedeelte langs de wedstrijdbaan op zodanige wijze, dat zij te allen tijde de hun toegewezen zwemmers kunnen observeren. Ieder programmanummer dient door minimaal twee baankamprechters in twee afzonderlijke boten of vanaf de kant te worden begeleid. Bij een wave-start zijn dit drie baankamprechters per twee programmanummers.
- D.8.28 Zij overtuigen zich er van dat de KNZB-reglementen worden nageleefd en kunnen bij overtreding daarvan de betreffende deelnemer diskwalificeren. Zij dienen hiervan aan de scheidsrechter schriftelijk mededeling te doen.
- D.8.29 Zij kunnen een deelnemer, indien de situatie dit vereist, instrueren voldoende afstand van iedere andere deelnemer in acht te nemen.
- D.8.30 Om de aandacht van de deelnemers te trekken, maakt de baankamprechter gebruik van herhaalde fluitsignalen.
- D.8.31 Tevens kan hij gebruik maken van een gele (officiële waarschuwing) of rode (diskwalificatie) kaart of vlag. Daarbij wordt op een vel wit papier of whiteboard het capnummer getoond om een specifieke deelnemer op zijn overtreding te wijzen. Hij heeft bij diskwalificatie de bevoegdheid de deelnemer uit te sluiten van de wedstrijd en uit het wedstrijdparcours te sturen. Het uitdelen van een gele of rode kaart dient direct gemeld te worden aan de scheidsrechter.
- D.8.32 Zij kunnen in opdracht van de (assistent) scheidsrechter een deelnemer een gele of rode kaart of vlag geven voor overtredingen die zijn begaan tijdens de keerpunten, voedingspunten of door coaches.
- D.8.33 Zij dienen bij wangedrag van een deelnemer hiervan schriftelijk rapport op te maken en dit aan de scheidsrechter te overhandigen.
- D.8.34 Zij hebben de bevoegdheid in opdracht van de scheidsrechter een deelnemer uit het water te halen bij overschrijding van de door de scheidsrechter en de organisatie vastgestelde tijdslimiet.
- D.8.35 Zij geven aan de schipper van de hen toegewezen boot aanwijzingen met betrekking tot de wijze van volgen van de hen toegewezen deelnemers.

De kamprechter keerpunt

- D.8.36 De kamprechter keerpunt neemt een zodanige positie in dat hij een goed en onbelemmerd zicht heeft op het keerpunt, zodat overtredingen van de KNZB-reglementen kunnen worden geconstateerd en noteren de volgorde van doorkomst van de deelnemers.
- D.8.37 Hij controleert of alle gestarte deelnemers het keerpunt of de ronding op de goede wijze passeren en rapporteren aan de scheidsrechter welke deelnemers het keerpunt

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



- of de ronding niet op de juiste wijze hebben gepasseerd.
- D.8.38 Hij geeft eventuele onregelmatigheden die zich hebben voorgedaan tijdens de keerpunthandeling door aan de scheidsrechter.
- D.8.39 Direct na afloop van ieder zwemnummer levert hij de door-hem getekende doorkomstlijst(en) in bij de scheidsrechter.

D.9 De start **Wijze van starten**

- D.9.1 Deze geschiedt vanuit het water, tenzij dit (bijv. in verband met stromend water) niet mogelijk is; als hulpmiddel bij de start kan gebruik gemaakt worden van een vlonder, boot of anderszins. Dit hulpmiddel dient met één hand te worden vastgehouden tot de starter het startsignaal geeft. De (denkbeeldige) startlijn moet duidelijk afgebakend zijn.
- D.9.2 Als de start vanaf de kant of strand plaats vindt, is het toegestaan rennend het water in te gaan. De start dient in dit geval aan de waterkant plaats te vinden. De eerste boei dient in een hoek van 90 graden ter hoogte van het midden van de startlijn te liggen; hierbij dient de diepte aan de minimale eisen te voldoen.
- D.9.3 Indien er vanaf een ponton of kade gestart wordt, dan zal de deelnemer met een sprong of duik te water gaan. Bij start van ponton of kade krijgen de deelnemers een plaats daarop toegewezen, deze wordt van te voren door loting bepaald. De deelnemer zal na het commando "op uw plaatsen" zijn startpositie innemen met tenminste één voet aan de rand van het ponton of de kade. De starter zal het signaal geven als alle deelnemers gereed staan.
- D.9.4 Per deelnemer dient bij de start 0,50 meter ruimte beschikbaar te zijn.

Procedure

- D.9.5 De scheidsrechter of de daartoe aangewezen baankamprechter zal plaatsnemen in een boot of op de kant tegenover de starter en in lijn met de start. Als dit niet mogelijk is, dan zal hij of zij naast de starter plaatsnemen.
- D.9.6 Hij zorgt dat de deelnemers klaar zijn voor de start. Hij zal de start aangeven met een omhoog gestoken vlag en meerdere fluitsignalen om aan te geven dat de start aanstonds is. Hij zal de start over dragen aan de starter, door zijn vlag te laten zakken in de richting van de starter.
- D.9.7 De starter zal zijn positie innemen tegenover de scheidsrechter of de daartoe aangewezen baankamprechter en wel zo, dat hij of zij voor alle deelnemers zichtbaar is. De starter zal direct na de overdracht zijn vlag omhoog steken en met de start aanvangen. De starter zal het startsignaal geven als alle deelnemers klaar liggen, door het geven van het start commando "Op uw plaatsen", gevolgd door en hoorbaar en zichtbaar startsignaal.
- D.9.8 Deelnemers die starten voordat het startsignaal is gegeven zal worden gediskwalificeerd. De overtreding dient door zowel de scheidsrechter of de daartoe aangewezen baankamprechter en starter te worden waargenomen.
- D.9.9 De deelnemers hoeven niet onbeweeglijk stil te staan of liggen. Het is echter niet toegestaan vóór het startsignaal te vertrekken of de startlijn te passeren.
- D.9.10 De scheidsrechter of de daartoe aangewezen baankamprechter zal plaatsnemen in een boot of op de kant tegenover de starter en in lijn met de start. Als dit niet mogelijk is, dan zal hij of zij naast de starter plaatsnemen.

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



D.10 Het parcours

- D.10.1 De vorm van de baan is vrij aan de organisatie om te bepalen, wel zal de eerste richtingsverandering of versmalling pas op 250m na de start plaatsvinden. De minimum waterdiepte op het parcours, met inbegrip van start en finish, moet 1 meter zijn.
- D.10.2 Het keren of andere richtingsveranderingen kunnen gebeuren door het rondenvan een boei of paal, deze dienen voor de deelnemers duidelijk zichtbaar gemarkeerd te zijn en wel zodanig, dat deze tenminste 1 meter boven het wateroppervlak uitsteken. De verankering van de markeringen dient zodanig te zijn, dat deze niet door wind, stroom of getij van plaats kunnen veranderen.
- D.10.3 De finish dient een duidelijk waarneembare aantikbalk, -plaat of -doek te zijn van minimaal 5 meter breed, gemarkeerd door duidelijk waarneembare vlaggen, die tenminste 1 meter en ten hoogste 2 meter boven het wateroppervlak zijn aangebracht. Het aanbrengen van een finishdoek boven het aantikgedeelte verdient aanbeveling. De onderkant van de aantikbalk, -plaat of -doek mag zich tussen 0,25 m onder en 0,50 m boven de wateroppervlakte bevinden. De zwembaan naar de finish moet duidelijk afgebakend zijn met markeringen van een aparte kleur, zo mogelijk in de vorm van een fuik.
- D.10.4 Een duidelijk gemarkeerd vaartuig of platform voor de kamprechter-keerpunt moet verankerd of geplaatst zijn op alle richtingveranderingpunten, en wel zodanig, dat het zicht op de deelnemer en zijn cap voldoende is.
- D.10.5 Als de finish op de kant of het strand plaats vindt, is het toegestaan rennend het water uit te gaan. De finish dient in dit geval aan de waterkant plaats te vinden en wordt aangegeven met een finishdoek dat aangetikt dient te worden.

D.11 Marathonwedstrijden

In principe worden Marathonwedstrijden onder hetzelfde reglement gezwommen als alle andere open water wedstrijden. De afwijkende regels zijn hieronder opgenomen.

D.11.1 De scheidsrechter

- D.11.1.1 Bij Marathonwedstrijden houdt hij een briefing met vertegenwoordigers van de organisatie, de begeleiders van de deelnemers en de schippers van de volgboten. In deze bijeenkomst dient tenminste het volgende te worden behandeld:

Het parcours;

De verantwoordelijkheid van de begeleider en de schipper;

De veiligheidsmaatregelen;

De loting van de volgboten;

De tijdslimiet, waarbinnen gefinisht moet worden.

- D.11.1.2 Bij Marathonwedstrijden draagt de scheidsrechter er zorg voor dat de begeleider zo spoedig mogelijk van een diskwalificatie in kennis wordt gesteld.

D.11.2 De start

- D.11.2.1 Alle volgboten zullen zodanig vóór de start worden opgesteld dat zij de deelnemers niet hinderen. Zij zullen hun deelnemer bij het oppikken van achteren benaderen en daarbij zodanig manoeuvreren, dat zij niet dóór het veld van deelnemers heen varen.

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



D.11.3 Het parcours

D.11.3.1 Veiligheidsboten dienen zich ter hoogte van de toegang naar de finish te bevinden teneinde te verzekeren dat alleen de boten die daartoe gerechtigd zijn deze toegang invaren of insteken.

D.11.4 De wedstrijd

- D.11.4.1 Aan iedere deelnemer zal door loting een volgboot worden toegewezen. Indien de breedte van het parcours 20 m. of minder bedraagt, kan de Werkorganisatie hiervan afwijken en hiervoor dispensatie verlenen onder de voorwaarde dat de deelnemers een door de organisatie verstrekte genummerde cap dragen en de baankamprechters langs het parcours de hen toegewezen deelnemers kunnen volgen. Een baankamprechter kan dan meerdere deelnemers toegewezen krijgen, onder de voorwaarde dat iedere deelnemer een vaste begeleider heeft die hem gedurende de gehele race op korte afstand begeleidt. De begeleider dient herkenbaar te zijn middels een overeenkomstig nummer als zijn zwemmer. Tevens dient hij adequaat reddingsmateriaal mee te voeren. De Werkorganisatie bepaalt wat onder adequaat wordt verstaan.
- D.11.4.2 De volgboten streven naar het handhaven van een constante positie ten opzichte van de zwemmer en wel zo dat de schipper continu zicht heeft op de zwemmer. Ze zullen zodanig manoeuvreren dat zij de overige deelnemers niet hinderen. De schipper en de begeleider bepalen in onderling overleg de te varen koers. De begeleidende vaartuigen zullen zich zodanig opstellen dat zwemmers geen hinder ondervinden of oneerlijk voordeel verkrijgen door gangmaken of 'slipstreamen'.
- D.11.4.3 Met uitzondering van medische hulp, zullen deelnemers geen contact mogen hebben met vaste of drijvende voorwerpen, de volgboot of begeleiding.
- D.11.4.4 In iedere volgboot zullen plaats nemen:
een baankamprechter;
een begeleider naar keuze van de zwemmer;
de schipper en eventuele verdere bemanning;
zo mogelijk een duiker of een lid van de reddingsbrigade.
- D.11.4.5 Iedere volgboot zal, duidelijk zichtbaar aan twee zijden, het wedstrijdnummer van de zwemmer voeren.

D.12 Leeftijdsbepalingen

- D.12.1 Het seizoen voor de leeftijdsberekening loopt van 1 oktober tot en met 30 september, waarbij de leeftijd op 31 december gedurende het seizoen bepalend is voor indeling in een betreffende categorie.
- D.12.2 Bij Onder 12 jaar mogen jongens en meisjes gezamenlijk starten.
- D.12.3 Vanaf de leeftijdscategorie Onder 14 jaar en ouder is het samen starten van jongens/heren en meisjes/dames ook toegestaan, mits er opgeteld minder dan 25 zwemmers actief zijn bij de samen te voegen onderdelen. Masters onderdelen mogen niet tegelijkertijd starten met jongere leeftijdsgroepen.

D.13 Slotbepaling & dispensatie

- D.13.1 De Werkorganisatie kan op bepaalde punten dispensatie verlenen.
- D.13.2 In alle gevallen waarin tijdens wedstrijden dit reglement niet voorziet, beslist de jury.

Reglement D Open Water Zwemmen

Versie: 1 mei 2026



Bijlage: Eisen wetsuits (volgens World Aquatics FRSA)

- Ontwerp
Wetsuits voor zowel mannen als vrouwen moeten de romp, rug en schouders bedekken. Er mag dus ook met korte mouwen en pijpen gezwommen worden. Ze zullen niet verder reiken dan de nek, polsen en enkels.
- Samenstelling
Wetsuits voor zowel dames als heren bestaan uit één geheel.
- Materiaal type
Materiaal dat wordt gebruikt voor natpakken moet thermische isolatie-eigenschappen hebben (bijvoorbeeld schuim van polychloropreen (neopreen) of van polyurethaan of ander materiaal met vergelijkbare isolerende eigenschappen). Het materiaal kan uit meerdere lagen bestaan, met niet-waterdoorlatende lagen. Het materiaal mag geen geïnjecteerd gas bevatten. Pakken zonder isolerende functie mogen niet gebruikt worden.
- Materiaal dikte
De dikte van het gebruikte materiaal bedraagt minimaal 3mm en maximaal 5mm. Mits de isolerende functies niet worden beperkt, kunnen fabrikanten op bepaalde gedeeltes van het pak de dikte verminderen, zo lang dit de vrijheid van beweging ten goede komt.
- Constructie
Ritsen of andere sluiting systemen zijn toegestaan zonder specifieke beperkingen. Ze moeten functioneel zijn.