

# Zwemvaardigheidsdiploma Survival 1

## **Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 1.**

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar 1 rol voorover en 1 rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen en broek uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruikt te maken van de broek, aansluitend 1 minuut watertrappen met gebruik van armen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

## **In badkleding en met een shirt met lange mouwen**

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, 10 meter borstwaarts richting een boot zwemmen, in de boot klimmen en vervolgens met een rol achterwaarts de boot verlaten, gevolgd door minimaal 15 meter borstwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer onder-over-onder een vlot (lengte) door en 1 keer met een hoekduik door een gat in een verticaal in het water hangend zeil.

Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6 meter van de kant bevindt, vervolgens 50 meter borstslag, de laatste 25 meter samen met één of twee vriendje(s) een vlot vervoeren.

In het water, afzetten van de wand, 100 meter rugwaarts zwemmen, tijdens de eerste 25 meter een plankje of ander hulpmiddel droog (boven water) vervoeren, tijdens de laatste 25 meter meteen hoekduik een schoen opduiken en deze meenemen naar de kant.

Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onderwater 5 slagen zwemmen op de borst.

Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (max. 2 meter uit de kant), een hulpmiddel (spijkerbroek) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.

## **Kleding eisen:**

Lange spijkerbroek, shirt met lange mouwen en schoenen.

N.B. Het is toegestaan voor survival 1,2 en 3, dat kandidaten in plaats van een shirt met lange mouwen een blouse met lange mouwen dragen.

## Zwemvaardigheidsdiploma Survival 2

### **Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 2**

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar 2 rollen voorover en 2 rollen achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen en regenjas uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met armen over elkaar en 30 seconden watertrappen met gebruik van de armen; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

### **In badkleding en met lange (spijker)broek en shirt met lange mouwen.**

Van de kant in het water laten zakken, minimaal 5 meter onder water zwemmen naar een omgeslagen boot, onder de boot boven komen, 15 seconden onder de boot blijven en vervolgens rugwaarts onder water de boot verlaten, boven komen op minimaal 1 meter afstand van de boot.

In het water, afzetten van de wand, aansluitend op de rug onder een vlot door tijgeren (rugwaarts met de handen de mat voelen), vervolgens borstwaarts doorzwemmen tot 25 meter, onderbroken door 1 keer met een hoekduik richting de bodem duiken (minimaal 2 meter diep) en op de bodem door een liggende hoepel gaan.

Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 50 meter borstslagzwemmen, aansluitend over een afstand van 12,5 meter een vriendje op een vlot vervoeren.

In het water, afzetten van de wand, 50 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), bodem aantikken met de voeten, vervolgens een touw vastpakken en via het touw (7 meter lengte) ruggelings naar boven komen.

Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onderwater 5 slagen op de rug zwemmen.

Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (minimaal 6 meter uit de kant) een reddingsmiddel (reddings-zak, reddings-klos) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.

### **Kleding eisen:**

Lange (spijker) broek, shirt met lange mouwen, regenjas en schoenen.

N.B.2 Het is toegestaan voor survival 2 en 3, dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot aan de enkel reiken.

## Zwemvaardigheidsdiploma Survival 3

### **Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 3**

Van de kant of startblok te water gaan met een rol voorwaarts, vervolgens achter elkaar 1 rol voorover, 1 rol achterover, 1 rol voorover en 1 rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen, de regenjas en de trui uittrekken, schoenen en trui loslaten, vervolgens 1 minuut drijven doorgedrukt te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met verplaatsen voorwaarts en achterwaarts met gebruik armen, idem met gebruik alleen benen; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

### **In badkleding en met lange (spijker)broek en shirt met lange mouwen.**

Van de kant in het water laten zakken, op de rug onder water zwemmen onder een liggend zeil (minimaal 4 meter uit de kant) door, door het gat in het zeil boven komen, proef afronden door onder water te zakken en op de rug onder het zeil uitzwemmen.

Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 12 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 75 meter borstslagzwemmen, aansluitend over een afstand van 25 meter alleen of samen met een vriendje, een ander vriendje op een vlot vervoeren.

In het water, afzetten van de wand, 75 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), schoen van de bodem rapen en meenemen, vervolgens een touw vastpakken (met 1 hand) en via het touw (7 meter lengte) naar boven komen.

Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, ongeveer 8 meter onderwater zwemmen, minimaal 1 voorwerp van de bodem oprapen en boven water tonen.

Van de kant in het water laten zakken, 15 meter borstwaarts zwemmen met hoofd boven water, hoekduik maken en een pop opduiken (minimaal 2 meter diep), vervolgens de pop vervoeren in de kopgreep over een afstand van 5 meter.

Met een hurksprong te water gaan en met behulp van een hulpmiddel (plank, flexi Beam) naar een vriendje zwemmen, hulpmiddel aanreiken en vriendje vervoeren naar de kant over een afstand van 10 meter.

### **Kleding eisen:**

Lange (spijker) broek, shirt met lange mouwen, trui, regenjas en schoenen.

N.B.2 Het is toegestaan voor survival 2 en 3, dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot aan de enkel reiken