



# SPORT CLUB OUDE MAAS

## LESZWEMMEN

---

### Survival 1

#### **Kleding-eisen**

Kleding-eisen: Zwemkleding, Lange Broek, Shirt met Lange mouwen, sokken en kaplaarzen/ dichte schoenen (met een harde zool).

#### **Examenprogramma**

1. Te water gaan met een rol voorover, gevolgd door
  - 60 seconden watertrappen, gevolgd door
  - 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
  - 12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door
  - 37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, proef afronden oor
  - op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp
2. Te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
  - 25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water,
  - onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, gevolgd door
  - 25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen
3. Te water gaan met een kopsprong, aansluitend
  - 6 meter onder water zwemmen, waarbij gelijktijdig 1 voorwerp van de bodem wordt opgedoken, proef afronden door
  - veilig boven water komen
4. Toewerpen van een drijvend voorwerp aan een drenkeling, die maximaal 2 meter vanaf de kant in het water ligt, gevolgd door
  - het pakken van een langer voorwerp en deze aanreiken aan de drenkeling, aansluitend
  - de drenkeling naar de kant toe trekken totdat deze één hand op de kant heeft
5. Vanaf een vaste kant te water laten zakken, aansluitend
  - 12,5 meter slepen van een drenkeling, gevolgd door
  - 12,5 meter duwen van een drenkeling
6. Kledingpakket: Lange Broek, Shirt met Lange mouwen
  - Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
  - 5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
  - een pilon opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens
  - de pilon naar het wateroppervlak brengen
7. FUN-opdracht