



# SPORT CLUB OUDE MAAS

## LESZWEMMEN

---

### Survival 2

#### **Kledinggeisen**

Kledinggeisen: 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, aansluitend
  - 60 seconden watertrappen, gevolgd door
  - 12,5 meter voetwaarts voortbewegen, gevolgd door
  - 37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, onderbroken door 1 keer over een drijvend voorwerp te klimmen, de proef afronden door
  - op een verhoogde vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp
2. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
  - 25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
  - al watertrappend de jas uitrekken, aansluitend
  - 25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen, proef afronden door
  - een buddy helpen op de vaste kant te komen.
3. Te water gaan met een kopsprong, aansluitend
  - 9 meter onder water zwemmen, waarbij
  - gelijktijdig 2 voorwerpen op de bodem worden opgedoken, proef afronden door
  - veilig boven water komen in een aangewezen gebied
4. Vanaf enige hoogte te water gaan met een sprong voorwaarts met materiaal, aansluitend
  - 10 meter zwemmen met materiaal, gevolgd door
  - voorkomen van een omklemming door het aanbieden van het meegenomen materiaal,
  - gevolgd door de drenkeling 10 meter vervoeren met materiaal
5. Vanaf enige hoogte en een vaste kant te water laten zakken, aansluitend
  - een drenkeling 15 meter vervoeren met de kopgreep
6. 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
  - hoofdwaarts richting de bodem gaan, gevolgd door
  - een pop opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens
  - de pop naar het wateroppervlak brengen en
  - de pop 5 seconden boven water houden
7. FUN-opdracht