



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Survival 1

Kleding-eisen

Kleding-eisen: Zwemkleding, lange Broek, shirt met Lange mouwen

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
 - Droge redding uitvoeren door vanaf de kant de werpzak te gebruiken en de drenkeling naar de kant te brengen
 - Zwem 50 meter met een slachtoffer en verwissel onder het zwemmen drie keer van greep