



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Survival 2

Kleding-eisen

Kleding-eisen: Zwemkleding & lange broek + shirt of blouse met lange mouwen , Lange broek, jurk of rok tot de enkels, Jas of trui met lange mouwen

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
 - Bevrijdingsgrepen bij enkele en dubbele polsgreep, gevolgd door
 - Zwem 50 meter met een slachtoffer en verwissel onder het zwemmen drie keer van greep