



# SPORT CLUB OUDE MAAS

## LESZWEMMEN

---

### Survival 3

#### **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, schoenen & rugzak

#### **Examenprogramma**

1. Zij- of achterwaarts te water laten vallen, aansluitend
  - 60 seconden watertrappen, waarin na 30 seconden de kandidaat de (verzwaarde) rugzak
  - afdoet, gevolgd door
  - 12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door
  - op een drijvend voorwerp klimmen, aansluitend
  - van het drijvend voorwerp te water laten zakken, gevolgd door
  - 12,5 meter voetwaarts voortbewegen, gevolgd door
  - 25 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, de proef afronden door op een verhoogde vaste kant te klimmen
2. Vanaf enige hoogte te water gaan met een kopsprong, aansluitend
  - 25 meter zwemmen naar een buddy met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
  - 25 meter met een buddy zwemmen naar een drijvend voorwerp, gevolgd door
  - je buddy op een drijvend voorwerp helpen te komen/klimmen, aansluitend
  - al watertrappend de jas en schoenen uittrekken en op het drijvende voorwerp leggen, gevolgd door
  - je buddy op het drijvende voorwerp 25 meter vervoeren/verplaatsen
3. Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
  - 5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
  - hoofdwaarts richting de bodem gaan, gevolgd door
  - 9 meter onder water zwemmen, waarbij gelijktijdig 3 voorwerpen op de bodem worden opgedoken (met een onderlinge afstand van 2 meter), proef afronden door veilig boven water komen met een draai om de lengteas
4. Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts met een drijvend voorwerp, aansluitend:
  - 15 meter zwemmen met een drijvend voorwerp, gevolgd door
  - het aanbieden van het meegenomen drijvend voorwerp, vervolgens
  - de drenkeling helpen te ontdoen van de (verzwaarde) rugzak, aansluitend
  - de drenkeling 15 meter vervoeren naar de kant met een drijvend voorwerp
5. Te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
  - 25 meter naar een drenkeling toe zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door:
  - een snelle bevrijding, gevolgd door
  - de drenkeling 15 meter vervoeren met de okselgreep, gevolgd door
  - de drenkeling 10 meter vervoeren met een vervoersgreep naar keuze
6. Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
  - 10 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
  - hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door:
  - een pop opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens
  - de pop naar het wateroppervlak brengen door veilig boven water te komen en
  - de pop 10 seconden boven water houden
7. FUN-opdracht
  - bevrijdingsgrepen bij voorwaartse omklemming, achterwaartse omklemming, gevolgd door
  - Zwem 50 meter met een slachtoffer en verwissel onder het zwemmen drie keer van greep