

ZWEMDIPLOMA – survival A

Door Eendracht Sterk

1. Te water met een sprong naar keuze, waarbij de zwemmer geheel onder water gaat. Vervolgens watertrappend een draai van 360 graden maken, waarbij de zwemmer om zich heen kijkt. Daarna onder water zwemmen: onder een zwembadlijn of zwemnoodle door, zonder dat de zwemmer deze aanraakt.
2. Aansluitend wordt een erkende borstslag (voorkeur: schoolslag) over een afstand van 25 m gezwommen, gevolgd door een erkende rugslag (voorkeur: enkelvoudige rugslag) over eveneens een afstand van 25 m.
3. Daarna klimt de zwemmer zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap. Indien er een hoge kant is, mag er eerst op een drijvende mat geklommen worden.
4. Te water met een kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water dient te gaan. Vervolgens oriënteert de zwemmer zich onder water door iets te pakken, aan te raken of ergens doorheen te zwemmen. Dit voorwerp dient zich op 3 meter afstand van de kant te bevinden, op een minimale diepte van 1 meter. Aansluitend wordt een erkende borstslag over een afstand van 50 m gezwommen. De zwemmer klimt over een mat en zwemt verder met een erkende rugslag over een afstand van 50 meter. De zwemmer klimt zelfstandig het water uit, zonder gebruik te maken van een trap.
5. Te water met een startsprong, waarna de zwemmer 3 seconden in gestrekte houding blijft drijven. Aansluitend wordt een erkende borstslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: borstcrawl) – over een afstand van 8 meter gezwommen.
6. Vanuit het water rugwaarts, met een tweebeelige afzet tegen de kant, wordt een erkende rugslag – die anders is dan de eerdere (voorkeur: rugcrawl) – over een afstand van 6 meter gezwommen.
7. Op minimaal 3 meter vanaf de kant ligt een boot/mat in het water. De zwemmer gaat met een hurk- of schedesprong te water, klimt op de boot/mat en gaat rugwaarts aan de andere zijde er weer af. Vervolgens zwemt de zwemmer naar de kant, waar door een in het water liggende hoepel of band geklommen dient te worden. Hierna mag de zwemmer op de kant klimmen.
8. Te water met een rechtstandige sprong, waarna de zwemmer gaat watertrappen: gelijkzijdig gedurende 1 minuut. Tussendoor (bij ongeveer 30 seconden) moet de zwemmer rechtstandig onderwater gaan, waarbij wordt uitgeblazen. Daarna gaat de zwemmer door met watertrappen.