

Zwemdiploma – Survival B

Kledingseisen:

Gekleed:

1. Te water met een halve draai om de lengteas, 15 sec watertrappen.
2. Aansluitend 50 m schoolslag, onder een mat door, 50 m rugslag.
3. Zelfstandig uit het water klimmen.

Zwemkleding:

4. Kopsprong, waarbij de zwemmer geheel onder water gaat. De zwemmer oriënteert zich onder water door iets te pakken, aan te raken of ergens doorheen te zwemmen. Dit voorwerp dient zich op 6 m van de kant te bevinden, op een minimale diepte van 1,25 m. Aansluitend 100 m schoolslag. De zwemmer zwemt door een hoepel op minimaal 1 m diepte, klimt direct over een mat en laat zich er rugwaarts vanaf vallen.
5. De zwemmer zwemt verder 75 m rugslag. Klimt zelfstandig uit het water.
6. Startsprong, de zwemmer drijft 3 sec op de buik, daarna 10 m borstcrawl.
7. Hurksprong, zwem terug naar de kant en zet af in rugligging, drijft 3 sec op de rug, en zwemt daarna 10 m rugcrawl.
8. 3 m vanaf de kant ligt een boot/mat met daarop enkele zwemmers. Eén zwemmer valt zijwaarts of achterover in het water en vervult de rol van 'drenkeling'. De andere zwemmers op de boot vervullen de rol van 'redders', waarschuwen elkaar en roepen een op de kant staande volwassene aan. De 'redders' werpen/reiken vervolgens een zwemnoodle naar/aan de 'drenkeling' en helpen deze aan boord.
9. Hurksprong en zwem naar de omgeslagen boot/mat. De zwemmer gaat onder de boot en blijft daar 5 sec. Vervolgens laat de zwemmer zich onder water zakken en zwemt naar een pylon die 2 m verder op een diepte tussen de 1,30 en 1,80 m op de bodem staat.
10. Ga met een rol voorover van de kant en daarna 1,5 min watertrappen, waarbij elke zwemmer zich 20 sec met een bal drijvende mag houden om uit te rusten om daarna weer door te gaan met watertrappen.

Materiaal: