

Zwemdiploma – Survival C

Kledingeisen:

Gekleed:

1. Te water met een val achterwaarts, waarna de zwemmer 15 sec gaat water-trappen. Er wordt een bal in het water gegooid op een afstand van ongeveer 2 m. De zwemmer zwemt naar de bal en werpt deze naar de dichtstbijzijnde persoon op de kant.
2. Aansluitend wordt 100 m schoolslag gezwommen: rond de 50 m trekt de zwemmer de jas al zwemmend uit. Vervolgens zwemt de zwemmer onder een mat door, klimt op een volgende mat, verlaat deze met een rol voorwaarts en zwemt aansluitend 75 m rugslag waarbij de laatste 50 m een bal meegenomen dient te worden in kopgreep.
3. Bij de kant aangekomen, wordt de bal aan een op de kant staande persoon afgegeven en klimt de zwemmer op de kant zonder gebruik te maken van een trap.
4. 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 bevindt zich op 8 m van de kant, op een minimale diepte van 1,25m.
5. Boven water gekomen vervoert de zwemmer, d.m.v. een zwemnoodle of tube, een medezwemmer als 'drenkeling' over een afstand van 15 m naar de kant. De afstand tussen de drenkeling en de redder moet ruim genoeg zijn, zodat ze elkaar niet vast kunnen pakken.
6. Zwemmer laat zich van een boot vallen (achterwaartse rol), zwemt naar de kant, klimt vervolgens via een mat op de kant. De zwemmer pakt een werpzak, gooit deze naar een drenkeling en trekt deze naar de kant.
7. De zwemmer springt door een grote band in het water, zwemt onder water naar een volgende mat of een platliggend zeil met gat en klimt daarop. Omdat 'oevers af kunnen brokkelen' beweegt de zwemmer met een rollende techniek over de mat/zeil met gat om vervolgens op de kant te klimmen.

Zwemkleding:

8. Zwem op tempo in een erkende zwemslag een afstand van 25 m.
9. Hurksprong en terugzwemmen naar de kant. Zwem vervolgens 50 m in erkende rugslagen (rugslag, rugcrawl) en 50 meter in erkende borstslagen (schoolslag, borstcrawl), waarvan minimaal 15 m borstcrawl.
10. Rechtstandige sprong te water en 2 m op de rug wrikken in de richting van het hoofd, daarna 2 m in de richting van de voeten. Vervolgens 30 sec gelijkzijdig watertrappen, 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarna nog 20 sec met de benen stil en alleen armenbewegingen. Daarna klimt de zwemmer uit het water naar eigen keuze.

11. Extra:

Bonus 'Fiets te water' Met een speciaal geprepareerde fiets rijdt de zwemmer over een mat het water in en weet zichzelf te redden.

Materiaal: