

## **Uitvoeringseisen ZWEMSURVIVAL - zelfredzaamheid 1**

### **Gekleed in zwemkleding, shirt/sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen, jas.**

1. Val al lopend achteruit in het water. Zwem 125 meter in een slag naar keuze.
2. Klim vanuit het water op een boot. In deze boot bevinden zich evenveel PET flessen of ballen als dat er zwemmers in de boot kunnen. Laat samen met een medezwemmer door middel van schommelen de boot omslaan. De zwemmers gaan onder de boot ademen en spreken af wie aan welke kant onder de boot vandaan zwemt. Vervolgens gaan de zwemmers drijven door middel van het vasthouden van een PET-fles of bal. Daarna nemen ze de HELP-houding aan om warm te blijven.
3. De zwemmers blijven bij de boot en houden deze vast. Na 1 minuut wordt alle extra kleding uitgetrokken (er mag niet worden gestaan). De zwemmers wikkelen de kleding om de PET-fles en zwemmen hiermee 50 meter op de rug.
4. De zwemmers klimmen via een mat uit het water.

### **Onderdeel behulpzaamheid Gekleed in zwemkleding**

5. Een van de zwemmers vervult de rol van 'drenkeling' en zwemt tot ongeveer 1 meter van de kant in water. De drenkeling doet alsof verder zwemmen niet meer lukt. Twee andere zwemmers vervullen de rol van 'redder' en zorgen voor een 'droge' redding. Alle voorhanden liggende reddings- en hulpmiddelen mogen gebruikt worden om de drenkeling aan de kant te brengen. De twee redders helpen de drenkeling op de kant (niet rugwaarts en niet aan de drenkeling trekken), de drenkeling mag ook zelf op de kant klimmen of bij een hoge kant wachten op hulp vanaf de kant. Op de kant vragen de redders aan de drenkeling wat er is gebeurd.

### **Onderdeel behendigheid en conditie**

6. Er wordt een behendigheidsparcours van 100 meter lengte in het water uitgezet. Het totale parcours dient binnen 2 minuten te worden afgelegd. De verplichte onderdelen zijn: 25 meter sprint, 2 klim-over onderdelen, 4 maal slompen links/rechts aan het wateroppervlak en 1 onderdeel waarbij een hoekduik naar de bodem (maximale diepte 2,5 meter) dient te worden uitgevoerd.