

## **Uitvoeringseisen ZWEMSURVIVAL - zelfredzaamheid 2**

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

1. Met een schredesprong (of bij een hoge kant een hurksprong) te water gaan. Zwem aansluitend 100 meter een gevorderde erkende borstslag (bij voorkeur: schoolslag) en 100 meter een gevorderde erkende rugslag.
2. Zwem vervolgens onder een omgeslagen boot, blijf rustig en ga 1 minuut rechtop water- trappen.
3. Vervolgens doet de zwemmer een duikbril op met zwart venster en zwemt onder water onder de boot vandaan om vervolgens geblindeerd de boot om te draaien en erin te klimmen. De zwemmer dient een rustige houding te hebben en bekwaam te handelen.
4. Na 20 seconden mag de bril worden afgedaan. De zwemmer laat zich vervolgens achter- over van de boot vallen en zwemt vervolgens in een slag naar keuze, in tempo naar de kant waar zelfstandig uit het water wordt geklommen.

### **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 mogelijk is. 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. Aan de kant gekomen kan de drenkeling zelfstandig op de kant klimmen, waarbij de redders mogen helpen (niet rugwaarts en niet aan de armen van de drenkeling trekken). Als de drenkeling op de kant is, dragen de redders er zorg voor dat de drenkeling niet meer in het water kan vallen en vragen ze wat er is gebeurd.

### **Onderdeel behendigheid en conditie**

6. Er wordt een behendigheidsparcours van 200 meter lengte in het water uitgezet. Het totale parcours dient binnen 3 minuten te worden afgelegd. Verplichte onderdelen zijn: 25 meter sprint, 3 klim-over onderdelen, 4 maal slommen onder/boven water, 4 maal slommen links/rechts aan het wateroppervlak, het met een hulpmiddel vervoeren van een 'drenkeling' over een afstand van 25 meter in de zeemansgreep en 1 onderdeel waarbij een hoekduik naar de bodem (maximale diepte 2,50 meter) dient te worden uitgevoerd. Er dient gebruik te worden gemaakt van minimaal 3 verschillende erkende zwemslagen.