

Uitvoeringseisen ZWEMVAARDIG 3

Gekleed in zwemkleding, shirt/sweater met lange mouwen, lange broek en schoenen

1. Neem een aanloop en spring met een reddingssprong in het water en zwem zo snel mogelijk naar een 'drenkeling' die op 10 meter van de kant ligt. Houd de 'drenkeling' boven water en breng hem/haar zo snel mogelijk naar de kant over een afstand van minimaal 10 meter. Gebruik hiervoor 1 van de voorgeschreven vervoersgrepen.
2. Duik een pop op die op minimaal 2 meter diepte ligt. Vervoer vervolgens een mede- zwemmer als 'drenkeling' over een afstand van 50 meter naar de kant. Wissel tijdens dit vervoer driemaal van vervoersgreep op de voorgeschreven manier.

Gekleed in zwemkleding

3. Spring van de kant en zwem direct 15 meter onder water op de buik.
4. Zwem 175 wisselslag: 25 meter vlinderslag, 50 meter rugcrawl, 50 meter schoolslag en 50 meter borstcrawl. Gebruik hierbij de voorgeschreven keerpunten.
5. Maak voor elk van de hiervoor genoemde slagen een 'wedstrijdstart', gevolgd door 2 à 3 zwemslagen.
6. Vang en werp vanuit het water een waterpolobal met een hand van en naar een mede- zwemmer, doe dit 5 keer. De medezwemmer bevindt zich op ongeveer 2 meter afstand.

Vervoersgrepen:

Kopgreep

De Kopgreep gebruikt u bij een bewusteloze drenkeling. U bevindt zich achter de drenkeling en plaatst uw handen als een soort van kommetjes over de beide oren van de drenkeling. U ligt hierbij op uw rug en laat het hoofd van de drenkeling op uw schouder steunen. U houdt de drenkeling stabiel, door gebruik te maken van uw ellebogen. Het hoofd van de drenkeling moet boven water blijven, zodat hij of zij geen water binnenkrijgt.

Liggend op uw rug, zwemt u met de drenkeling naar de kant.

0

Okselgreep

De okselgreep past u toe bij een rustige drenkeling. Deze greep wordt vaak toegepast bij drenkelingen met een hoofdwond. U bevindt zich achter de drenkeling en plaatst uw handen onder de beide oksels van het slachtoffer. Uw duimen rusten tegen zijn of haar schouderbladen. U plaatst nu uw ellebogen tegen uw eigen lichaam. Het hoofd van het slachtoffer laat u nu rusten op uw schouder. Het gewonde gedeelte van het hoofd ligt nu boven water. Liggend op uw rug en stuwend met uw benen, zwemt u de drenkeling naar de kant.

Schoudergreep

De schoudergreep past u toe bij een onrustige drenkeling. U steekt uw rechterhand tussen de rechterarm en het lichaam van de drenkeling door, waarna u uw arm buigt en met uw hand de schouder van de drenkeling omklemt. Ditzelfde doet u (liefst tegelijkertijd) ook aan de linkerkant.

Het hoofd van het slachtoffer bevindt zich onder uw kin of net ernaast. U beweegt uw ellebogen zo dicht mogelijk naar die van de drenkeling. Hierdoor ontstaat een soort hefboom en worden de armen van de drenkeling wijd gehouden. Deze handeling stelt de drenkeling minder goed in staat, zich te verzetten.

Zeemansgreep

De zeemansgreep past u toe bij een rustige drenkeling, die bij kennis is en kunt uitleggen, wat u gaat doen. U zwemt in rugligging en bevindt zich achter de drenkeling. Nu steekt u de rechterarm onder de rechteroksel van de drenkeling door en met uw rechterhand grijpt u de kleren of badpak aan de linkerkant vast. Hierdoor komt de drenkeling een beetje schuin in het water te liggen. Het hoofd van de drenkeling ligt op uw rechterschouder. Met uw vrije linkerarm, kunt u nu extra stuwbewegingen maken, waardoor het zwemmen naar de kant sneller gaat en minder vermoeiend is.