

Exameneisen

Overlevingszwemmen 2

A Gekleed uit te voeren

- 1** Voorzichtig te water gaan vanaf de bassinrand,
 - 1a** gevolgd door 150 meter zwemmen in schoolslag,
 - 1b** direct gevolgd door 100 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag,
 - 1c** direct gevolgd door 100 meter zwemmen in borstcrawl,
 - 1d** direct gevolgd door 50 meter zwemmen in rugcrawl, aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

- 2** Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 15 meter onderwater zwemmen.

- 3** Vanaf een startblok of verhoogde bassinrand te water gaan met een blokvest aan.
 - 3a** Met het blokvest 100 meter zwemmen in schoolslag,
 - 3b** Aansluitend moet een hoekduik worden uitgevoerd en dient zich een op de bodem bevindende reddingspop in de zeemansgreep en met een gestrekte arm boven het hoofd boven water te worden gebracht. Hierna moet de mond van de reddingspop 30 seconden boven water worden gehouden. De reddingspop moet in het water liggen op een diepte van 2 meter.
 - 3c** Gevolgd door het slepen van de reddingspop over minimaal 50 meter in een koggreep.

- 4** In het water, los van kant of lijn, kleding uittrekken.
 - 4b** Aansluitend van kleding drijfobject maken en 60 seconden blijven drijven.

B In zwemkleding uit te voeren

- 3** Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - 3a** 25 meter onderwater zwemmen.
Aansluitend 450 meter zwemmen in maximaal 15 minuten in:
 - 3b** 150 meter schoolslag,
 - 3c** 150 meter enkelvoudige rugslag,
 - 3d** 150 meter borstcrawl.

- 4** Minimaal 30 seconden onderwater blijven, hierbij mag gebruik worden gemaakt van de kant of een lijn.

- 5 Op een voorzichtig manier te water gaan, vervolgens 25 meter zwemmen in een slag naar keuze van de kandidaat, daarna een zich op de bodem bevindende reddingspop opduiken (tenminste 2 meter onder de wateroppervlakte), waarbij de kandidaat de reddingspop met de zeemanslag met gestrekte arm boven het hoofd boven brengt en 2 minuten met de mond boven water houdt. De reddingspop 50 meter vervoeren in een kopgreep, waarna nog eens 1 minuten met de mond boven water houden.

CONCEPT