

## **B diploma Zwemsurvival**

### **Verplichte onderdelen:**

#### **Met extra kleding: sokken, hemd, lange broek, t- shirt met lange mouw en sportschoenen**

1. Spring in het water met een halve draai en ga vervolgens 15 tellen watertrappen
2. Zwem vervolgens 50 meter schoolslag waarbij je 1x onder een vlot door zwemt, aansluitend 50 meter enkelvoudige rugslag

### **Met zwemkleding:**

1. Met een sprong naar keuze (voorkeur een kopsprong) te water gaan, aansluitend 6 meter onder water zwemmen waarbij je door een hoepel/gat in een verticaal hangend zeil zwemt
2. Met een hurk-/schrede sprong ga je te water en zwem 75 meter schoolslag. Tijdens het zwemmen ga je 1x door een halve hoepel , die op 1.40 meter diepte op de bodem staat, en klim je 1x over een drijvend vlot
3. Ga met een koprol te water en zwem vervolgens 50 meter enkelvoudige rugslag
4. Met een kopgreep/okselgreep/zeemansgreep vervoer je een vriendje of vriendinnetje 15 meter naar de overkant
5. Vanuit het water afzetten van de kant en 10 meter borstcrawl zwemmen
6. Vanuit het water afzetten van de kant en 10 meter rugcrawl zwemmen
7. Sluit af met een minuut watertrappen, waarbij men de laatste 30 sec. de handen in de zij moet houden

### **Niet verplichte onderdelen, maar het kind maakt een keuze uit 2 van de 3 onderdelen**

1. Ga met een koprol te water en zwem 5 meter onderwater richting het midden van het bad, boven komen en 20 sec. in de helphouding blijven liggen (plankje/lege Cola- of Fanta fles / bal)
2. Ga met een hurksprong te water en zwem naar de omgeslagen boot. Zwem onder de boot, haal diep adem, laat je vervolgens onderwater zakken en zwem naar een pylon die 2 à 3 meter verder op de bodem staat
3. Met een zak (grote plastik boodschappen tas/vuilniszak) waar je lucht in schept spring je te water en blijf vervolgens 20 tellen hierop drijven. Daarna zwem je 5 meter op je rug door middel van sculling of wrikbewegingen