



A diploma Zwemsurvival

Verplichte onderdelen:

Met extra kleding: sokken, hemd, korte broek, t- shirt met korte mouw en waterschoenen

1. Spring in het water met een rechtstandige sprong en ga vervolgens 15 tellen watertrappen 2. Zwem vervolgens 25 meter schoolslag, waarbij je tenminste 1 x onder een regenboogstam/lijn moet zwemmen, aansluitend 25 meter enkelvoudige rugslag

Met zwemkleding:

1. Met sprong naar keuze ga je te water en zwem je aansluitend 3 meter onder water door een hoepel of gat van een verticaal hangend zeil. Vervolgens zwem je 100 meter, waarvan 50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag

2. Na een sprong vanaf de kant ga je 10 tellen drijven met het gezicht in het water, daarna 3 zwemslagen doorzwemmen en vervolgens 5 tellen drijven op de buik met het gezicht in het water

3. Na een afzet van de kant drijf je 10 tellen uit als een potloodje, daarna 3 zwemslagen en vervolgens 10 tellen drijven op de rug als een zeester

4. Vanuit het water afzetten van de kant en 6 meter beginners borstcrawl zwemmen

5. Vanuit het water afzetten van de kant en 6 meter beginners rugcrawl zwemmen 6. Met een sprong naar keuze te water gaan en 1 minuut watertrappen waarbij men zich 1 x door middel van uitblazen helemaal onder water laat zakken

Niet alle onderdelen zijn verplicht, maar het kind maakt een keuze uit 2 van de 3 onderdelen

1. Spring met een rechtstandige sprong door een grote band, zwem op de buik naar het vlot (mat), klim erop en ga er met een sprong naar keuze af

2. Ga met een hurksprong te water, zwem naar de boot, haal er een blokje uit en vervoer dit op de rug naar de overkant

3. Spring vanaf de kant over een vlot (in de breedte) en zwem 4 meter schoolslag door naar een pylon die op 1.40 meter diepte op de bodem staat en tik deze aan



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 alle onderdelen zijn verplicht, 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.



C diploma Zwemsurvival

Verplichte onderdelen:

Met extra kleding: sokken, hemd, lange broek, t- shirt met lange mouwen, regenjas(jack) en laarzen

1. Ga met een koprol te water en trek in het water de laarzen uit. Vervolgens ga je 15 tellen met de laarzen onder je oksels drijven (zit lucht in). Aansluitend zwem je 50 meter schoolslag waarbij je 1x onder het vlot door zwemt en 1x over het vlot gaat. Daarna zwem je 50 meter enkelvoudige rugslag

Met extra kleding, zonder regenjas

1. Met sprong naar keuze (voorkeur een kopsprong) ga je te water en zwem je aansluitend 8 meter onder water door een hoepel/gat van een verticaal hangend zeil . Aansluitend zwem je 25 meter schoolslag
2. Met een hurk-/schrede sprong ga je te water en zwem 25 meter schoolslag. Tijdens het zwemmen ga je 1x door een halve hoepel op 1.40 meter diepte en klim je over een drijvend vlot
3. Ga met een koprol te water en zwem vervolgens 25 meter enkelvoudige rugslag
4. Met een kopgreep/okselgreep of zeemansgreep vervoer je een vriendje of vriendinnetje 15 meter naar de overkant

Met extra kleding:

niet alle onderdelen zijn verplicht, maar het kind maakt een keuze uit 2 van de 3 onderdelen

1. Laat je vanuit een boot kiepen (achterwaartse rol) en zwem naar de kant waar je vervolgens via het vlot (mat) op de kant klimt. Je pakt een werpzak en gooit deze naar een drenkeling en trek hem naar de kant.
2. Je zakt door het ijs (wak) en klimt er vervolgens weer uit via het wakdoek. Daarna ga je op je buik van het ijs in het water. Je zwemt naar de kant en klimt er uit,
3. Je springt door een grote band en zwemt onder water naar het wak toe. Je klimt via het wak op het ijs en je gaat op je buik naar de kant toe en je klimt op de kant

Verplichte onderdelen:

Met zwemkleding (alle extra kleding kan nu uit):

1. Met een rechtstandige sprong ga je te water en aansluitend zwem je 25 meter schoolslag. Halverwege maak je een hoekduik naar de bodem (min. diepte 1.40 meter) waarbij je 1 ring opduikt. Aan het einde van de baan maak je in het water een koprol voorover
2. Daarna zwem je 25 meter enkelvoudige rugslag
3. Vanuit het water afzetten van de kant en 15 meter borstcrawl zwemmen met zijwaartse ademhaling
4. Vanuit het water afzetten van de kant en 15 meter rugcrawl zwemmen
5. Sluit af met een minuut watertrappen, waarbij men de laatste 30 sec. de benen stil heeft hangen en met alleen een armbeweging (vorm van wrikken) het hoofd boven moet houden