



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Survival 3

Kledingeisen:

Zwemkleding & lange broek + shirt of blouse met lange mouwen

Extra Kledingeisen:

Lange spijkerbroek, shirt of blouse met lange mouwen, trui, regenjas, handschoenen, muts, sokken en kaplaarzen of dichte schoenen (met een harde zool).

In extra kleding

1. Van de kant of startblok te water gaan met een rol voorwaarts, vervolgens achter elkaar 1 rol voorover, 1 rol achterover, 1 rol voorover en 1 rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
2. Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen, de regenjas en de trui uittrekken, schoenen en trui loslaten, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met verplaatsen voorwaarts en achterwaarts met gebruik armen, idem met gebruik alleen benen; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In kleding

1. Van de kant in het water laten zakken, op de rug onder water zwemmen onder een liggend zeil (minimaal 4 meter uit de kant) door, door het gat in het zeil boven komen, proef afronden door onder water te zakken en op de rug onder het zeil uitzwemmen.
2. Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 12 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 75 meter borstslag zwemmen, aansluitend over een afstand van 25 meter alleen of samen met een vriendje, een ander vriendje op een vlot vervoeren.
3. In het water, afzetten van de wand, 75 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), schoen van de bodem rapen en meenemen, vervolgens een touw vastpakken (met 1 hand) en via het touw (7 meter lengte) naar boven komen.
4. Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, ongeveer 8 meter onder water zwemmen, minimaal 1 voorwerp van de bodem oprapen en boven water tonen.
5. Van de kant in het water laten zakken, 15 meter borstwaarts zwemmen met hoofd boven water, hoekduik maken en een pop opduiken (minimaal 2 meter diep), vervolgens de pop vervoeren in de kopgreep over een afstand van 5 meter.
6. Met een hurksprong te water gaan en met behulp van een hulpmiddel (plank, flexibeam) naar een vriendje zwemmen, hulpmiddel aanreiken en vriendje vervoeren naar de kant over een afstand van 10 meter. De proef afronden door een vriendje te vragen te helpen om "het slachtoffer" uit het water op de kant te tillen.