



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Survival 1

Kleding-eisen

Kleding-eisen: Zwemkleding & shirt of blouse met lange mouwen

Extra Kleding-eisen: Lange spijkerbroek, shirt of blouse met lange mouwen, sokken en kaplaarzen/ dichte schoenen (met een harde zool).

In extra kleding

1. Van de kant of de startblok te water gaan met een sprong achterwaarts, vervolgens achter elkaar één rol voorover en één rol achterover maken, doorzwemmen tot 50 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, sokken en broek uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van een vuilniszak, aansluitend 1 minuut watertrappen waarbij alleen de armen gebruikt mogen worden, de proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In kleding

1. (Oefening uitvoeren in duo's)
Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, 40 meter borstwaarts richting een boot zwemmen, in de boot klimmen en vervolgens met een rol achterwaarts de boot verlaten, gevolgd door minimaal 15 meter borstwaarts zwemmen, onderbroken door één keer onder-over-over een vlot (lengte) en één keer met een hoekduik door een gat in een verticaal in het water hangend zeil.
2. Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6 meter van de kant bevindt, vervolgens 50 meter borstcrawl, de laatste 25 meter samen met één of twee vriendje(s) een vlot vervoeren.
3. In het water, afzetten van de wand, 100 meter rugwaarts zwemmen, tijdens de eerste 25 meter een plankje of ander hulpmiddel boven water vervoeren, tijdens de laatste 25 meter een voorwerp van de bodem opduiken en deze meenemen naar de kant.
4. Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen zwemmen op de borst.
5. Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (maximaal 2 meter uit de kant), een hulpmiddel (flexiebeam) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen. De proef afronden door een ander vriendje te vragen te helpen om "het slachtoffer" uit het water op de kant te tillen.
6. Een vriendje dat in het water ligt opduiken en vervoeren over 50 meter. Tijdens het vervoeren moeten er minimaal drie verschillende vervoersgrepen uitgevoerd worden.