



SPORT CLUB OUDE MAAS

LESZWEMMEN

Survival 2

Kleding-eisen

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

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

In extra kleding

1. Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar 2 rollen voorover en 2 rollen 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 en regenjas uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met armen over elkaar en 30 seconden watertrappen met gebruik van de armen; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In kleding

1. Van de kant in het water laten zakken, minimaal 5 meter onder water zwemmen naar een omgeslagen boot, onder de boot boven komen, 15 seconden onder de boot blijven en vervolgens rugwaarts onder water de boot verlaten, boven komen op minimaal 1 meter afstand van de boot.
2. In het water, afzetten van de wand, aansluitend op de rug onder een vlot door tijgeren (rugwaarts met de handen de mat voelen), vervolgens borstwaarts doorzwemmen tot 25 meter, onderbroken door 1 keer met een hoekduik richting de bodem duiken (minimaal 2 meter diep) en op de bodem door een liggende hoepel gaan.
3. Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 50 meter borstslag zwemmen, aansluitend over een afstand van 12,5 meter een vriendje op een vlot vervoeren.
4. In het water, afzetten van de wand, 50 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), bodem aantikken met de voeten, vervolgens een touw vastpakken en via het touw (7 meter lengte) ruggelings naar boven komen.
5. Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen op de rug zwemmen.
6. Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (minimaal 6 meter uit de kant) een reddingsmiddel (reddingszak, reddingsklos) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen. De proef afronden door een vriendje te vragen te helpen om "het slachtoffer" uit het water op de kant te tillen.