



## EISEN VOOR AFSTANDSERIE

Er zijn afstandsbravetten voor de afstanden van 50, 100, 150, 200, 400, 600, 800, 1000 en 1500, 2000, 2500, 3000 en 5000 meter.

**Aangepaste afstanden zijn op aanvraag verkrijgbaar**

### Doel / intentie:

Het afstand zwemmen is bedoeld om uithoudingsvermogen, kracht en wilskracht aan te leren.

### Bijzonderheden:

1. Voor alle bravetten geldt dat minimaal 50% van de afstand afgelegd moet worden in voor de kandidaat diep water.
2. De beoordelingscommissie dient minimaal in het bezit te zijn van het diploma zwemmend redden en een geldig EHBO-diploma.

Het zwemmen over een afstand van 200 meter of meer moet worden uitgevoerd met een zwemslag naar keuze. Wanneer gebruik wordt gemaakt van meer dan een slag, moet de overgang van de éne slag naar de andere kundig en vloeiend verlopen. Indien het mogelijk is, moet het afstand zwemmen worden uitgevoerd in een zwemcircuit.

