



### **Open Water Experience**

Zwemmen in Open Water is anders dan in een zwembad. Met deze experiences wordt kennis gemaakt de natuurlijke elementen langs de kust en in plassen en meren. Hier spelen natuurlijke elementen een grote rol. Daarom zal ook de manier van zwemmen dienen te worden aangepast.

Omdat er specifieke kennis voor nodig is, mogen alleen zwemonderwijzers met het diploma Zwemonderwijzer Open Water lesgeven in de natuur. Het uitgeven van de Open Water Experiences is dan ook alleen voor gediplomeerde Open Water zweminstructeurs toegestaan.

### **Strand en Zee Experience 1, richtlijnen en eisen:**

Geslaagde beheerst onderstaande vaardigheden en is zich op niveau 1 bewust van de natuurlijke elementen langs de kust, zoals aflopende waterdiepte, ongelijke ondergrond, golfslag, stroming, oriëntatie en navigatie langs de kust.

Ervaring: Ontdekking bodemgesteldheid, temperatuur, golven en zout water.

1. Op een veilige manier het water in gaan en tot tailediepte lopen. 5 maal op en neer springen waarbij 2 maal geheel onder water wordt gegaan.
2. Loop door kniediep water 8 meter parallel aan de kust.
3. Ga in de branding op de rug liggen. Laat 2 maal een golf over het hele lichaam heen spoelen, waarbij controle over de ademhaling gehouden wordt.

Ervaringen: Oriëntatie, navigatie, stroming, golven.

4. Maak vanuit tailediep water een startsprong (duik) onder een aankomende golf door.
5. Start vanuit minimaal tailediep water en zwem naar een aangegeven punt op een afstand van 20 meter. De zwemslag is naar eigen keuze, maar met het gezicht in het water. Tijdens het inademen wordt georiënteerd op de te zwemmen route.
6. Ga op een veilige manier te water tot minimaal borstdiepte. Zwem daarna 10 meter parallel aan de kust. Kom vervolgens naar de kant en vertel aan de hand van kenmerken waar te water is gegaan.

Ervaring: Persoonlijke behendigheid tonen en gebruik kunnen maken van de natuurlijke elementen.

7. In minimaal schouderdiep water 1 minuut watertrappelen. Blijf daarbij op dezelfde plaats.
8. Ga het water in tot tailediep water. Duik, liggend op een bodyboard, onder een aankomende golf door. Draai vervolgens het bodyboard, zodat de voeten richting de aankomende golven wijzen. Ga vervolgens verder met opdracht 9.
9. Pak de volgende golf en glijd hierop naar de kust.



10. Ren over een afstand van 30 meter over het strand en ga op een veilige manier het water in. Maak in veilige diepte een duiksprong door een aankomende golf. Zwem aansluitend 20 meter in een slag naar keuze. Verlaat op een veilige manier, maar wel in een versnelde looppas, het water om vervolgens 15 meter over het strand te rennen naar een aangegeven punt.

Ervaring: Theoretische kennis in de praktijk toepassen.

11. Beantwoord 3 vragen die te maken hebben met de locatie waar het examen afgenomen wordt.

**Strand en Zee Experience 2, richtlijnen en eisen:**

Geslaagde beheerst onderstaande vaardigheden en is zich op niveau 2 bewust van de natuurlijke elementen langs de kust, zoals aflopende waterdiepte, ongelijke ondergrond, golfslag, stroming, oriëntatie en navigatie langs de kust.

Ervaring: Ontdekking bodemgesteldheid, temperatuur, golven en zout water.

1. Ga op een veilige manier het water in en loop tot tailediepte. Spring 3 maal op en neer waarbij iedere keer geheel onder water gegaan wordt.
2. Loop door tailediep water 15 meter parallel aan de kust.
3. Sta in tailediep water. Zak door de knieën en laat een aankomende golf over het hoofd komen. Kom door middel van een afzet van de bodem weer tot staan.

Ervaringen: Oriëntatie, navigatie, stroming, golven.

4. Maak in tailediep water een startsprong (duik) onder een aankomende golf door. Herhaal dit twee maal in de daarop komende golven. Keer na de derde golf terug naar het strand.
5. Maak in tailediep water een startsprong (duik) en ga vervolgens verder met opdracht 6.
6. Zwem 30 meter met een slag naar keuze. Til om de paar slagen het hoofd op om te ademen en te oriënteren. Verlies hierbij geen snelheid.

Ervaring: Persoonlijke behendigheid tonen en gebruik kunnen maken van de natuurlijke elementen.

7. 1 minuut watertrappelen en reageren op de signalen 'oké' en 'ik begrijp het'. Drijf achtereenvolgens 1 minuut door de zwemboei vast te houden.
8. Peddel liggend op een bodyboard en in minimaal tailediep water. Duik door een aankomende golf. Peddel vervolgens verder en duik door de volgende golf. Draai vervolgens het bodyboard, zodat de voeten richting de aankomende golven wijzen. Ga vervolgens verder met opdracht 9.
9. Pak de volgende golf en glijd hierop naar de kust.



10. Red een persoon uit het water door eerst professionele hulp te alarmeren en daarna gebruik te maken van een beschikbaar/voorhanden zijnde hulpmiddel.
11. Ren over een afstand van 50 meter over het strand en ga op een veilige manier het water in. Maak in veilige diepte een duiksprong door een aankomende golf. Zwem aansluitend 30 meter in een slag naar keuze. Verlaat op een veilige manier, maar wel in een versnelde looppas, het water om vervolgens 25 meter over het strand te rennen naar een aangegeven punt.

Ervaring: Theoretische kennis in de praktijk toepassen.

12. Beantwoord 3 vragen die te maken hebben met de locatie waar het examen afgenomen wordt.



**Plassen en meren Experience 1, richtlijnen en eisen:**

Geslaagde beheerst onderstaande vaardigheden en is zich op niveau 1 bewust van de natuurlijke elementen in plassen en meren, zoals aflopende waterdiepte, ongelijke ondergrond, eventuele golfslag, oriëntatie en navigatie langs de waterlijn.

Ervaring: Ontdekking bodemgesteldheid, temperatuur, golven en zoet water.

1. Ga op een veilige manier het water in en loop tot tailediepte. Spring 5 maal op en neer, waarbij 2 maal geheel onder water wordt gegaan.
2. Loop door kniediep water 8 meter parallel aan de waterkant.
3. Ga glijdend of lopend met een stok tot tailediep water het water in. Voel met de stok hoe de bodem is.

Ervaringen: Oriëntatie, navigatie, stroming, golven, samenwerking.

4. Verlaat het water door ondersteuning te krijgen van een ander. Maak gebruik van een 'voetje'.
5. In tailediep water jezelf richting de bodem laten zakken. Trek hierna rustig aan het lint van de zwemboei om weer naar de oppervlakte te komen.
6. Maak in tailediep water een startsprong (duik) en ga vervolgens verder met opdracht 7.
7. Zwem 20 meter met een slag naar keuze, waarbij om de paar slagen het hoofd opgetild wordt om te oriënteren.

Ervaring: Persoonlijke behendigheid tonen en gebruik kunnen maken van de natuurlijke elementen.

8. 1 minuut watertrappelen met je rug naar de golven. Verplaats je op aanwijzing in meerdere richtingen.
9. Peddel 10 meter op een bodyboard. Val zijwaarts het water in. Peddel na er weer opgeklommen te zijn, terug naar het startpunt.
10. Ren 30 meter en ga vervolgens op een veilige manier te water. Zwem aansluitend 10 meter en 'rond een boei'. Terug bij het startpunt wordt het water op een veilige manier verlaten. Ren daarna naar een aangegeven punt op de kant (15 meter verderop).

Ervaring: Theoretische kennis in de praktijk toepassen.

11. Beantwoord 3 vragen die te maken hebben met de locatie waar het examen afgenomen wordt.



### **Plassen en Meren Experience 2, richtlijnen en eisen:**

Geslaagde beheerst onderstaande vaardigheden en is zich op niveau 2 bewust van de natuurlijke elementen in plassen en meren, zoals aflopende waterdiepte, ongelijke ondergrond, eventuele golfslag, oriëntatie en navigatie langs de waterlijn.

Ervaring: Ontdekking bodemgesteldheid, temperatuur, golven en zoet water.

1. Ga op een veilige manier het water in en loop tot tailediepte. Spring 3 maal op en neer, waarbij iedere keer geheel onder water gegaan wordt.
2. Loop door tailediep water 15 meter parallel aan de waterkant.
3. Toon twee veilige en snelle manieren om veilig het water in te gaan.

Ervaringen: Oriëntatie, navigatie, stroming, golven, samenwerking.

4. Verlaat het water door gebruik te maken van een 'voetje' of lopend waarbij twee mensen elkaar ondersteunen.
5. Peddel op een bodyboard de vorm van een groot vierkant. Het eindpunt dient gelijk te zijn aan het startpunt. Maak daarbij gebruik van minimaal vier navigatiepunten die zich op de kant bevinden.
6. Maak in tailediep water een startsprong (duik) en ga vervolgens verder met opdracht 7.
7. Zwem 30 meter met een slag naar keuze. Til om de paar slagen het hoofd op om te oriënteren. Verlies hierbij geen snelheid.

Ervaring: Persoonlijke behendigheid tonen en gebruik kunnen maken van de natuurlijke elementen.

8. 1 minuut watertrappelen met je rug naar de wind toe en reageren op de signalen 'oké' en 'ik begrijp het'. Drijf achtereenvolgens 1 minuut door de zwemboei vast te houden.
9. Red een persoon uit het water door eerst professionele hulp te alarmeren en daarna gebruik te maken van een beschikbaar/voorhanden zijnde hulpmiddel.
10. Ren 50 meter en ga vervolgens op een veilige manier te water. Zwem aansluitend 15 meter en 'rond een boei'. Zwem 15 meter polocrawl terug en verlaat het water op een veilige manier. Ren daarna naar een aangegeven punt op de kant (25 meter verderop).

Ervaring: Theoretische kennis in de praktijk toepassen.

11. Beantwoord 3 vragen die te maken hebben met de locatie waar het examen afgenomen wordt.

