



## C diploma Zwemsurvival

Verplichte onderdelen:

Met extra kleding: sokken, hemd, lange broek, t- shirt met lange mouwen, regenjas(jack) en laarzen

1. Ga met een koprol te water en trek in het water de laarzen uit. Vervolgens ga je 15 tellen met de laarzen onder je oksels drijven (zit lucht in). Aansluitend zwem je 50 meter schoolslag waarbij je 1x onder het vlot door zwemt en 1x over het vlot gaat. Daarna zwem je 50 meter enkelvoudige rugslag

### Met extra kleding, zonder regenjas

1. Met sprong naar keuze (voorkeur een kopsprong) ga je te water en zwem je aansluitend 8 meter onder water door een hoepel/gat van een verticaal hangend zeil . Aansluitend zwem je 25 meter schoolslag
2. Met een hurk-/schrede sprong ga je te water en zwem 25 meter schoolslag. Tijdens het zwemmen ga je 1x door een halve hoepel op 1.40 meter diepte en klim je over een drijvend vlot
3. Ga met een koprol te water en zwem vervolgens 25 meter enkelvoudige rugslag
4. Met een kopgreep/okselgreep of zeemansgreep vervoer je een vriendje of vriendinnetje 15 meter naar de overkant

### Met extra kleding:

niet alle onderdelen zijn verplicht, maar het kind maakt een keuze uit 2 van de 3 onderdelen

1. Laat je vanuit een boot kiepen (achterwaartse rol) en zwem naar de kant waar je vervolgens via het vlot (mat) op de kant klimt. Je pakt een werpzak en gooit deze naar een drenkeling en trek hem naar de kant.
2. Je zakt door het ijs (wak) en klimt er vervolgens weer uit via het wakdoek. Daarna ga je op je buik van het ijs in het water. Je zwemt naar de kant en klimt er uit,
3. Je springt door een grote band en zwemt onder water naar het wak toe. Je klimt via het wak op het ijs en je gaat op je buik naar de kant toe en je klimt op de kant

### Verplichte onderdelen:

Met zwemkleding (alle extra kleding kan nu uit):

1. Met een rechtstandige sprong ga je te water en aansluitend zwem je 25 meter schoolslag. Halverwege maak je een hoekduik naar de bodem (min. diepte 1.40 meter) waarbij je 1 ring opduikt. Aan het einde van de baan maak je in het water een koprol voorover
2. Daarna zwem je 25 meter enkelvoudige rugslag
3. Vanuit het water afzetten van de kant en 15 meter borstcrawl zwemmen met zijwaartse ademhaling
4. Vanuit het water afzetten van de kant en 15 meter rugcrawl zwemmen
5. Sluit af met een minuut watertrappen, waarbij men de laatste 30 sec. de benen stil heeft hangen en met alleen een armbeweging (vorm van wrikken) het hoofd boven moet houden