

BREVETTEN VOOR AFSTANDZWEMMEN

Er zijn afstandsrevetten voor de afstanden van 200, 400, 600, 800, 1000 en 1500, 3000 en 5000 meter.

Doel / intentie:

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

Bijzonderheden:

1. Voor alle brevetten 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 red- den en een geldig EHBO-diploma.
3. Het zwemmen over een afstand van 200 meter of meer moet worden uitgevoerd met een zwem- slag 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.