

# **DOLFIJN SERIE**

## **Doel / intentie:**

De DOLFIJN serie is er om te leren omgaan met een noodsituatie, zoals bij het ongewild in het water raken bij bijvoorbeeld het om- of lek slaan van een boot, van een surfplank afvallen en kwijtraken etc.

## **Bijzonderheden:**

1. De uitvoering van deze oefening kan plaatsvinden in een zwembad of daar waar veilig en onvervuild oppervlakte water is.
2. Bij de afstandproeven mogen de kandidaten zich niet van de kant, of op enigerlei andere wijze, afzetten.
3. De leiding bij deze proeven mag alleen in handen zijn van gediplomeerde zwemonderwijzers en/of diegenen met een erkend diploma zwemmend redden. De examinatoren wordt gewezen op het feit dat het van het grootste belang is dat de veiligheid van de kandidaat te allen tijde gewaarborgd is. Zij mogen geen enkele kandidaat proeven afnemen in oppervlakte water, tenzij ze ten volle overtuigd zijn van de bekwaam- en fitheid van de kandidaat.
4. Als examinator dient u zich er tevens van te overtuigen dat u in staat bent de kandidaat - indien noodzakelijk - te redden. De plaats waar u gebruik van maakt én het materiaal dat u wenst te gebruiken, moet geschikt zijn voor het beoogde doel.
5. Waterdiepte minimaal 2 meter.
6. Wees altijd op uw hoede voor mogelijke gevaren en neem het volgende in acht :
  - a. Zorg altijd voor een goede boot in de buurt bij de kandidaten.
  - b. Bij het eerste teken van gevaar moeten de kandidaten uit het water gehaald worden.

## **DOLFIJN BRONS richtlijnen en eisen :**

### **Bijzonderheden:**

De oefeningen 1 tot en met 3 dienen aaneengesloten te worden uitgevoerd.

### **Kledingseisen:**

Ondergoed, lange broek, T-shirt, sokken en kaplaarzen.

### **Met extra kleding:**

1. Spring van de kant met een reddingsprong in het water. Zwem met een rustige slag 150 meter (slag naar keuze)
2. Trek na afloop de kaplaarzen uit en gebruik deze als drijfmiddel gedurende 2 minuten.
3. Gooi de kaplaarzen op de kant en ga 30 seconden watertrappen.
4. Neem een aanloop en spring met een reddingsprong in het water. Begin met 30 seconden watertrappen en zak daarna door middel van uitademen naar de bodem. Raak de bodem met twee handen aan.
5. Laat, met een medekandidaat, een boot door middel van schommelen omslaan. Ga dan onder de boot ademhalen en spreek samen af wie aan welke kant onder de boot vandaan zwemt. Blijf bij de boot en houd deze vast.
6. Verwijder in het water alle extra kleding en gooi de kleding op de kant.
7. Klim, zonder enige vorm van hulp, uit het water.  
(bij een erg hoge kant mag een medekandidaat helpen)

## **DOLFIJN ZILVER richtlijnen en eisen :**

### **Bijzonderheden:**

De oefeningen 2 tot en met 5 dienen aaneengesloten te worden uitgevoerd.

### **Kledingeisen:**

Ondergoed, lange broek, T-shirt, trui, sokken en kaplaarzen.

### **Met extra kleding:**

1. Laat, met een medekandidaat, een boot door middel van schommelen omslaan. Ga dan onder de boot ademhalen en spreek samen af wie aan welke kant onder de boot vandaan zwemt. Klim daarna op de boot en draai de boot terug. Klim er tenslotte in de boot.
2. Spring van de kant met een reddingssprong. Zwem op een rustige manier 250 meter. Tijdens deze afstand kom je regelmatig wrakstukken tegen (vloten). Zwem er onderdoor óf klim over de wrakstukken heen.
3. Probeer op diverse manieren de aandacht te trekken door bijvoorbeeld te zwaaien met de armen, te slaan op het water of te roepen en te gillen. De totale tijd hiervoor bedraagt 2 minuten.
4. Trek de kaplaarzen in het water uit en gebruik deze als drijfmiddel door ze in elkaar te steken en er op te drijven. Dit duurt totaal 2 minuten. Gooi de kaplaarzen daarna op de kant.
5. Verwijder nu de extra kleding en maak van één van deze kledingstukken een drijfmiddel. Ga vervolgens 1 minuut drijven op de rug.

### **Met zwemkleding:**

6. Zwem 10 meter een parcours onder water.  
(een parcours kan uitgezet worden door middel van hoepels, pionnen, tafels, stoelen etc.)
7. Zwem 25 meter met een geblindeerde bril (duikbril / chloorbril). Maak tijdens het zwemmen een koprol en raak vervolgens de bodem aan. Maak vervolgens zonder te stoppen de 25 meter afstand af.
8. Klim, zonder enige vorm van hulp, uit het water.  
(bij een erg hoge kant mag een medekandidaat helpen, de geblindeerde bril is af).

## **DOLFIJN GOUD richtlijnen en eisen:**

### **Bijzonderheden:**

De oefeningen 1 tot en met 3 dienen aaneengesloten te worden uitgevoerd.

### **Kledingeisen:**

Ondergoed, lange broek, T-shirt en trui, regenkleding en kaplaarzen.

### **Met extra kleding:**

1. Spring van de kant met een reddingssprong in het water. Zwem op een rustige manier 400 meter en trek daarna de kaplaarzen uit.
2. Ga op de rug drijven door lucht te scheppen onder de regenjas.
3. Verwijder de regenkleding, maak er een drijfmiddel van en zwem hiermee 50 meter.
4. Breng een medekandidaat in de zeemansgreep, over een afstand van 5 meter, naar de kant. naar de kant over een afstand van ongeveer 5 meter
5. Zwem 10 meter onder water en maak tijdens het zwemmen onder water een koprol.
6. Zwem 6 meter onder water, op de rug en onder een vlot door.
7. Verwijder in het water alle extra kleding en gooi deze kleding op de kant.

### **Met zwemkleding:**

8. Haal met een geblindeerde bril (duikbril / chloorbril) een voorwerp van de bodem.
9. Drijf met 4 personen in rugligging (de Huddle-houding) gedurende 1 minuut.
10. Klim, zonder enige vorm van hulp, uit het water.

## **DOLFIJN DIAMANT richtlijnen en eisen:**

### **Kledingeisen:**

Ondergoed, lange broek, trui, winterjas, shawl, handschoenen en kaplaarzen.

### **Met extra kleding:**

1. Spring van 3 meter hoogte of de maximaal beschikbare hoogte in het water.
2. Twee kandidaten raken in een wak. Help de medekandidaat door hem/haar een shawl toe te werpen en naar de rand van het wak te trekken. Klim beide ruggelings op het ijs.
3. Verwijder de shawl, handschoenen en de kaplaarzen en gooi deze kledingstukken op de kant.
4. Drijf met 4 personen in de huddle-houding gedurende 1 minuut.
5. Zwem 200 meter met de rest van de kleding aan. Tijdens het zwemmen moeten regelmatig obstakels worden ontweken door er óf onderdoor te duiken óf overheen te klimmen.
6. Drijf 2 minuten op de rug door lucht te scheppen onder de jas.
7. Zwem 200 meter op de rug met behulp van de jas als drijfmiddel.
8. Trek de extra kleding in het water uit en maak er een pakket van. Vervoer het pakket over een afstand van 10 meter naar de kant.

### **Met zwemkleding:**

9. Duik met een geblindeerde bril (duikbril/chloorbrilletje) een pop op die op minimaal 2 meter diepte ligt.
10. Zwem met een geblindeerde bril (duikbril/chloorbrilletje) op een bepaald geluid af.
11. Vervoer een medekandidaat over een afstand van 50 meter. Gebruik hierbij drie verschillende vervoersgrepen, namelijk de kopgreep, de okselgreep en de polsgreep.