

VISSEN SERIE

Doel / intentie:

Personen met een functiebeperking de kans geven om stap voor stap vertrouwd te raken met het zwembad, het water en tevens op een voor hen haalbaar niveau een diploma te halen dat qua uitstraling overeenkomt met de mogelijkheden van de kandidaat.

Bijzonderheden:

1. Bij de Vissen serie wordt naar keuze gebruik gemaakt van drijfmiddelen.
2. Wanneer de kandidaat in staat is aan de bepaalde eisen van de diverse diploma's te voldoen kan het Goudvis-, Maanvis- of Inktvisdiploma worden uitgereikt.

GOUDVIS richtlijnen en vaardigheden:

1. Ga met het hoofd onder water.
2. Drijf minimaal 5 seconden in buik- of rugligging.
3. Zwem 10 meter met een zelf gekozen slag.
4. De kandidaat kiest minimaal één van de volgende drie opdrachten:
 - Haal een voorwerp van de bodem.
 - Wissel van buikligging naar rugligging of andersom met een draai om de lengte- as.
 - Verplaats een drijvend voorwerp twee meter door het water door stuwbewegingen te maken met armen of benen.

MAANVIS richtlijnen en vaardigheden:

1. Ga met het hoofd onder water en adem onder water uit.
2. Drijf op een ontspannen manier minimaal 10 seconden in buik- of rugligging.
3. Zwem 25 meter met een zelf gekozen slag.
4. De kandidaat kiest minimaal twee van de volgende vier opdrachten:
 - In het water gaan zonder hulp en een zwempositie aannemen.
 - Haal een voorwerp van de bodem vanuit een zwempositie.
 - Zwem 25 meter naar een drijvend voorwerp. Zwem terug en neem het voorwerp mee.
 - Draai van buikligging naar rugligging met een draai om de breedte-as.

INKTVIS richtlijnen en vaardigheden:

1. Ga minimaal vijf tellen met het hoofd onder water en adem onder water uit.
2. De kandidaat kiest minimaal één van de volgende twee opdrachten:
 - Drijf op een ontspannen manier minimaal 15 seconden in buik- of rugligging.
 - Handhaaf minimaal 15 seconden een verticale positie in het water.
3. Zwem 100 meter met een zelf gekozen slag. Een korte rustpauze is toegestaan.
4. De kandidaat kiest minimaal drie van de volgende vijf opdrachten:
 - Zonder hulp in het water gaan en een zwempositie aannemen. Zwem vervolgens minimaal 10 meter en verlaat zonder hulp het water. Het is toegestaan de trap te gebruiken.
 - Haal een voorwerp van de bodem vanuit een zwempositie in minimaal borstdiep water.
 - Sleep een persoon (met zwemdiploma) over een afstand van circa 10 meter.
 - Zwem 25 meter en maak halverwege een draai om de breedte- as van buik naar rugligging.
 - Zwem 25 meter en maak halverwege een draai om de breedte- as van rug naar buikligging.