

## **A diploma Zwemsurvival:**

### **Kledingeisen:**

Sokken, hemd, korte broek, t-shirt met korte mouw en waterschoenen  
(Indien van toepassing, i.p.v. waterschoenen badstof sokken)

### **Met extra kleding:**

1. Spring in het water met een rechtstandige sprong en ga vervolgens 15 tellen watertrappen
2. Zwem vervolgens 25 meter schoolslag, waarbij je tenminste 1 x onder een regenboogstam/lijn moet zwemmen, aansluitend 25 meter enkelvoudige rugslag

### **Met zwemkleding:**

1. Met sprong naar keuze ga je te water en zwem je aansluitend 3 meter onder water door een hoepel of gat van een verticaal hangend zeil. Vervolgens zwem je 100 meter, waarvan 50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag
2. Na een sprong vanaf de kant ga je 10 tellen drijven met het gezicht in het water, daarna 3 zwemslagen doorzwemmen en vervolgens 5 tellen drijven op de buik met het gezicht in het water
3. Na een afzet van de kant drijf je 10 tellen uit als een potloodje, daarna 3 zwemslagen en vervolgens 10 tellen drijven op de rug als een zeester
4. Vanuit het water afzetten van de kant en 6 meter beginners borstcrawl zwemmen
5. Vanuit het water afzetten van de kant en 6 meter beginners rugcrawl zwemmen
6. Met een sprong naar keuze te water gaan en 1 minuut watertrappen waarbij men zich 1 x door middel van uitblazen helemaal onder water laat zakken

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

1. Spring met een rechtstandige sprong door een grote band, zwem op de buik naar het vlot (mat), klim erop en ga er met een sprong naar keuze af
2. Ga met een hurksprong te water, zwem naar de boot, haal er een blokje uit en vervoer dit op de rug naar de overkant
3. Spring vanaf de kant over een vlot (in de breedte) en zwem 4 meter schoolslag door naar een pylon die op 1.40 meter diepte op de bodem staat en tik deze aan