

# Examenprogramma Zwemvaardigheidsdiploma Survival 1, 2 en 3

## Zwemvaardigheidsdiploma Survival 1

Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 1'			Video
1			
1.1	Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar 1 rol voorover en 1 rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.		
1.2	Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen en broek uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruikt e maken van de broek, aansluitend 1 minuut watertrappen met gebruik van armen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.		

In badkleding en met een shirt met lange mouwen			Video
1.3	Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, 10 meter borstwaarts richting een boot zwemmen, in de boot klimmen en vervolgens met een rol achterwaarts de boot verlaten, gevolgd door minimaal 15 meter borstwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer onder-over-onder een vlot (lengte) door en 1 keer met een hoekduik door een gat in een verticaal in het water hangend zeil.		
1.4	Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6 meter van de kant bevindt, vervolgens 50 meter borstslag, de laatste 25 meter samen met één of twee vriendje(s) een vlot vervoeren.		
1.5	In het water, afzetten van de wand, 100 meter rugwaarts zwemmen, tijdens de eerste 25 meter een plankje of ander hulpmiddel droog (boven water) vervoeren, tijdens de laatste 25 meter met een hoekduik een schoen opduiken en deze meenemen naar de kant.		
1.6	Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen zwemmen op de borst.		
1.7	Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (max. 2 meter uit de kant), een hulpmiddel (spijkerbroek) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.		

## Zwemvaardigheidsdiploma Survival 2

Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 2'			Video
2			
2.1	Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar 2 rollen voorover en 2 rollen achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.		
2.2	Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen en regenjas uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met armen over elkaar en 30 seconden watertrappen met gebruik van de armen; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.		

<b>In badkleding en met lange (spijker)broek en shirt met lange mouwen</b>		<b>Video</b>
2.3	Van de kant in het water laten zakken, minimaal 5 meter onder water zwemmen naar een omgeslagen boot, onder de boot boven komen, 15 seconden onder de boot blijven en vervolgens rugwaarts onder water de boot verlaten, boven komen op minimaal 1 meter afstand van de boot.	
2.4	In het water, afzetten van de wand, aansluitend op de rug onder een vlot door tijgeren (rugwaarts met de handen de mat voelen), vervolgens borstwaarts doorzwemmen tot 25 meter, onderbroken door 1 keer met een hoekduik richting de bodem duiken (minimaal 2 meter diep) en op de bodem door een liggende hoepel gaan.	
2.5	Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 50 meter borstslag zwemmen, aansluitend over een afstand van 12,5 meter een vriendje op een vlot vervoeren.	
2.6	In het water, afzetten van de wand, 50 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), bodem aantikken met de voeten, vervolgens een touw vastpakken en via het touw (7 meter lengte) ruggelings naar boven komen.	
2.7	Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen op de rug zwemmen.	
2.8	Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (minimaal 6 meter uit de kant) een reddingsmiddel (reddingszak, reddingsklos) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.	

## Zwemvaardigheidsdiploma Survival 3

<b>Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 3'</b>		<b>Video</b>
3		
3.1	Van de kant of startblok te water gaan met een rol voorwaarts, vervolgens achter elkaar 1 rol voorover, 1 rol achterover, 1 rol voorover en 1 rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	
3.2	Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen, de regenjas en de trui uittrekken, schoenen en trui loslaten, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met verplaatsen voorwaarts en achterwaarts met gebruik armen, idem met gebruik alleen benen; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.	

<b>In badkleding en met lange (spijker)broek en shirt met lange mouwen</b>		<b>Video</b>
3.3	Van de kant in het water laten zakken, op de rug onder water zwemmen onder een liggend zeil (minimaal 4 meter uit de kant) door, door het gat in het zeil boven komen, proef afronden door onder water te zakken en op de rug onder het zeil uitzwemmen.	
3.4	Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 12 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 75 meter borstslag zwemmen, aansluitend over een afstand van 25 meter alleen of samen met een vriendje, een ander vriendje op een vlot vervoeren.	
3.5	In het water, afzetten van de wand, 75 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), schoen van de bodem rapen en meenemen, vervolgens een touw vastpakken (met 1 hand) en via het touw (7 meter lengte) naar boven komen.	
3.6	Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, ongeveer 8 meter onder water zwemmen, minimaal 1 voorwerp van de bodem oprapen en boven water tonen.	
3.7	Van de kant in het water laten zakken, 15 meter borstwaarts zwemmen met hoofd boven water, hoekduik maken en een pop opduiken (minimaal 2 meter diep), vervolgens de pop vervoeren in de kopgreep over een afstand van 5 meter.	

3.8	Met een hurksprong te water gaan en met behulp van een hulpmiddel (plank, flexibeam) naar een vriendje zwemmen, hulpmiddel aanreiken en vriendje vervoeren naar de kant over een afstand van 10 meter.	
-----	--	--

## Handleiding Zwemvaardigheidsdiploma Survival 1, 2 en 3

In deze handleiding worden de onderdelen die behoren bij de examenprogramma's van de Zwemvaardigheidsdiploma's Survival beschreven.

In deze handleiding vindt u de volgende paragrafen:

- Algemene bepalingen: hierin is beschreven welke materialen worden gebruikt voor de zwemvaardigheidsdiploma's Survival en aan welke bepalingen de materialen moeten voldoen.
- Technische toelichting: hierin is de uitvoering van de verschillende onderdelen van de exameneisen beschreven
- Normering per diploma: hierin is per diploma en per onderdeel de normering beschreven.

Daarnaast worden in de algemene bepalingen en technische toelichting soms handige tips gegeven. Deze handige tips zijn geen 'must', maar een handvat of een idee voor het te gebruiken materiaal of de uitvoering van de exameneis.

## Algemene bepalingen

### Materiaal

#### Touw

Een touw wordt gebruikt in exameneisen 2.6 en 3.5. Het touw wordt aan één zijde bevestigd op de bodem van het zwembad, door middel van een anker. Het andere uiteinde wordt aan de kant of lijn vastgemaakt. De lengte van het touw tussen beide bevestigingspunten is minimaal 7 meter.

#### *Handige tip*

Gebruik een nylon touw. Een gekleurd touw (oranje) is onder water beter zichtbaar dan een witte.

Als anker kunnen dienen; een zuignap, een jerrycan gevuld met zand, een loodgordel, geplastificeerde dumbbels.

#### Reddingsklos

Een reddingsklos is een reddingsmiddel en een reddingsmiddel wordt gebruikt in exameneis 2.8. Er zijn twee soorten reddingsklossen: een kleine en een grote reddingsklos. Beide mogen gebruikt worden voor dit diploma.

#### *Gebruik*

De lus van de lijn gaat om de duim van de hand waarmee wordt geworpen. Vervolgens gaat de lijn twee maal om de hand, eerst over de handrug en dan over de handpalm. Houd de klos in loodrechte stand vast tussen duim en middelvinger. Houd de wijsvinger onder de klos. De lijn loopt nu van onderen in de hand. Zorg ervoor dat bij de hand waarmee wordt gegooid, de voet achter staat, in loopstand. Gooi de klos altijd onderhands over de drenkeling heen. Haal de lijn overhands binnen, doet dit met twee handen; om en om, waarbij de pink naar voren wijst. Haal de lijn met grote slagen binnen.

#### *Handige tip*

Indien zowel een reddingsklos als werpzak beschikbaar zijn, kies dan voor de werpzak. De werpzak heeft een aantal voordelen ten opzichte van de reddingsklos. De werpzak blijft drijven en is minder windgevoelig dan de reddingsklos. Hierdoor is de werpzak makkelijker in gebruik dan een reddingsklos.

#### De werpzak

Een werpzak is een reddingsmiddel en een reddingsmiddel wordt gebruikt in exameneis 2.8.

## Gebruik

In de werpzak zit een lijn met aan het uiteinde een lus. Deze lus moet om de hand, waarna de zak over de drenkeling wordt gegooid.

### *Handige tip*

De werpzak heeft een aantal voordelen ten opzichte van de reddingsklos. Als er niet goed is gegooid, is het heel gemakkelijk om de zak weer te binnenhalen. Na het binnenhalen de zak vullen met water en opnieuw richting drenkeling gooien. De werpzak blijft drijven en is minder windgevoelig dan de reddingsklos. Hierdoor is de werpzak makkelijker in gebruik dan een reddingsklos.

## Hulpmiddel

Onder het gebruik van een hulpmiddel wordt verstaan; middelen die niet speciaal voor een redding gemaakt zijn. Bijvoorbeeld touwen, sjaal, takken, spijkerbroek en flexibeam. In de exameneisen 1.7 en 2.8 wordt een hulpmiddel gebruikt voor het uitvoeren van een redding.

## Flexibeam

Een flexibeam kan gebruikt worden in exameneis 3.8 als hulpmiddel om een natte redding uit te voeren.

## Plank

Een plank kan gebruikt worden in exameneis 1.5 als hulpmiddel dat droog boven het water vervoerd moet worden. Een plank kan ook gebruikt worden in exameneis 3.8. als hulpmiddel om een natte redding uit te voeren.

## Hoepel

Een hoepel wordt gebruikt in exameneis 2.4.

## (Opblaas) boot

Een boot wordt gebruikt in de exameneisen 1.3 en 2.3. Een boot waar twee personen in kunnen is voldoende groot.

## Vlot

Een vlot wordt gebruikt in de exameneisen 1.3; 1.4; 2.4; 2.5; 3.4. Het vlot heeft een minimale afmeting van 2 meter bij 1 meter.

## Zeil met gat

Een zeil wordt zowel verticaal hangend gebruikt om door het gat te zwemmen (exameneisen 1.4, 2.5 en 3.4) als liggend op het water om wak te duiken (exameneis 3.3). Het zeil heeft een minimale afmeting van 2 meter bij 2 meter. Het zeil met gat ligt op minimaal 4 meter uit de kant bij exameneis 3.3.

### *Handige tip*

Om het zeil liggend op het water te krijgen, wordt het zeil aan de ene kant vastgemaakt aan de lijn en de andere kant van het zeil wordt in de goot of op de kant gelegd.

## Geblindeerde zwembril

Een geblindeerde zwembril wordt gebruikt in exameneisen 1.6, 2.7 en 3.6.

### *Handige tip*

Er zijn verschillende manieren om een zwembril te blinderen:

- er zijn geblindeerde zwembrillen te koop;
- een blauw 'slofje' (dit zijn de slofjes die over de buitenschoenen geplaatst worden om het zwembad verschoond te houden van straatvuil) wordt over de zwem- of duikbril (die gebruikt wordt bij snorkelen) geplaatst;
- een velletje dik, zwart plastic, rechthoekig geknipt en iets groter dan het brillenglas wordt tegen de binnenkant van het glas gelegd en aangedrukt in de naden zodat het goed afsluit.

## Duikpop

Een duikpop wordt gebruikt in exameneis 3.7. Het is toegestaan een junior duikpop te gebruiken.

## Kledingpakket

---

Survival 1: Lange spijkerbroek, shirt met lange mouwen en schoenen.

Survival 2: Lange (spijker) broek, shirt met lange mouwen, regenjas en schoenen.

Survival 3: Lange (spijker) broek, shirt met lange mouwen, trui, regenjas en schoenen.

N.B. Het is toegestaan voor survival 1,2 en 3, dat kandidaten in plaats van een shirt met lange mouwen een blouse met lange mouwen dragen.

N.B.2 Het is toegestaan voor survival 2 en 3, dat kandidaten in plaats van een broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot aan de enkel reiken.

## Technische toelichting

### Voortbewegen

---

#### **Borstslag zwemmen**

##### *Ligging*

De leerling ligt in borstligging met het hoofd boven water.

##### *Bewegingsverloop*

Het bewegingsverloop moet worden uitgevoerd zoals beschreven staat in de BREZ onder 'Schoolslag of Borstcrawl'. Met het verschil dat de ligging moet worden uitgevoerd zoals hierboven beschreven.

#### **Rugwaarts zwemmen**

##### *Ligging*

De leerling ligt in horizontale rugligging.

##### *Bewegingsverloop*

Het bewegingsverloop moet worden uitgevoerd zoals beschreven staat in de BREZ onder 'Enkelvoudige rugslag of Rugcrawl'.

#### **Rugzwemmen onder water**

##### *Ligging*

De leerling ligt in horizontale rugligging onder water.

##### *Bewegingsverloop*

Het bewegingsverloop moet worden uitgevoerd zoals beschreven staat in de BREZ onder 'Enkelvoudige rugslag', waarbij de armen licht mogen worden gebruikt.

#### **Tijgeren**

##### *Ligging*

De leerling ligt in horizontale rugligging onder water.

##### *Bewegingsverloop*

De leerling maakt tijdens het voortbewegen onder een voorwerp door gebruik van zijn handen om zich te oriënteren ten opzicht van het voorwerp.

#### **— Geblindeerd zwemmen—**

##### *Ligging*

De leerling ligt met een geblindeerde zwembril op in een zo horizontaal mogelijk borstligging minimaal 50 centimeter onder het wateroppervlak.

##### *Bewegingsverloop*

Het bewegingsverloop moet worden uitgevoerd zoals beschreven staat in de BREZ onder 'Schoolslag'. Met het verschil dat de ligging moet worden uitgevoerd zoals hierboven beschreven.

#### **Onder water zwemmen**

##### *Ligging*

De leerling ligt in een zo horizontaal mogelijk borstligging minimaal 50 centimeter onder het wateroppervlak.

### *Bewegingsverloop*

Meestal wordt onder water met de schoolslag gezwommen. De uitvoering verschilt echter van de techniek welke aan de oppervlakte wordt gebruikt. De beenslag is wel overeenkomstig, maar de armslag wijkt af, omdat de armdoorhaal verlengd wordt tot aan de bovenbenen. Er zijn twee basistechnieken, namelijk met gestrekte armen doorhalen 'de cirkeldoorhaal' en met gebogen armen doorhalen 'de sleutelgatdoorhaal'. De sleutelgatdoorhaal met gebogen armen heeft de voorkeur, omdat het stuwvoordeel groter is dan bij de cirkeldoorhaal. Het bewegingsverloop staat uitvoerig beschreven in de BREZ onder 'onder water zwemmen' en het bewegingsverloop moet worden uitgevoerd zoals in de BREZ beschreven staat.

## Survival-oefeningen

---

### **Rol voorover, rol achterover**

#### *Bewegingsuitvoering*

De leerling maakt zich zo klein mogelijk. De benen worden ingetrokken en zijn bovenbenen worden tegen de borst gebracht. De kin wordt naar de borst gebracht. Voor de rol voorover maken de handen en armen een stuwende beweging om voorover te draaien. Voor de rol achterover maken de handen en armen een stuwende beweging om achterover te draaien.

### **HELP-houding**

#### *Bewegingsuitvoering*

De leerling houdt het hoofd boven water. De bovenarmen worden tegen de zijkanten van de borst gehouden en de onderarmen en handen omklemmen een drijvende voorwerp. De onderbenen zijn gekruist, de knieën worden opgetrokken en de benen tegen elkaar gedrukt. De HELP-houding lijkt op de foetushouding.

### **Popduiken**

#### *Bewegingsuitvoering*

De leerling maakt een hoekduik richting bodem, waar de pop ligt. Bij de pop aangekomen, pakt de leerling de pop onder de oksels, over de borst vast. De leerling zwemt schuin in rugligging naar boven, waarbij één hand boven water uitsteekt. De neus van de pop wijst naar boven. In volgorde van bovenkomen: eerst de hand, daarna het eigen hoofd en daarna het hoofd van de pop.

### **Watertrappen zonder verplaatsing en met de armen over elkaar**

#### *Uitgangshouding*

De leerling staat recht op in het water met de armen over elkaar. Het hoofd is boven water.

#### *Bewegingsuitvoering*

De leerling maakt een schoolbeenslagbeweging die op enkele punten afwijkt van de normale schoolbeenslagbeweging:

- de beweging wordt ononderbroken dus zonder rustmoment uitgevoerd;
- door de snellere uitvoering worden de benen minder gebogen en is de sluitbeweging niet volledig;
- het accent ligt op de binnenwaartse beweging, omdat deze stuwing in verticale richting geeft;
- de leerling voert de bewegingen uit zonder te verplaatsen.

### **Watertrappen zonder verplaatsen en met gebruik armen**

#### *Uitgangshouding*

De leerling staat rechtop in het water. De schouders, armen en handen blijven onder water. Het hoofd is boven water.

#### *Bewegingsuitvoering*

De leerling maakt een schoolbeenslagbeweging die op enkele punten afwijkt van de normale schoolbeenslagbeweging:

- de beweging wordt ononderbroken dus zonder rustmoment uitgevoerd;
- door de snellere uitvoering worden de benen minder gebogen en is de sluitbeweging niet volledig;
- het accent ligt op de binnenwaartse beweging, omdat deze stuwing in verticale richting geeft.

De leerling beweegt de handen zijwaarts horizontaal heen en weer in een achtvorm op zijn kant door draaibewegingen van de polsen. De leerling voert de bewegingen uit zonder te verplaatsen.

## Watertrappen met verplaatsen en met gebruik armen

### *Uitgangshouding*

De leerling staat recht op in het water. De schouders, armen en handen blijven onder water. Het hoofd is boven water.

### *Bewegingsuitvoering*

De leerling maakt een schoolbeenslagbeweging die op enkele punten afwijkt van de normale schoolbeenslagbeweging:

- de beweging wordt ononderbroken dus zonder rustmoment uitgevoerd;
- door de snellere uitvoering worden de benen minder gebogen en is de sluitbeweging niet volledig;
- het accent ligt op de binnenwaartse beweging, omdat deze stuwning in verticale richting geeft;
- de leerling beweegt de handen zijwaarts horizontaal heen en weer in een achtvorm op zijn kant door draaibewegingen van de polsen. De leerling voert de bewegingen uit waarbij hij zich verplaatst.

## Kopgreep

### *Bewegingsuitvoering*

De leerling (redder) bevindt zich achter de drenkeling en houdt het hoofd van de drenkeling tussen de handen. De leerling (redder) legt de handen over de oren van de drenkeling met de vingers naar boven gericht. De vingers zijn iets uit elkaar en de leerling (redder) maakt een soort 'kommetjes' van de handen. Op deze manier perst de leerling (redder) namelijk geen water in de oren van de drenkeling. De leerling (redder) houdt zijn beide ellebogen zo veel mogelijk tegen het lichaam gedrukt. De onderarmen drukt de leerling tegen de rug/schouderbladen van de drenkeling. De leerling (redder) houdt de polsen 'gestrekt'; dat wil zeggen dat de onderarmen en handen bijna een rechte lijn vormen. Zo kan de leerling (redder) de drenkeling in een liggende houding krijgen. De borstkast van de drenkeling wordt nu zo groot mogelijk en het water kan geen druk op de borstkast uitoefenen. De leerling (redder) houdt het hoofd van de drenkeling vast onder de kin of direct er naast. Op deze manier kan de leerling (redder) met een beenslag de drenkeling gemakkelijk naar de kant vervoeren.

### *Drijven op spijkerbroek of regenjas*

Een leerling kan op de spijkerbroek blijven drijven door lucht in de broekspijpen te vangen. Daarna bindt de leerling deze al watertrappend aan de onderzijde dicht.

### *Handige tip*

Houd een pijp bij het bovenbeen met een hand dicht door een paar maal te draaien, blaas er aan de andere kant lucht in en draai met de andere hand het ondereind dicht. Je krijgt dan een soort worst waarop je kan drijven door hem tegen je lichaam te houden.

Een leerling kan op de regenjas blijven drijven door lucht in de mouw te vangen. Daarna bindt de leerling deze al watertrappend aan de onderzijde dicht.

### *Handige tip*

Houd een mouw bij het bovenarm met een hand dicht door een paar maal te draaien, blaas er aan de andere kant lucht in en draai met de andere hand het ondereind dicht. Je krijgt dan een soort worst waarop je kan drijven door hem tegen je lichaam te houden.

## Droge redding

Bij de uitvoering van een droge redding blijft de leerling (redder) op de kant. De leerling (redder) maakt contact met de drenkeling en werp het hulp- of reddingsmiddel naar de drenkeling. De leerling (redder) haalt de drenkeling naar de kant met behulp van het toegeworpen hulp- of reddingsmiddel.

## Natte redding

Bij de uitvoering van een natte redding gaat de leerling (redder) te water met een hulpmiddel. De leerling (redder) maakt contact met de drenkeling en zwemt met een ruime boog om de drenkeling heen en benadert deze aan de achterzijde. De leerling (redder) reikt de drenkeling het hulpmiddel en zwemt met de drenkeling naar de kant.

## Richting bodem gaan

---

## Hoekduik

### *Bewegingsverloop*

De leerling zwemt in borstligging en brengt ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren. De

benen blijven gestrekt naar achteren. De duik wordt ingezet met een krachtige doorhaalbeweging van de armen. Hiermee wordt het bovenlichaam voorover gekanteld tot een verticale houding. Beide benen worden nu uit het water getild en met gestrekte voeten loodrecht naar boven gestoken. Met de zwemslag wordt pas begonnen als de voeten volledig onder water zijn verdwenen.

### **Naar de bodem laten zakken**

#### *Bewegingsverloop*

De leerling laat zich zakken naar de bodem waarbij de voeten het eerst richting bodem gaan. Vanuit verticale houding, watertrappen, benen sluiten, armen langs het lichaam omhoog brengen en het lichaam geheel strekken en deze houding aanhouden totdat je helemaal onder water bent of met de voeten op de bodem bent.

## Vervoeren

---

### **Vervoeren van een vlot**

Het vlot, dat met twee- of drietallen vervoerd wordt, wordt vastgepakt met de handen. De leerlingen zwemmen alleen met de benen. Het vlot mag niet worden losgelaten.

### **Vervoeren van de plank**

De essentie van het vervoeren van de plank heeft te maken met de eventuele belangrijke materialen die droog moeten blijven, nadat een boot is omgeslagen bijvoorbeeld. De leerlingen vervoeren de plank in één hand boven water, zodat de plank droog blijft. De leerling mag de andere hand gebruiken om vooruit te komen.

## Te water gaan

---

### **De hurksprong**

#### *Uitgangshouding*

De leerling staat rechtop op de rand van het zwembad, met één been naar voren, één been naar achteren.

#### *Bewegingsverloop*

De beweging wordt ingezet door gelijktijdig het achterste been en beide armen naar voren te zwaaien en tevens tegelijkertijd af te zetten met het voorste been. Terwijl er wordt gesprongen, worden de benen opgetrokken in een 'hurkhouding' (dit noemen we ook wel de zithouding). De bovenbenen en het lichaam vormen een hoek van negentig graden. Beide armen blijven voor en de ellebogen worden licht gebogen. Het hele lichaam is licht naar voren gebogen. De leerling springt als het ware tegen het water aan. Op het moment dat het water wordt geraakt, zijn de knieën bij elkaar en zijn de voeten naar buiten gedraaid. De benen stevig tegen elkaar aangedrukt. De handen (en armen) worden naar beneden tegen het water aangedrukt. Daardoor en door de hurkhouding van de benen, 'kletst' de leerling op het water en blijft het hoofd boven.

## Normering per diploma

### Zwemvaardigheidsdiploma Survival 1

---

#### **Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 1'**

**1.1 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar één rol voorover en één rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**

*Essentie is het tonen van een sprong voorwaarts, waarbij helemaal onder water wordt gegaan, het overbruggen van een afstand met kleding aan en oriënteren onder water, waarbij tussen de rol voorover en achterover niet geademd mag worden.*

**1.2 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen en broek uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de broek, 1 minuut watertrappen met gebruik van armen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**



*Essentie is het tonen van een sprong voorwaarts, waarbij helemaal onder water wordt gegaan, het kunnen ontdoen van ballast in het water, kunnen blijven drijven door gebruikt te maken van een hulpmiddel en het hoofd boven water houden zonder te verplaatsen.*

**In badkleding en met een shirt met lange mouwen**

**1.3 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, 10 meter borstwaarts richting een boot zwemmen, in de boot klimmen en vervolgens met een rol achterwaarts de boot verlaten, gevolgd door minimaal 15 meter borstwaarts zwemmen, onderbroken door één keer onder-over-onder een vlot (lengte) door en één keer met een hoekduik door een gat in een verticaal in het water hangend zeil.**

*Essentie is het tonen van een sprong voorwaarts, het overbruggen van een afstand, waarbij het hoofd boven water wordt gehouden, zelfstandig in een boot of op een drijvend voorwerp kunnen klimmen en het tonen van onderwateroriëntatie.*

**1.4 Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6 meter van de kant bevindt, aansluitend 50 meter borstslag, de laatste 25 meter samen met één of twee vriendje(s) een vlot vervoeren.**

*Essentie is onderwateroriëntatie, het verplaatsen over een afstand, waarbij het hoofd boven water wordt gehouden en het verplaatsen van een voorwerp over een afstand met behulp van één of twee vriendjes, waarbij alleen met de benen wordt gezwommen en het vlot niet wordt losgelaten.*

**1.5 In het water, afzetten van de wand, 100 meter rugwaarts zwemmen, tijdens de eerste 25 meter een plankje of ander hulpmiddel droog (boven water) vervoeren, tijdens de laatste 25 meter met een hoekduik een schoen opduiken en deze meenemen naar de kant.**

*Essentie is het overbruggen van een afstand, waarbij een hulpmiddel droog verplaatst wordt en onderwateroriëntatie.*

**1.6 Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen zwemmen op de borst.**

*Essentie is het verplaatsen over een afstand onder water zonder dat je iets kan zien.*

**1.7 Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (max. 2 meter uit de kant), een hulpmiddel (spijkerbroek) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.**

*Essentie is het uitvoeren van een droge redding, waarbij contact wordt gemaakt met de drenkeling en gebruik wordt gemaakt van een hulpmiddel.*

## Zwemvaardigheidsdiploma Survival 2

---

**Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 2'**

**2.1 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar 2 rollen voorover en 2 rollen achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**

*Essentie is het tonen van een sprong voorwaarts, waarbij helemaal onder water wordt gegaan, het overbruggen van een afstand met kleding aan en oriënteren onder water, waarbij na de rollen voorover eenmaal geademd mag worden.*

**2.2 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen en regenjas uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens één minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met armen over elkaar en 30 seconden met gebruik van de armen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**

*Essentie is het tonen van een sprong voorwaarts, waarbij helemaal onder water wordt gegaan, het kunnen ontdoen van ballast in het water, kunnen blijven drijven door gebruikt te maken van een hulpmiddel en het hoofd boven water houden zonder te verplaatsen.*

**In badkleding en met lange (spijker)broek en shirt met lange mouwen**

**2.3 Van de kant in het water laten zakken, minimaal 5 meter onder water zwemmen naar een omgeslagen boot, onder de boot boven komen, 15 seconden onder de boot blijven en vervolgens rugwaarts onder water de boot verlaten, boven komen op minimaal één meter afstand van de boot.**

*Essentie is onderwateroriëntatie, weer adem kunnen halen en op een veilige manier weer ergens onder vandaan komen.*

**2.4 In het water, afzetten van de wand, aansluitend op de rug onder vlot door tijgeren (rugwaarts met de handen de mat voelen), vervolgens borstwaarts doorzwemmen tot 25 meter, onderbroken door één keer met een hoekduik richting de bodem duiken (minimaal 2 meter diep) en op de bodem door een liggende hoepel gaan.**

*Essentie is het rugwaarts verplaatsen onder een obstakel door, het verplaatsen met het hoofd boven water en onderwateroriëntatie.*

**2.5 Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 50 meter borstslag zwemmen, aansluitend over een afstand van 12,5 meter een vriendje op een vlot vervoeren.**

*Essentie is onderwateroriëntatie, het verplaatsen over een afstand met het hoofd boven water en het verplaatsen van een voorwerp over een afstand met hulp van een vriendje, waarbij alleen met de benen wordt gezwommen en het vlot niet wordt losgelaten.*

**2.6 In het water, afzetten van de wand, 50 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door één keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), bodem aantikken met de voeten, vervolgens een touw vastpakken en via het touw (7 meter lengte) ruggelings naar boven komen.**

*Essentie is het overbruggen van een afstand in rugligging, het naar de bodem gaan, waarbij de voeten eerst gaan, het in rugligging verplaatsen over een afstand via een touw.*

**2.7 Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water vijf slagen op de rug zwemmen.**

*Essentie is het verplaatsen over een afstand onder water zonder je iets kan zien.*

**2.8 Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (min. 6 meter uit de kant), een reddingsmiddel (reddingszak, reddingsklos) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.**

*Essentie is het uitvoeren van een droge redding, waarbij contact wordt gemaakt met de drenkeling en gebruik wordt gemaakt van een reddingsmiddel.*

## Zwemvaardigheidsdiploma Survival 3

---

**Met kleding zoals beschreven onder 'Kledingpakket Survival 3'**

**3.1 Van de kant of startblok te water gaan met een rol voorwaarts, vervolgens achter elkaar één rol voorover, één rol achterover, één rol voorover en één rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**

*Essentie is het tonen van een sprong voorwaarts, waarbij helemaal onder water wordt gegaan, het overbruggen van een afstand met kleding aan en oriënteren onder water, waarbij na de eerste rol achterover eenmaal geademd mag worden.*

**3.2 Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts gaan), watertrappend de schoenen, de regenjas en de trui uittrekken, schoenen en trui laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met verplaatsen voorwaarts en achterwaarts met gebruik armen, idem met gebruik alleen benen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**

*Essentie is het tonen van een sprong voorwaarts, waarbij helemaal onderwater wordt gegaan, het kunnen ontdoen van ballast in het water, kunnen blijven drijven door gebruikt te maken van een hulpmiddel en het hoofd boven water houden zonder te verplaatsen.*

In badkleding en met lange (spijker)broek en shirt met lange mouwen

**3.3** Van de kant in het water laten zakken, op de rug onder water zwemmen onder een liggend zeil (minimaal 4 meter uit de kant) door, door het gat in het zeil boven komen, proef afronden door onder water zakken en op de rug onder het zeil uit zwemmen.

*Essentie is onderwateroriëntatie in rugligging.*

**3.4** Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 12 meter van de kant bevindt, aansluitend 75 meter borstslag zwemmen, aansluitend over een afstand van 25 meter alleen of samen met een vriendje, een vriendje op een vlot vervoeren.

*Essentie is onderwateroriëntatie, het verplaatsen over een afstand met het hoofd boven water en het verplaatsen van een voorwerp over een afstand met hulp van een vriendje, waarbij alleen met de benen wordt gezwommen en het vlot niet wordt losgelaten.*

**3.5** In het water, afzetten van de wand, 75 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), schoen van de bodem rapen en meenemen, vervolgens een touw vastpakken (met één hand) en via het touw (7 meter lengte) naar boven komen.

*Essentie is verplaatsen in rugligging, richting bodem gaan waarbij de voeten eerst gaan, onderwateroriëntatie en het verplaatsen over een afstand in rugligging via een touw.*

**3.6** Van de kant in het water laten zakken met geblindeerde zwembril, ongeveer 8 meter onder water zwemmen, minimaal één voorwerp van de bodem oprapen en boven water tonen.

*Essentie is het verplaatsen over een afstand onder water zonder dat je iets kan zien.*

**3.7** Van de kant in het water laten zakken, 15 meter borstwaarts zwemmen met hoofd boven water, hoekduik maken en een pop opduiken (minimaal 2 meter diep), vervolgens de pop vervoeren in de kopgreep over een afstand van 5 meter.

*Essentie is een afstand borstwaarts overbruggen met het hoofd boven water, onderwateroriëntatie en het verplaatsen van een pop over een afstand.*

**3.8** Met een hurksprong te water gaan en met behulp van een hulpmiddel (plank, flexibeam) naar een vriendje zwemmen, hulpmiddel aanreiken en vriendje vervoeren naar de kant over een afstand van 10 meter.

*Essentie is het uitvoeren van een natte redding, waarbij contact wordt gemaakt met de drenkeling, gebruik wordt gemaakt van een hulpmiddel en de drenkeling verplaatst wordt over een afstand.*

<HR>

Het originele document is beschikbaar op <https://www.zwemwiki.org/tiki-index.php?page=Examenprogramma+Survival+1+2+3>