

# Eisen Survival 1:



## Gekleed:

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. Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, al 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.

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. 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. 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. Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen zwemmen op de borst. 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 te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.

## Kledingeisen:

- Badkleding
- Lange spijkerbroek,
- shirt met lange mouwen
- schoenen.



**Goed**



Plastic sandaal



sportschoen



balletschoen

**Fout**



turnschoen



zwem/zeilschoen