

Veilig zwemmen 1

Kledij: Short en t-shirt

Zwemproef:

- Achterwaartse val in het diepe gedeelte.
- 50 meter zwemmen met het hoofd boven water, meteen startend na de landing in het water, de muur aantikken.
- 1 minuut watertrappen waarbij het gebruik van de handen toegelaten is.
- Het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Veilig zwemmen 2

Kledij: Short en t-shirt

Zwemproef:

- Sprong in het water van de startblok in het diepe gedeelte.
- 5 meter met het aangezicht onder water zwemmen, afstotend van aan de rand van het zwembad. Bij het boven komen meteen verder zwemmen tot het einde van de lengte.
- 75 meter zwemmen met het hoofd boven water, de muur aantikken.
- 1 minuut watertrappen waarbij het gebruik van de handen is toegelaten.
- 1 minuut als een ster in het water liggen met armen en benen gespreid, aangezicht naar boven.
- Het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Veilig zwemmen 3

Kledij: Short en t-shirt

Zwemproef:

- Reddersprong in het diepe gedeelte.
- Verder zwemmen met het hoofd boven water zwemmen en daarbij:
 - onder een drijvend vlak (1m breed) door zwemmen
 - door een hoepel zwemmen (bovenkant hoepel minimaal 30 cm en maximaal 1m onder water)
- Na draaien een voorwerp opduiken, binnen de 5 meter, in het ondiepe gedeelte. Nadien op de rug verder zwemmen (beenbeweging schoolslag) met het voorwerp boven water vastgehouden door beiden handen ter hoogte van de borst.
- 1 minuut watertrappen met de handen boven water.
- 2 minuten als een ster in het water liggen met armen en benen gespreid, aangezicht naar boven.
- Watertrappend de kledij op een veilige manier uit doen in het water en het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Overlevingszwemmen 1

Kledij: Lange broek en shirt/hemd met lange mouwen.

Zwemproef:

- Sprong van de startblok, in het diepe gedeelte.
- Meteen starten aan 50 meter gekleed zwemmen, de muur aantikken.
- 2 minuten watertrappen waarbij het gebruik van de handen toegelaten is.
- Watertrappend de broek in het water uittrekken, een luchtzak maken en daarmee 1 minuut drijven zonder armen of benen te gebruiken.
De luchtzak mag opnieuw gemaakt worden (waarbij de tijd op pauze gezet wordt). Gedurende de opdracht blijft de zwemmer op eigen kracht boven water.
- 50m zwemmen met het drijfmiddel (dit na afloop uit het water gooien).
- 50m zwemmen met een kwetsuur (zich in het water verplaatsen waarbij men met één hand een onderbeen constant vast neemt).
- Watertrappend de kledij uit doen in het water op een veilige manier en het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Overlevingszwemmen 2

Kledij: Lange broek, T-shirt en trui met lange mouwen.

Zwemproef:

- Na het induiken 10 seconden onder water zwemmen, met het volledige lichaam onder water. Bij het boven komen verder zwemmen tot het einde van de lengte, gevolgd door 75 meter zwemmen, de muur aantikken.
Dit alles in minder dan 4 minuten.
- 2 minuten watertrappen met de handen boven water. Bij aankomst de muur tikken.
- 200 meter zwemmen door een hindernissenparcours. Daarbij viermaal doorheen twee hoepels zwemmen. De zwemmer moet tweemaal met het hoofd eerst naar de bodem én door de hoepels en tweemaal met de voeten eerst naar de bodem én door de hoepels, de hoepels mogen hierbij niet met de armen worden geraakt.

Eén hoepel bevindt zich in het ondiepe gedeelte, de andere in het diepe gedeelte. De proef eindigt door de muur te tikken.

- Watertrappend de broek in het water uittrekken, een luchtzak maken en daarmee 2 minuten drijven zonder armen of benen te gebruiken.
De luchtzak mag opnieuw gemaakt worden (waarbij de tijd op pauze gezet wordt). Gedurende de opdracht blijft de zwemmer op eigen kracht boven water.
- De “H.E.L.P.”-houding gedurende 2 minuten aanhouden met een plankje. Wanneer de proef onderbroken wordt, wordt de tijd op pauze gezet en start de zwemmer zo snel mogelijk opnieuw.
- Het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Overlevingszwemmen 3

Kledij: Lange broek, T-shirt, trui met lange mouwen, kousen en sportschoenen.

Zwemproef:

- Reddersprong in het diepe gedeelte gevolgd door 100 meter zwemmen in minder dan 3 minuten en 30 seconden.
- 3 minuten watertrappen met de handen boven water.
- 400 meter zwemmen door een hindernissenparcours. Daarbij achtmaal doorheen twee hoepels zwemmen. De zwemmer moet viermaal met het hoofd eerst naar de bodem én door de hoepels en viermaal met de voeten eerst naar de bodem én door de hoepels. De hoepels bevinden zich beiden in het diepe gedeelte en staan minstens 3 meter uit elkaar. De proef eindigt door de muur te tikken.
- Watertrappend de broek en schoenen in het water uittrekken, een luchtzak maken met de broek en daarmee 3 minuten drijven zonder armen of benen te gebruiken.
De luchtzak mag opnieuw gemaakt worden (waarbij de tijd op pauze gezet wordt).
- De “H.E.L.P.”-houding gedurende 3 minuten aanhouden met een plankje. Wanneer de proef onderbroken wordt, wordt de tijd op pauze gezet en start de zwemmer zo snel mogelijk opnieuw.
- Kledij uit doen in het water en het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Overlevingszwemmen 4

Kledij: Lange broek, T-shirt, trui met lange mouwen, kousen, sportschoenen en regenjas

Zwemproef:

- Reddersprong in het diepe gedeelte gevolgd door 100 meter zwemmen in minder dan 3 minuten.
- 5 minuten watertrappen waarbij het gebruik van de handen is toegestaan.
- 800 meter zwemmen door een hindernissenparcours. zestienmaal doorheen drie hoepels zwemmen. De zwemmer moet achtmaal met het hoofd eerst naar de bodem én door de hoepels en achtmaal met de voeten eerst naar de bodem én door de hoepels. Eén hoepel bevindt zich in het ondiepe gedeelte, de twee andere hoepels in het diepe gedeelte en staan minstens 3 meter uit elkaar (beide hoepels mogen samen genomen worden). De proef eindigt door de muur te tikken.
- Watertrappend de broek en de schoenen in het water uittrekken, een luchtzak maken met de broek en daarmee 5 minuut drijven zonder armen of benen te gebruiken. De luchtzak mag opnieuw gemaakt worden (waarbij de tijd op pauze gezet wordt).
- De “H.E.L.P.”-houding gedurende 5 minuten aanhouden met een plankje. Wanneer de proef onderbroken wordt, wordt de tijd op pauze gezet en start de zwemmer zo snel mogelijk opnieuw.
- Het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Reddend zwemmen 1

Zwemproef:

- Reddersprong in het diepe gedeelte.
- 10 meter onder water zwemmen, startend van aan de rand van het zwembad. Duik onderweg een voorwerp van de bodem op, op minstens 1,5 meter diepte (ligt binnen 1 meter tegen de muur). Grijp het voorwerp stevig vast, stoot krachtig af met beide benen van de bodem van het zwembad en kom naar het oppervlak. Er is geen ademhaling tussen de zwemafstand en het opduiken van het voorwerp.
- De lengte verder afzwemmen én 50 meter zwemmen in ruglig met het voorwerp en de polsen boven water
- Het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Alle proeven moeten afgelegd worden binnen een tijd van 2 minuten en 30 seconden. De tijd start bij het afstoten van de rand en stopt wanneer de zwemmer volledig uit het water is.

Reddend zwemmen 2

Zwemproef:

Deel 1

De proeven moeten afgelegd worden binnen een tijd van 2 minuten en 30 seconden.

- Reddersprong in het diepe gedeelte.
- 15 meter onder water zwemmen, startend van aan de rand van het zwembad.
- De lengte verder afzwemmen én 75 meter zwemmen met het hoofd boven water

Deel 2

- Duik een voorwerp van de bodem op, op minstens 1,5 meter diepte (ligt binnen 1 meter tegen de muur). Grijp het voorwerp stevig vast, stoot krachtig af met beide benen van de bodem van het zwembad en kom naar het oppervlak en zwem de lengte verder af.
- 75 meter zwemmen in ruglig met het voorwerp en de polsen boven water
- Het water verlaten zonder gebruik van de trap.

Reddend zwemmen 3

Zwemproef:

Deel 1

De proeven moeten afgelegd worden binnen een tijd van 4 minuten.

- Reddersprong in het diepe gedeelte.
- 25 meter onder water zwemmen, startend van aan de rand van het zwembad, de muur aantikken, gevolgd door
- 50 meter zwemmen in ruglig met de polsen boven water, de muur aantikken, gevolgd door
- 75 meter zwemmen met het hoofd boven water.

Deel 2

- Pop opduiken (ligt volledig gevuld met de romp tegen de muur), grijp het slachtoffer vast onder de oksels of met een correcte hoofdgreep, zwem de lengte af met de pop in correcte houding (hoofdgreep). Haal de pop samen met een helper veilig uit het water.
- Reddingsgordel nemen, naar het diepe zwemmen, persoon redden (bevindt zich binnen 1 meter van de rand) en 25 meter zwemmen.
- Samen met het slachtoffer het water verlaten zonder gebruik van de trap.