

Exameneisen Survival 2



Uitgebreid kledingpakket

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. 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 met gebruik van de armen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Basiskledingpakket

3. Van de kant in het water laten zakken, minimaal 15 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.
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.
5. 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.
6. Van de kant in het water 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.
7. In het water, afzetten van de wand, 50 meter rugwaarts zwemmen, onderbroeken 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.
8. Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen op de rug zwemmen.
9. 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 aan de kant te brengen.