



Eisen Survival 1:

Te water gaan

met

een rol voorover, gevolgd door 60 seconden watertrappen, gevolgd door 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door 12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door 37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, proef afronden door op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

Red jezelf en een ander

Te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend 25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, gevolgd door 25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen

Onder water oriënteren

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 6 meter onder water zwemmen, waarbij gelijktijdig 1 voorwerp van de bodem wordt opgedoken, proef afronden door veilig boven water komen

Uitvoeren van een redding

Toewerpen van een drijvend voorwerp aan een drenkeling, die maximaal 2 meter vanaf de kant in het water ligt, gevolgd door het pakken van een langer voorwerp en deze aanreiken aan de drenkeling, aansluitend de drenkeling naar de kant toe trekken totdat deze één hand op de kant heeft.

Vervoeren

Vanaf een vaste kant te water laten zakken, aansluitend 12,5 meter slepen van een drenkeling, gevolgd door 12,5 meter duwen van een drenkeling

Red een ander

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door een pilon opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens de pilon naar het wateroppervlak brengen

Fun opdracht

Laat de kandidaat de leukste survivalopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

Kledingeisen:

- Badkleding
- Lange broek,
- shirt met lange mouwen