



Eisen Survival 3

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen, jas of trui, schoenen en rugzak

Red jezelf – Voortbewegen

Zij- of achterwaarts te water laten vallen, aansluitend 60 seconden watertrappen, waarin na 30 seconden de kandidaat de (verzwaarde) rugzak afdoet, gevolgd door 12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door op een drijvend voorwerp klimmen, aansluitend van het drijvend voorwerp te water laten zakken, gevolgd door 12,5 meter voetwaarts voortbewegen, gevolgd door 25 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, de proef afronden door op een verhoogde vaste kant te klimmen

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen, jas of trui en schoenen

Red jezelf en een ander

Vanaf enige hoogte te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter zwemmen naar een buddy met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door 25 meter met een buddy zwemmen naar een drijvend voorwerp, gevolgd door je buddy op een drijvend voorwerp helpen te komen/klimmen, aansluitend al watertrappend de jas en schoenen uittrekken en op het drijvende voorwerp leggen, gevolgd door je buddy op het drijvende voorwerp 25 meter vervoeren/verplaatsen

Lange broek, shirt met lange mouwen

Onder water oriënteren

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend 5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door hoofdwaarts richting de bodem gaan, gevolgd door 9 meter onder water zwemmen, waarbij gelijktijdig 3 voorwerpen op de bodem worden opgedoken (met een onderlinge afstand van 2 meter), proef afronden door veilig boven water komen met een draai om de lengteas

Uitvoeren van een redding

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts met een drijvend voorwerp, aansluitend 15 meter zwemmen met een drijvend voorwerp, gevolgd door het aanbieden van het meegenomen drijvend voorwerp, vervolgens de drenkeling helpen te ontdoen van de (verzwaarde) rugzak, aansluitend de drenkeling 15 meter vervoeren naar de kant met een drijvend voorwerp

Bevrijden en Vervoeren

Te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend 25 meter naar een drenkeling toe zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door een snelle bevrijding, gevolgd door de drenkeling 15 meter vervoeren met de okselgreep, gevolgd door de drenkeling 10 meter vervoeren met een vervoersgreep naar keuze.

Red een ander – Onder water

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend 10 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door hoofdwaarts richting bodem gaan, gevolgd door een pop opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens de pop naar het wateroppervlak brengen door veilig boven water te komen en de pop 10 seconden boven water houden

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:

- Lange broek
- shirt met lange mouwen
- trui
- jas
- schoenen
- rugzak

Het is toegestaan, 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.