



ENVOZ DIPLOMA C (ZEEHOND)

Doel / intentie:

Aanleren van de elementaire zwem- en veiligheidstechnieken.

Bijzonderheden:

- 1. Minimaal 50% van de af te leggen afstand moet in voor de kandidaat diep water afgelegd worden.*
 - 2. Als de kandidaat met een sprong te water gaat, moet dit in ongeveer 2 meter diep water gebeuren.*
 - 3. De hoepels dienen zich ongeveer 1 meter onder het wateroppervlak bevinden.*
-

C-DIPLOMA (Zeehond) richtlijnen en eisen:

Kledingseisen:

Hemd, onderbroek, blouse of T-shirt met lange mouwen, lange broek, sokken en schoenen.

Keuze slagen:

*Enkelvoudige rugslag of borstcrawl.
Schoolslag of borstcrawl.*

Met extra kleding:

1. Spring van de kant, zet vervolgens af van de kant en zwem zonder boven te komen 5 meter onder water.
2. Spring van de kant en drijf 10 seconden in de Paddestoel-drijfhouding (gehurkt, armen om de knieën, gezicht in het water).
3. Spring met een hurksprong in het water en vervoer in rugligging een drenkeling over 10 meter en reik haar/hem aan de kant aan.
4. Zwem 50 meter schoolslag. Verwijder voor het verlaten van het water de extra kleding.

Met zwemkleding:

1. Zwem 12,5 meter borstcrawl.
2. Zwem 25 meter rugcrawl en 25 meter samengestelde rugslag.
3. Zwem 10 meter met een bal en gooi de bal daarna 2 meter ver.
4. Ga met een medekandidaat in het water, blijf ongeveer 2 meter uit elkaar, en gooi de bal een aantal keren naar elkaar over.
5. Drijf 10 seconden en zink dan door uit te ademen.
6. Verplaats je 5 meter door het water door middel van met sculling (wrikken) op de rug.
7. Ga met een startsprong in het water en zwem 250 meter met een slag naar keuze.