



Survival 1

De kandidaat moet in het bezit zijn van Afstandsdiploma B.
Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
A.	Gekleed uit te voeren:
1.	De zwemslagen mogen afgewisseld worden, zolang de genoemde afstand per slag wordt gehaald. <ol style="list-style-type: none">250 meter zwemmen in schoolslag200 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag150 meter zwemmen in borstcrawl50 meter zwemmen in polocrawl
2.	Een pseudo-drenkeling over een afstand van <ol style="list-style-type: none">12,5 meter vervoeren in de koggreep12,5 meter vervoeren in de polsgreep12,5 meter vervoeren in de schoudergreep12,5 meter vervoeren in de okselgreep
3.	<ol style="list-style-type: none">2 minuut watertrappen met alleen schoolslag benen.Vervolgens een drijfmiddel maken van een kledingstuk en 2 minuten blijven drijven.
B.	In zwemkleding uit te voeren:
4.	<ol style="list-style-type: none">De kandidaat laat zich in het water zakken en zwemt vervolgens 20 meter onderwater.Schoolslag terug zwemmen en door middel van een hoekduik, in water van ongeveer 2 meter diepte,<ol style="list-style-type: none">een zich op de bodem bevindende pop opduiken(in de houdgreep),deze watertrappend ten minste 60 seconden met het hoofd boven water houden.
5.	Een redding met een reddingsmiddel. Waarbij de examinerator een keuze maakt uit: <ol style="list-style-type: none">Reddingsbal waarbij de drenkeling 12 meter van de kant af ligt ofreddingszak waarbij de drenkeling 12 meter van de kant af ligt oftuigje waarbij de drenkeling 24 meter van de kant af ligt (met 3 man, een drenkeling, een zwemmer en een inhaler) De drenkeling hoeft alleen naar de kant worden gehaald. De redders hoeven niet te melden.
6.	<ol style="list-style-type: none">De kandidaat laat zich in het water zakken en duikt met een hoekduik 7 duikringen op van de 10. De duikringen liggen op een diepte van 2 meter, met een onderlinge afstand van 2 meter,<ol style="list-style-type: none">daarbij moet de kandidaat door 3 hoepels zwemmen, deze hoepels hebben een onderlinge afstand van 2,5 meter.

De zwemslagen, bevrijdings- en vervoersgrepen en reddingen dienen uitgevoerd te worden volgens de eisen van de KNBRD.