



## Survival 2

De kandidaat moet in het bezit zijn van Survival 1.  
Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
<b>A.</b>	<b>Gekleed uit te voeren:</b>
1.	De zwemslagen mogen afgewisseld worden, zolang de genoemde afstand per slag wordt gehaald.
a.	300 meter zwemmen in schoolslag
b.	250 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag
c.	200 meter zwemmen in borstcrawl
2.	a. De kandidaat laat zich in het water zakken en zwemt vervolgens 20 meter onderwater. b. aansluitend 75 meter zwemmen in polocrawl
3.	bevrijdingsgrepen + vervoeren ter bevrijding uit:
a.	Voorwaartse omklemming toepassen
b.	borstgreep toepassen
c.	Lendengreep toepassen
d.	Achterwaartse omklemming toepassen
e.	Achterwaartse borstgreep toepassen
	aansluitend telkens 25 meter vervoeren in de kopgreep 25 meter vervoeren in de polsgreep 25 meter vervoeren in de okselgreep 25 meter vervoeren in de houdgreep 25 meter vervoeren in de schoudergreep (redders doen drie grepen achter elkaar, dan wisselen, tweede keer twee grepen)
<b>B.</b>	<b>In zwemkleding uit te voeren:</b>
4.	Een piramide zwemmen in borstcrawl:
a.	50 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen.
b.	100 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen.
c.	150 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen.
d.	100 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen.
e.	50 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen.

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