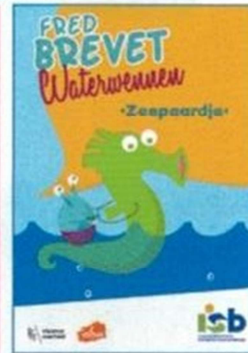


Eendje

- Ik zit in het water en spat mezelf nat
- Ik spring in het water op en neer
- Ik stap door het water naar een drijvend voorwerp
- Ik blaas grote bellen met mijn

mondje in het water

- Ik stap op mijn handen als een krokodil

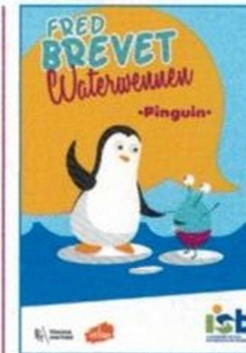


Zeepaardje

- Ik kruip onder water door een hoepel
- Ik spring vanop de kant in het water (aan een handje)
- Ik verplaats me in het diepe als een aapje langs

de kant

- Ik blaas belletjes met mijn hoofd helemaal onder water
- Ik drijf als een ster op mijn rug (hoofd ondersteund)
- Ik stuw een drijvend voorwerp naar de overkant



Pinguin

- Ik daal af naar de bodem langs een stok
- Ik spring vanop de kant in het water en kom er weer uit
- Ik drijf 3 seconden als een ster op mijn buik

- Ik haal 3 voorwerpen op van de bodem

- Ik glij 3 seconden op mijn buik met een plankje

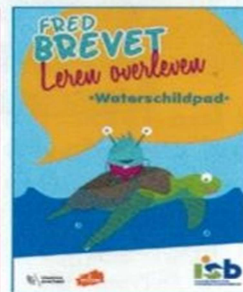


Zeehond

- Ik spring in het water waar ik nog nét kan staan en ik kom uit het water
- Ik drijf als een plank 3 seconden op mijn rug (met drijfhelp)
- Ik leg 3 meter

af op mijn buik met 1 arm aan een plankje

- Ik leg 3 meter af op mijn rug (met drijfhelp)
- Ik stoot af in buiklig en glij als een pijl door een poortje
- Ik kan 10 seconden watertrappen (met drijfhelp)

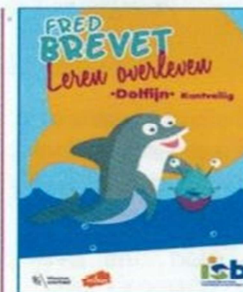


Water-schildpad

- Ik spring in het water, haal een voorwerp op van de bodem en kom uit het water
- Ik drijf als een ster 3 seconden op mijn buik en 3 seconden op

mijn rug

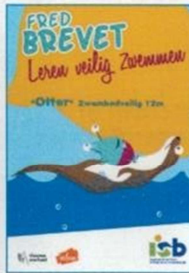
- Ik leg een afstand af van 3 meter in buiklig
- Ik leg een afstand af van 3 meter in ruglig
- Ik draai als een vuurtoren in het water door te watertrappen



Dolfijn • Kantveilig

- Ik kan door een hoepel zwemmen in diep water
- Combinatietest: Ik kan
 - Inspringen in diep water

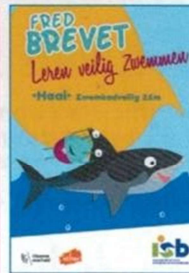
- 3 meter verplaatsen in buiklig
- 3 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen



Otter • Zwembad- veilig 12m

- Ik kan onder een plank zwemmen in diep water
- Combinatietest: Ik kan
 - Inspringen in diep water
 - 5 seconden

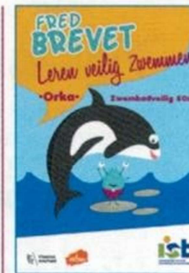
- drijven als een ster op mijn buik
- 6 meter verplaatsen in buiklig
- Al zwemmend op mijn rug draaien
- 6 meter verplaatsen in ruglig en op de kant klimmen



Haai • Zwembad- veilig 25m

- Ik kan met een oppervlakte-
duik door een hoepel
zwemmen
- Combinatietest:
Ik kan
 - In het water
springen in diep
water

- 12 meter voortbewegen in buiklig (met arm- en beenbeweging)
- Draaien als een vuurtoren
- 12 meter voortbewegen in ruglig (met arm- en beenbeweging)
- Op de kant opduwen en uit het zwembad klimmen



Orka • Zwembad- veilig 50m

- Combinatietest:
Ik kan 50 meter
zwemmen met
de volgende
vaardigheden in
het water:
*1^{ste} lengte in
buiklig*

- Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen
- Met een oppervlakte-
duik een ring
opduiken
- 10 meter zwemmen
- Ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademen
- 10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit
- Ter plaatse 10 seconden watertrappen
2^o lengte in ruglig
- Kip aan het spit
- 10 meter zwemmen met alleen beenbeweging
- 10 seconden drijven als een ster
- 10 meter zwemmen met alleen armbeweging



Watervaardig • 100m basis

- Combinatietest: Ik kan 100 meter aaneensluitend zwemmen in een zwemstijl naar keuze met volgende vaardigheden:
 - Lengte 1: na een achterwaartse val 5 meter onder water zwemmen, gevolgd door zwemmen in buiklig
 - Lengte 2: een halve lengte zwemmen in ruglig, 10 seconden wuiven met 1 hand, en opnieuw

- verder zwemmen in ruglig
- Lengte 3: een halve lengte zwemmen in buiklig, een koprol voorwaarts uitvoeren, en opnieuw verder zwemmen in buiklig
- Lengte 4: een lengte zwemmen met 1 hand boven water



Watervaardig • 100m plus

- Combinatietest: Ik kan 100 meter aaneensluitend zwemmen in een zwemstijl naar keuze met volgende vaardigheden:
 - Lengte 1: na een duik in diep water 10 meter onder water zwemmen, gevolgd door zwemmen in buiklig
 - Lengte 2: een halve lengte zwemmen in ruglig, 30 seconden wuiven met 1 hand, en opnieuw verder

- zwemmen in ruglig
- Lengte 3: een halve lengte zwemmen in buiklig, een koprol voorwaarts uitvoeren, gevolgd door een koprol achterwaarts, en dan opnieuw verder zwemmen in buiklig
- Lengte 4: een lengte zwemmen in een zijwaartse houding, met 1 hand, zowel links als rechts

1000m • 1500m



Als je graag lange afstanden zwemt, dan krijg je een nieuwe uitdaging. Je spaart voor een brevet van verschillende kilometers, verspreid over verschillende zwembeurten.

Dit is ook een ideale opstap na of naast de Start to Swim lessenreeksen.





Reddend zwemmen 1

- Ik kan met een redderssprong in het diepe water gaan, gevolgd door 50 meter zwemmen in losse kledij met het hoofd boven water
- Ik kan 10 meter

onder water zwemmen door een hindernissenparcours gevolgd door 15 meter op mijn rug zwemmen met mijn polsen boven water

- Ik kan een persoon op een drijvend voorwerp redden door het drijvend voorwerp naar de kant te brengen
- Ik red mezelf uit het water met een kuitkramp (10 meter zwemmen met 1 hand aan de kuit)



Reddend zwemmen 2

- Ik kan duiken in het diepe water en na 15 meter onder water zwemmen een voorwerp opduiken in ondiep water, gevolgd door 10 meter zwemmen in ruglig

met het voorwerp en mijn polsen boven water

- Ik kan een persoon in het diepe water redden: - Ik ga met een redderssprong in het diepe water
 - Ik zwem met de ogen boven water en een hulpmiddel naar een persoon in het diepe water, op 5 meter van de kant
 - De persoon grijpt het hulpmiddel stevig vast
 - Ik vervoer de persoon met het hulpmiddel naar de kant zodat de persoon veilig op de kant geraakt
- Ik ben oververmoeid en red mezelf uit het water door van mijn kledij een drijfmiddel te maken en terug te zwemmen



Reddend zwemmen 3

- Ik kan duiken in het diepe water en 25 meter onder water zwemmen
- Ik kan een drenkeling in het diepe water redden:
 - Ik ga met een

redderssprong in het diepe water

- Ik zwem naar een pop in het diepe water op 5 meter van de kant
- Ik voer een eendenduik uit
 - Ik grijp de pop vast en vervoer ze naar de kant zodat de pop veilig op de kant geraakt
- Ik ben gevallen en red mezelf uit het water:
 - Ik kruip op een drijvend voorwerp
 - Ik val achterwaarts (zoals een duiker van zijn boot) van het voorwerp
 - Ik oriënteer me door te watertrappelen
 - Ik draai me om met mijn rug naar het voorwerp en zwem naar de kant van het zwembad