Examenregeling Nationale Zwemdiploma's

- onderdeel Survival



Nationale Raad Zwemveiligheid

© 2023 Nationale Raad Zwemveiligheid

Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd en is intellectueel eigendom van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de NRZ. De NRZ is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave en is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave 3

Inleiding 4

1 Nationale Survivaldiploma's 1, 2 en 3 5

1.1 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 1 6

1.2 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 2 8

1.3 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 3 10

2 Normering examenprogramma's Nationale Survivaldiploma's 12

2.1 Normering Nationale Survivaldiploma's 1, 2 en 3 per proef 12

2.1.1. Normering Nationaal Survivaldiploma 1 per proef 13

2.1.2. Normering Nationaal Survivaldiploma 2 per proef 19

2.1.3. Normering Nationaal Survivaldiploma 3 per proef 26

2.2. Algemene bepalingen en richtlijnen bij normering Nationale Survivaldiploma's 35

3. Kwaliteitsborging diplomazwemmen 39

3.1 Toezicht op kwaliteit: interne kwaliteitsborging 40

3.2 Toezicht op kwaliteit: externe kwaliteitsborging 44

4. Toelichting examenprogramma's Nationale Survivaldiploma's 46

4.1 Basiselement Te water gaan 46

4.2 Basiselement Onder water 47

4.3 Basiselement Voortbewegen 48

4.4 Basiselement Red jezelf 49

4.5 Basiselement Red een ander 51

© 2023 Nationale Raad Zwemveiligheid (versie maart 2024)

Nationale Raad Zwemveiligheid

Inleiding

Deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival vormt een onderdeel van de Licentie Nationale Zwemdiploma's. Dit zijn producten van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Met de Licentie en de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's geeft de NRZ concrete invulling aan haar maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de mensen in Nederland op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen en te houden. De NRZ verzorgt het kwaliteitsborgings-systeem dat controleert of degene die afzwemt voor de Nationale Zwemdiploma's daadwerkelijk voldoet aan de vastgestelde kwaliteitseisen en ook of de zwemlesaanbieder als organisatie voldoet aan de kwaliteitsstandaard van de zwembranche.

Uit onderzoek blijkt dat het belangrijk is om na het behalen van het Zwem-ABC te blijven zwemmen, zodat de geleerde vaardigheden en zwemconditie op peil blijven. Zwemt men niet regelmatig dan neemt de zwemvaardigheid en -conditie en dus iemands zwemveiligheid af. De examenprogramma's Survival zijn gericht op het stimuleren van 'blijven bewegen in water', 'zwemveilig blijven' en 'plezier hebben'. Door deelnemers de mogelijkheid te bieden om diverse facetten van het bewegen in water te laten beleven.

Deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival is geschreven voor professionals die betrokken zijn bij het zwemonderwijs en diplomazwemmen van de Nationale Survivaldiploma's. Dit document bevat de examenprogramma's, de bijbehorende normering en algemene bepalingen en richtlijnen die gelden voor het organiseren van diplomazwemmen voor de Nationale Survivaldiploma's.

Een deelnemer kan na het behalen van de Nationale Survivaldiploma's 1, 2 en 3 andere Nationale Zwemdiploma's behalen, doorstromen naar bijvoorbeeld een zwemvereniging, een Reddingsbrigade of een andere zwem- of watersport gaan beoefenen. Hoe dan ook, het is van belang dat jong en oud zoveel mogelijk de geleerde zwemvaardigheden blijft oefenen en wellicht zelfs uitbreiden.

Nationale Raad Zwemveiligheid

1 Nationale Survivaldiploma's 1, 2 en 3

In de proeven van de examenprogramma's Nationale Survivaldiploma's 1, 2 en 3 zijn vaardigheden opgenomen die belangrijk zijn om op een veilige manier zichzelf en/of anderen te kunnen redden uit een onveilige situatie.

Het eindniveau van Survivaldiploma 3 is gedefinieerd als; 'in beschut water zichzelf en/of anderen veilig kunnen redden'. Van daaruit is bepaald welke vaardigheden nodig zijn om dit eindniveau te bereiken. Survivaldiploma's 1 en 2 zijn de basis en vormen de opbouw naar dit eindniveau. Door de opbouw van de vaardigheden en de uitdagingen in de proeven, kan er aan deze examenprogramma's veel plezier worden beleefd.

In de examenprogramma's worden de essentiële vaardigheden getoetst, zoals op gepaste wijze te water gaan, onder water gaan en oriënteren, het redden van jezelf door op de kant of een drijvend voorwerp te klimmen, het uitdoen van belemmerende kleding en tot slot het redden van een ander en deze in veiligheid brengen.

Het belang van deze vaardigheden en de opbouw van de examenprogramma's en normering wordt toegelicht in hoofdstuk 4.

De mogelijkheid om maatwerk examenprogramma's te ontwikkelen, zoals bij de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Zwem-ABC, is niet van toepassing voor de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival. Door de essentie van de proeven aan te geven, materialen zoveel mogelijk vrij te laten én door de 'FUN opdracht' (1.7, 2.7, 3.7) wordt er wel ruimte geboden voor innovatie en creativiteit.

Om deel te kunnen nemen aan het programma voor Nationaal Survivaldiploma 1 adviseren wij dat een kandidaat beschikt over (het niveau van) Nationaal Zwemdiploma C. Vanzelfsprekend is het aan de lesaanbieder om te beoordelen wanneer een kandidaat deel kan nemen aan de Survivallessen.

Voor een kind van 7 jaar met Nationaal Zwemdiploma C ligt de opleidingsduur voor de Nationale Survivaldiploma's 1, 2 en 3 per diploma gemiddeld tussen de 12 en 15 klokuren.

1.1 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 1

Proef 1.1 Red jezelf - Voortbewegen

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een rol voorover, gevolgd door
60 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door
37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, proef afronden door
op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

Proef 1.2 Red jezelf en een ander

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, gevolgd door
25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen

Proef 1.3 Onder water oriënteren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend
6 meter onder water zwemmen, waarbij
gelijktijdig 1 voorwerp van de bodem wordt opgedoken, proef afronden door
veilig boven water komen

Proef 1.4 Uitvoeren van een redding

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Toewerpen van een drijvend voorwerp aan een drenkeling, die maximaal 2 meter vanaf de kant in het water ligt, gevolgd door
het pakken van een langer voorwerp en deze aanreiken aan de drenkeling, aansluitend
de drenkeling naar de kant toe trekken totdat deze één hand op de kant heeft

Proef 1.5 Vervoeren

Kledingpakket: lange broek, shirt met lange mouwen

Vanaf een vaste kant te water laten zakken, aansluitend
12,5 meter slepen van een drenkeling, gevolgd door
12,5 meter duwen van een drenkeling

Proef 1.6 Red een ander – Onder water

Kledingpakket: Lange broek, shirt met Lange mouwen

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
een pilon opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens
de pilon naar het wateroppervlak brengen

Proef 1.7 FUN opdracht

Kledingpakket: Lange broek, shirt met Lange mouwen

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.

1.2 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 2

Proef 2.1 Red jezelf - Voortbewegen

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

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
60 seconden watertrappen, gevolgd door
12,5 meter voetwaarts voortbewegen, gevolgd door
37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, onderbroken door 1 keer over een drijvend voorwerp te klimmen, de proef afronden door
op een verhoogde vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

Proef 2.2 Red jezelf en een ander

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

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
al watertrappend de jas uitrekken, aansluitend
25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen, proef afronden door
een buddy helpen op de vaste kant te komen.

Proef 2.3 Onder water oriënteren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend
9 meter onder water zwemmen, waarbij
gelijktijdig 2 voorwerpen op de bodem worden opgedoken, proef afronden door
veilig boven water komen in een aangewezen gebied

Proef 2.4 Uitvoeren van een redding

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Vanaf enige hoogte te water gaan met een sprong voorwaarts met materiaal, aansluitend
10 meter zwemmen met materiaal, gevolgd door
voorkomen van een omklemming door het aanbieden van het meegenomen materiaal, gevolgd door
de drenkeling 10 meter vervoeren met materiaal

Proef 2.5 Vervoeren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Vanaf enige hoogte en een vaste kant, te water laten zakken, aansluitend
een drenkeling 15 meter vervoeren met de kopgreep

Proef 2.6 Red een ander – Onder water

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
hoofdwaarts richting de bodem gaan, gevolgd door
een pop opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens
de pop naar het wateroppervlak brengen en
de pop 5 seconden boven water houden

Proef 2.7 FUN opdracht

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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

Nationale Raad Zwemveiligheid

1.3 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 3

Proef 3.1 Red jezelf – Voortbewegen

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

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

Proef 3.2 Red jezelf en een ander

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

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

Proef 3.3 Onder water oriënteren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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

Proef 3.4 Uitvoeren van een redding
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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

Proef 3.5 Bevrijden en Vervoeren
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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

Proef 3.6 Red een ander – Onder water
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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

Proef 3.7 FUN opdracht
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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.

Nationale Raad Zwemveiligheid

2 Normering examenprogramma's Nationale Survivaldiploma's

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe onderdelen minimaal moeten worden uitgevoerd om het Survivaldiploma te behalen. Uitgangspunt voor het vaststellen van de normering is een efficiënte uitvoering van een onderdeel of vaardigheid. Dit helpt bijvoorbeeld om snel(ler) een doel te bereiken (diep onder water gaan), een zwemslag lang(er) vol houden of je vertrouwd(er) te voelen in het water.

De normering beschrijft:

- aan welke kenmerken de (technische) uitvoering van een onderdeel minimaal moet voldoen;
- wat op sommige punten niet wordt toegestaan (bijvoorbeeld via een trapje uit het water klimmen);
- de 'omstandigheden' waarin of waaronder het onderdeel moet worden getoond, bijvoorbeeld in welke minimale waterdiepte een onderdeel dient te worden uitgevoerd of aan welke afmetingen het gebruikte materiaal dient te voldoen.

2.1 Normering Nationale Survivaldiploma's 1, 2 en 3 per proef

Om in het bezit te komen van een Nationaal Survivaldiploma, moeten alle onderdelen van het examenprogramma volgens de beschreven normering worden uitgevoerd. Bij de beoordeling van de normering wordt rekening gehouden met kandidaten die een tijdelijke of permanente beperking hebben. De uitvoering van onderdelen kan worden aangepast aan de mogelijkheden van de kandidaat, mits de essentie van de opdracht of vaardigheid blijft bestaan. Er mogen geen onderdelen of proeven worden overgeslagen.

2.1.1. Normering Nationaal Survivaldiploma 1 per proef

Normering Proef 1.1 Red jezelf - Voortbewegen

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een rol voorover, gevolgd door
60 seconden watertrappen, gevolgd door
30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door
12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door
37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, proef afronden door
op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.1 Red jezelf – Voortbewegen

- Te water gaan met een rol voorover.
- 60 seconden watertrappen.
- 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp.
- 12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen.
- 37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp.

<u>Normering te water gaan met een rol voorover</u>

- Er is sprake van een draai om de breedteas.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt is niet van belang.
- De rol wordt vanaf een vaste kant uitgevoerd.

<u>Normering watertrappen</u>

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

<u>Normering verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp</u>

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- De knieën zijn opgetrokken.
- De onderbenen mogen gekruist of naast elkaar zijn.
- De ellebogen zijn tegen het lichaam.
- De keuze voor het drijvend voorwerp is vrij.
- De kandidaat blijft op de plaats.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering hoofdwaarts voortbewegen

- De ligging is horizontaal.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- Verplaatsing is in de richting van het hoofd.
- De armen blijven onder water.
- Dit onderdeel mag zowel in buik- of rugligging worden uitgevoerd.

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op de kant met behulp van een drijvend voorwerp.
- Het is toegestaan dat het drijvend voorwerp (vanaf de kant of in het water) wordt vastgehouden door iemand anders terwijl de kandidaat op het voorwerp/de kant klimt.
- Het gebruik van een trapje is **niet** toegestaan.

Normering Proef 1.2 Red jezelf en een ander

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, gevolgd door
25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.2 Red jezelf en een ander

- Te water gaan met een voetsprong voorwaarts.
- 25 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- 1 keer onder een drijvend voorwerp heen zwemmen.
- 25 meter zwemmen met een buddy.

Normering te water gaan met een voetsprong voorwaarts

- De voeten raken als eerste het water.
- Het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering onder een drijvend voorwerp door zwemmen

- De kandidaat zwemt met een redelijke voortstuwing onder water onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of bootje) door.
- De minimale breedte van het voorwerp waar de kandidaat onderdoor moet zwemmen, is 70 centimeter.

Normering zwemmen met een buddy

- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De kandidaat zwemt naast de buddy die zelfstandig naar de kant terug zwemt. Bij dit onderdeel is de essentie dat de kandidaat de buddy (verbaal) begeleidt naar de kant en in de buurt blijft om indien nodig te helpen.

Normering Proef 1.3 Onder water oriënteren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend
6 meter onder water zwemmen, waarbij
gelijktijdig 1 voorwerp van de bodem wordt opgedoken, proef afronden door
veilig boven water komen

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.3 Onder water oriënteren

- Te water gaan met een kopsprong.
- 6 meter onder water zwemmen.
- Opduiken van een voorwerp.
- Veilig boven water komen.

Normering te water gaan met een kopsprong

- Vanuit staande positie starten vanaf de bassinrand of het startblok.
- De handen raken als eerste het wateroppervlak, daarna volgen de armen en het hoofd.
- De kandidaat gaat na het te water gaan geheel onder water.

Normering onder water zwemmen

- De kandidaat blijft tijdens het onder water zwemmen geheel onder water.
- De manier waarop onder water wordt gezwommen is vrij.
- De afstand die wordt overbrugd met springen of duiken wordt in de totale afstand meegeteld.

Normering opduiken van een voorwerp

- De kandidaat toont het opgedoken voorwerp boven water aan de examinator/beoordelaar.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering veilig boven water komen

- De kandidaat strekt bij het opstijgen één arm omhoog richting de oppervlakte.

Normering Proef 1.4 Uitvoeren van een redding
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Toewerpen van een drijvend voorwerp aan een drenkeling, die maximaal 2 meter vanaf de kant in het water ligt, gevolgd door
het pakken van een langer voorwerp en deze aanreiken aan de drenkeling, aansluitend
de drenkeling naar de kant toe trekken totdat deze één hand op de kant heeft

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.4 Uitvoeren van een redding

- Toewerpen van drijvend materiaal.
- Het aanreiken van materiaal.
- Drenkeling naar de kant trekken.

Normering toewerpen van drijvend materiaal

- De kandidaat werpt op een veilige wijze het materiaal aan de drenkeling.
- De kandidaat vertelt de drenkeling dat hij op het voorwerp kan drijven terwijl hij op zoek gaat naar een langer voorwerp.

Normering het aanreiken van materiaal

- De kandidaat reikt op een veilige wijze het materiaal aan de drenkeling.

Normering drenkeling naar de kant trekken

- De kandidaat trekt op een veilige manier de drenkeling naar de kant.
- De kandidaat blijft op de kant staan zonder zelf in het water te vallen.
- Het gezicht van de drenkeling blijft boven water.
- De kandidaat helpt de drenkeling om de kant met één hand vast te pakken.

Normering Proef 1.5 Vervoeren
Kledingpakket: Lange broek, shirt met Lange mouwen

Vanaf een vaste kant te water laten zakken, aansluitend
12,5 meter slepen van een drenkeling, gevolgd door
12,5 meter duwen van een drenkeling

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.5 Vervoeren

- Vanaf een vaste kant te water laten zakken.
- 12,5 meter slepen van een drenkeling.
- 12,5 meter duwen van een drenkeling.

Normering vanaf een vaste kant te water laten zakken

- De kandidaat laat zich gecontroleerd van de vaste kant in het water zakken.
- De kandidaat doet dit met zijn/haar buik naar de kant, maar kijkt tussentijds om in de richting van de drenkeling.
- Het hoofd van de kandidaat blijft boven water bij het te water gaan.

Normering slepen van een drenkeling

- De drenkeling ligt in horizontale ligging achter de kandidaat.
- De drenkeling heeft de schouders vast van de kandidaat met gestrekte armen.
- De kandidaat sleept de drenkeling met zich mee door het uitvoeren van de schoolslag.
- Het gezicht van de drenkeling blijft boven water
- De drenkeling doet niets en laat zich vervoeren.

Normering duwen van een drenkeling

- De drenkeling ligt in horizontale ligging op zijn rug **voor** de kandidaat.
- De drenkeling plaatst zijn handen of voeten tegen schouders van de kandidaat.
- De kandidaat duwt de drenkeling naar voren door het uitvoeren van de schoolslag.
- Het gezicht van de drenkeling blijft boven water.
- De drenkeling doet niets en laat zich vervoeren.

Normering Proef 1.6 Red een ander – Onder water

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
een pilon opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens
de pilon naar het wateroppervlak brengen

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 1.6 Red een ander – Onder water

- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft.
- 5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Pilon opduiken.
- Pilon naar het wateroppervlak brengen.

Normering te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft

- Het hoofd blijft boven water.
- Dit onderdeel wordt vanaf een vaste kant uitgevoerd.
- De kandidaat gaat voorwaarts te water.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering pilon opduiken

- De manier waarop de kandidaat onder water naar de pilon zwemt is vrij en wordt niet in de beoordeling meegenomen.
- De uitvoering van het vastpakken van de pilon is naar eigen keuze en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering pilon naar het wateroppervlak brengen

- De kandidaat toont de pilon boven water aan de examinator.
- De uitvoering van het stijgen naar het wateroppervlak is naar eigen keuze en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering Proef 1.7 FUN opdracht

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in het water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uitgevoerd worden.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.

© 2023 Nationale Raad Zwemveiligheid (versie maart 2024)

2.1.2. Normering Nationaal Survivaldiploma 2 per proef

Normering Proef 2.1 Red jezelf - Voortbewegen
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen en jas of trui

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
60 seconden watertrappen, gevolgd door
12,5 meter voetwaarts voortbewegen, gevolgd door
37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, onderbroken door 1 keer over een drijvend voorwerp te klimmen, de proef afronden door
op een verhoogde vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.1 Red jezelf – Voortbewegen

- Te water gaan met een rol voorover.
- 60 seconden watertrappen.
- 12,5 meter voetwaarts voortbewegen.
- 37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Over een drijvend voorwerp heen klimmen.
- Op een verhoogde vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp.

<u>Normering te water gaan met een rol voorover</u>

- Er is sprake van een draai om de breedteas.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt, is niet van belang.
- De rol wordt vanaf een vaste kant uitgevoerd.

<u>Normering watertrappen</u>

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

<u>Normering voetwaarts voortbewegen</u>

- De ligging is op de rug en zo horizontaal mogelijk.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- Verplaatsing is in de richting van de voeten.
- De armen blijven onder water.
- De armen komen niet boven de schouderlijn.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering over een drijvend voorwerp heen klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier, zonder het gebruik van de bodem of hulpmiddelen, uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale hoogte van het voorwerp waar de kandidaat op moet klimmen, is 10 centimeter (dikke mat, boot etc.).
- De kandidaat gaat weer voorzichtig te water.

Normering op een verhoogde vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op een verhoogde vaste kant met behulp van een drijvend voorwerp zoals een mat.
- Het is toegestaan dat het drijvend voorwerp (vanaf de kant of in het water) wordt vastgehouden door iemand anders terwijl de kandidaat op het voorwerp/de kant klimt.
- Het gebruik van een trapje is **niet** toegestaan.

Normering Proef 2.2 Red jezelf en een ander

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

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
al watertrappend de jas uitrekken, aansluitend
25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen, proef afronden door
een buddy helpen op de vaste kant te komen

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.2 Red jezelf en een ander

- Te water gaan met een voetsprong voorwaarts.
- 25 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Jas uittrekken.
- 25 meter zwemmen met een buddy.
- Buddy op de vaste kant helpen.

Normering te water gaan met een voetsprong voorwaarts

- De voeten raken als eerste het water.
- Het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering jas uittrekken

- De kandidaat blijft watertrappen met het hoofd boven water.
- De verdere uitvoering van het uittrekken van de jas is naar eigen keuze en wordt niet meegenomen in de beoordeling. Essentie is dat de kandidaat zichzelf kan ontdoen van belemmerende kleding.

Normering zwemmen met een buddy

- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De kandidaat zwemt naast de buddy die zelfstandig naar de kant terug zwemt. Bij dit onderdeel is de essentie dat de kandidaat de buddy (verbaal) begeleid naar de kant en in de buurt blijft om indien nodig te helpen.

Normering een buddy helpen op de vaste kant te komen

- De kandidaat helpt op een eigen manier de buddy op de vast kant.
- De buddy klimt op de kant met hulp van de kandidaat.

Normering Proef 2.3 Onder water oriënteren
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend
9 meter onder water zwemmen, waarbij
gelijktijdig 2 voorwerpen op de bodem worden opgedoken, proef afronden door
veilig boven water komen in een aangewezen gebied

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.3 Onder water oriënteren

- Te water gaan met een kopsprong.
- 9 meter onder water zwemmen.
- Opduiken van een voorwerp.
- Veilig boven water komen in een aangewezen gebied.

Normering te water gaan met een kopsprong

- Vanuit staande positie starten vanaf de bassinrand of het startblok.
- De handen raken als eerste het wateroppervlak, daarna volgen de armen en het hoofd.
- De kandidaat gaat na het te water gaan geheel onder water.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering onder water zwemmen

- De kandidaat blijft tijdens het onder water zwemmen geheel onder water.
- De manier waarop onder water wordt gezwommen is vrij.
- De afstand die wordt overbrugd met springen of duiken wordt in de totale afstand meegeteld.

Normering opduiken van een voorwerp

- De kandidaat toont het opgedoken voorwerp boven water aan de examinator/beoordelaar.

Normering veilig boven water komen in een aangewezen gebied

- De kandidaat strekt bij het opstijgen één arm omhoog richting de oppervlakte.
- De kandidaat komt boven in een aangewezen gebied, bijvoorbeeld een hoepel.
- De essentie is dat de kandidaat onder water oriënteert om op een veilige locatie boven water te komen.

Normering Proef 2.4 Uitvoeren van een redding
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Vanaf enige hoogte te water gaan met een sprong voorwaarts met materiaal, aansluitend
10 meter zwemmen met materiaal , gevolgd door
voorkomen van een omklemming door het aanbieden van het meegenomen materiaal, gevolgd door
de drenkeling 10 meter vervoeren met materiaal

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.4 Uitvoeren van een redding

- Sprong voorwaarts met materiaal in de hand.
- 10 meter zwemmen met materiaal.
- Voorkomen van een omklemming door het aanbieden van materiaal.
- 10 meter vervoeren van drenkeling met materiaal.

Normering sprong voorwaarts met materiaal

- De kandidaat gaat voorwaarts te water.
- Het hoofd blijft boven water.
- Het meegenomen materiaal wordt door de kandidaat vastgehouden en mag niet losgelaten worden bij het te water gaan. Iedere vorm van vasthouden of -klemmen is toegestaan, zolang het materiaal contact heeft met het lichaam.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering zwemmen met materiaal

- De kandidaat houdt het materiaal vast.
- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- De kandidaat zwemt in buikligging met een slag met het hoofd boven water.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden gezwommen.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering voorkomen van een omklemming door het aanbieden van materiaal

- De kandidaat reikt bij het benaderen van de drenkeling direct het meegenomen voorwerp aan.
- De kandidaat vertelt aan de drenkeling dat en hoe hij het materiaal moet vastpakken.

Normering vervoeren van drenkeling met materiaal

- De drenkeling ligt in horizontale ligging.
- De drenkeling houdt het materiaal vast.
- De manier waarop de kandidaat zwemt wordt niet in de beoordeling meegenomen, dit mag zowel in buik- als rugligging.
- Het gezicht van de drenkeling blijft boven water.
- De drenkeling doet niets en laat zich vervoeren.

Normering Proef 2.5 Vervoeren
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Vanaf enige hoogte en een vaste kant te water laten zakken, aansluitend
een drenkeling 15 meter vervoeren met de kopgreep.

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.5 Vervoeren

- Van een vaste kant te water laten zakken.
- 15 meter vervoeren van een drenkeling met de kopgreep.

Normering van een vaste kant te water laten zakken

- De kandidaat laat zich gecontroleerd van de vaste kant in het water zakken.
- De kandidaat doet dit met zijn/haar buik naar de kant, maar kijkt tussentijds om in de richting van de drenkeling.
- Het hoofd van de kandidaat blijft boven water bij het te water gaan.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering vervoeren van een drenkeling met de kopgreep

- De kandidaat zwemt in rugligging.
- Het gezicht van de drenkeling blijft boven water.
- De kandidaat houdt het hoofd van de drenkeling vast ter hoogte van de oren.
- De drenkeling doet niets en laat zich vervoeren.

Normering Proef 2.6 Red een ander – Onder water
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend
5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
hoofdwaarts richting de bodem gaan, gevolgd door
een pop opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens
de pop naar het wateroppervlak brengen en
de pop 5 seconden boven water houden

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.6 Red een ander – Onder water

- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft.
- Zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Hoofdwaarts richting de bodem gaan.
- Pop opduiken.
- Pop naar het wateroppervlak brengen.
- Pop 5 seconden boven water houden.

Normering te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft

- Het hoofd blijft boven water.
- Dit onderdeel wordt vanaf een vaste kant uitgevoerd.
- De kandidaat gaat voorwaarts te water.

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering hoofdwaarts richting de bodem gaan

- De beweging is hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging wordt bij voorkeur zo verticaal mogelijk uitgevoerd, maar dit wordt niet in de beoordeling meegenomen.
- De benen komen geheel onder water.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering pop opduiken

- De manier waarop de kandidaat onder water naar de pop zwemt is vrij en wordt niet in de beoordeling meegenomen.

Normering pop naar het wateroppervlak brengen

- De kandidaat pakt de drenkeling met 1 arm onder de oksels vast.
- De kandidaat toont de pop boven water aan de examinator/beoordelaar.

Normering pop boven water houden

- De kandidaat blijft zelf boven water door te watertrappen met de benen.
- De kandidaat houdt het gezicht van de pop gedurende 5 seconden boven water.
- Het hoofd van de kandidaat blijft boven water.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De kandidaat blijft op de plaats.
- De ligging van de pop (verticaal of horizontaal) wordt niet in de beoordeling meegenomen. Essentie is dat het gezicht van de pop boven water blijft.

Normering Proef 2.7 FUN opdracht

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in het water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uitgevoerd worden.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.

2.1.3. Normering Nationaal Survivaldiploma 3 per proef

Normering Proef 3.1 Red jezelf - Voortbewegen
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen, jas of trui, schoenen en rugzak

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

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.1 Red jezelf – Voortbewegen

- Zij- of achterwaarts te water laten vallen.
- 60 seconden watertrappen.
- (Verzwaarde) rugzak afdoen.
- 12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen.
- Op een drijvend voorwerp klimmen.
- Van het drijvend voorwerp te water laten zakken.
- 12,5 meter voetwaarts voortbewegen.
- 25 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Op een verhoogde vaste kant klimmen.

<u>Normering Zij- of achterwaarts te water laten vallen</u>

- De kandidaat heeft slecht zicht op de valrichting.
- Te water gaan mag zittend of staand worden uitgevoerd.
- Er is sprake van een valbeweging, springen is niet toegestaan.
- Dit onderdeel mag vanaf een lage kant of een drijvend voorwerp worden uitgevoerd.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt, is niet van belang.

<u>Normering watertrappen</u>

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De armen/handen zijn onder water en bewegen mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering rugzak afdoen

- De kandidaat blijft watertrappen met het hoofd boven water.
- De verdere uitvoering van het uittrekken van de rugzak is naar eigen keuze en wordt niet meegenomen in de beoordeling. Essentie is dat de kandidaat zichzelf kan ontdoen van belemmerende kleding.

Normering hoofdwaarts voortbewegen

- De ligging is horizontaal.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- Verplaatsing is in de richting van het hoofd.
- De armen blijven onder water.
- Dit onderdeel mag zowel in buik- of rugligging worden uitgevoerd.

Normering op een drijvend voorwerp klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier, zonder gebruik te maken van de bodem of hulpmiddelen, uit het water op een drijvend voorwerp.
- De minimale hoogte van het voorwerp waar de kandidaat op moet klimmen, is 10 centimeter (dikke mat, boot etc.).

Normering van het drijvend voorwerp te water laten zakken

- De kandidaat laat zich gecontroleerd van het drijvende voorwerp in het water zakken.
- De kandidaat doet dit met zijn/haar buik naar het drijvend voorwerp.
- Het hoofd van de kandidaat blijft boven water bij het te water gaan.

Normering voetwaarts voortbewegen

- De ligging is op de rug en zo horizontaal mogelijk.
- De benen liggen stil.
- Verplaatsing gebeurt door gebruik van de armen/handen.
- Verplaatsing is in de richting van de voeten.
- De armen blijven onder water.
- De armen komen niet boven de schouderlijn.

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering op een verhoogde vaste kant klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op een verhoogde vaste kant.
- Gebruik van een drijvend voorwerp, zoals een mat, is **niet** toegestaan.
- Het gebruik van een trapje is **niet** toegestaan.

Normering Proef 3.2 Red jezelf en een ander
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen, jas of trui en schoenen

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 uitrekken en op het drijvende voorwerp leggen, gevolgd door
je buddy op het drijvende voorwerp 25 meter vervoeren/verplaatsen

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.2 Red jezelf en een ander

- Te water gaan met een kopsprong.
- 25 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- 25 meter zwemmen met een buddy.
- Buddy op een drijvend voorwerp helpen.
- Jas uittrekken.
- Schoenen uittrekken.
- 25 meter vervoeren van buddy op drijvend voorwerp.

<u>Normering te water gaan met een kopsprong</u>
- Vanuit staande positie starten vanaf de bassinrand of het startblok.
- De handen raken als eerste het wateroppervlak, daarna volgen de armen en het hoofd.
- De kandidaat gaat na het te water gaan geheel onder water.

<u>Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water</u>
- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

<u>Normering zwemmen met een buddy</u>
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De kandidaat zwemt naast de buddy, die zelfstandig naar het drijvend voorwerp zwemt. Bij dit onderdeel is de essentie dat de kandidaat de buddy (verbaal) begeleidt naar het drijvend voorwerp en in de buurt blijft om indien nodig te helpen.

<u>Normering buddy op een drijvend voorwerp helpen</u>
- De manier waarop de kandidaat zijn buddy helpt is vrij en wordt niet in de beoordeling meegenomen. De essentie is dat de buddy op het drijvend voorwerp komt en de kandidaat de buddy hierbij helpt. Het gebruik van bodem of hulpmiddelen is niet toegestaan.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering jas uittrekken

- De kandidaat blijft watertrappen met het hoofd boven water.
- De verdere uitvoering van het uittrekken van de jas is naar eigen keuze en wordt niet meegenomen in de beoordeling. De essentie is dat de kandidaat zichzelf kan ontdoen van belemmerende kleding.
- De jas dient op het drijvende voorwerp te worden neergelegd.

Normering schoenen uittrekken

- De kandidaat blijft zo veel als mogelijk watertrappen.
- De verdere uitvoering van het uittrekken van de schoenen is naar eigen keuze en wordt niet meegenomen in de beoordeling. De essentie is dat de kandidaat zichzelf kan ontdoen van zware en belemmerende kleding.
- De schoenen dienen op het drijvende voorwerp te worden neergelegd.

Normering vervoeren van buddy op drijvend voorwerp

- Een buddy zit op een drijvend voorwerp.
- De kandidaat duwt het drijvend voorwerp naar de kant waar de buddy op zit.
- Het gezicht van de kandidaat blijft hierbij boven water.
- De manier waarop de kandidaat zwemt is vrij en wordt niet in de beoordeling meegenomen.

Normering Proef 3.3 Onder water oriënteren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.3 Onder water oriënteren

- Te water gaan met een rol voorover.
- Zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Hoofdwaarts richting de bodem gaan.
- 9 meter onder water zwemmen.
- Opduiken van een voorwerp.
- Veilig boven water komen met een draai om de lengteas

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering te water gaan met een rol voorover

- Er is sprake van een draai om de breedteas.
- De plaats waar de kandidaat in het water terecht komt, is niet van belang.
- De rol wordt vanaf een vaste kant uitgevoerd.

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering hoofdwaarts richting de bodem gaan

- De beweging is hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging wordt bij voorkeur zo verticaal mogelijk uitgevoerd, maar dit wordt niet in de beoordeling meegenomen.
- De benen komen geheel onder water.

Normering onder water zwemmen

- De kandidaat blijft tijdens het onder water zwemmen geheel onder water.
- De manier waarop onder water wordt gezwommen is vrij.

Normering opduiken van een voorwerp

- Het eerste op te duiken voorwerp ligt op 2 meter afstand t.o.v. de plek waar de kandidaat richting de bodem onder water gaat.
- De kandidaat toont de opgedoken voorwerpen boven water aan de examinator/beoordelaar.

Normering veilig boven water komen met een draai om de lengteas

- De kandidaat strekt bij het opstijgen één arm omhoog richting de oppervlakte.
- De kandidaat maakt tijdens het opstijgen een hele draai om te lengteas om te oriënteren.

Normering Proef 3.4 Uitvoeren van een redding
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.4 Uitvoeren van een redding

- Voetsprong voorwaarts met een drijvend voorwerp.
- 15 meter zwemmen met een drijvend voorwerp.
- Aanbieden van drijvend voorwerp.
- Helpen met afdoen van rugzak.
- 15 meter vervoeren van drenkeling met een drijvend voorwerp.

<u>Normering voetsprong voorwaarts met een drijvend voorwerp</u>

- De voeten raken als eerste het water, het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- Het meegenomen materiaal wordt door de kandidaat vastgehouden en mag niet losgelaten worden bij het te water gaan. Iedere vorm van vasthouden of -klemmen is toegestaan, zolang het materiaal contact heeft met het lichaam.

<u>Normering zwemmen met een drijvend voorwerp</u>

- De kandidaat houdt het materiaal vast.
- De kandidaat voelt zich vertrouwd in het water.
- De kandidaat zwemt in buikligging met een slag met het hoofd boven water.
- De zwemslagen mogen ook met alleen de armen of alleen de benen worden gezwommen.
- Er is sprake van een redelijk voortstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

<u>Normering aanbieden drijvend voorwerp</u>

- De kandidaat vertelt aan de drenkeling dat en hoe hij het materiaal moet vastpakken.
- De drenkeling drijft op het drijvend voorwerp.

<u>Normering helpen afdoen (verzwaarde) rugzak</u>

- De kandidaat helpt de drenkeling, die drijft op het aangereikte voorwerp, met het afdoen van de (verzwaarde) rugzak.
- De kandidaat blijft hierbij, al watertrappend, met het gezicht boven water.
- De drenkeling blijft op het drijvend voorwerp.
- Essentie is dat de kandidaat helpt iemand te ontdoen van belemmerende kleding.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering vervoeren van een drenkeling met een drijvend voorwerp

- De drenkeling ligt in horizontale ligging.
- De drenkeling houdt het materiaal vast.
- De manier waarop de kandidaat zwemt wordt niet in de beoordeling meegenomen, dit mag zowel in buik- als rugligging.
- Het gezicht van de drenkeling blijft boven water.
- De drenkeling doet niets en laat zich vervoeren.

Normering Proef 3.5 Bevrijden en Vervoeren
Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.5 Bevrijden en Vervoeren

- Te water gaan met een voetsprong voorwaarts.
- 25 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Uitvoeren snelle bevrijding.
- 15 meter vervoeren van een drenkeling met de okselgreep.
- 10 meter vervoeren met een vervoersgreep naar keuze.

Normering te water gaan met een voetsprong voorwaarts

- De voeten raken als eerste het water.
- Het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering snelle bevrijding

- De kandidaat trekt zijn arm snel los zodra deze is/wordt vastgepakt.
- De snelle bevrijding wordt in één vloeiende beweging uitgevoerd.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering vervoeren van een drenkeling met de okselgreep.

- De kandidaat zwemt in rugligging.
- Het gezicht van de drenkeling blijft boven water.
- De kandidaat houdt de drenkeling onder de oksels vast.
- De drenkeling doet niets en laat zich vervoeren.

Normering vervoeren van een drenkeling met een vervoersgreep naar keuze.

- De kandidaat vervoert de drenkeling met een vervoersgreep naar keuze (slepen, duwen, kopgreep of okselgreep), zoals deze staan beschreven in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival.

Normering Proef 3.6 Red een ander – Onder water
Kledingpakket: Lange Broek, Shirt met Lange mouwen

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 de 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.

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 3.6 Red een ander – Onder water

- Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft.
- 10 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water.
- Hoofdwaarts richting de bodem gaan.
- Pop opduiken.
- Pop naar het wateroppervlak brengen door veilig boven water te komen.
- Pop 10 seconden boven water houden.

Normering te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft

- Het hoofd blijft boven water.
- Dit onderdeel wordt vanaf een vaste kant uitgevoerd.
- De kandidaat gaat voorwaarts te water.

Normering zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een redelijk voorstuwingsrendement.
- De uitvoering van de zwemslagen wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Nationale Raad Zwemveiligheid

Normering hoofdwaarts richting de bodem gaan

- De beweging is hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging wordt bij voorkeur zo verticaal mogelijk uitgevoerd, maar dit wordt niet bij de beoordeling betrokken.
- De benen komen geheel onder water.

Normering pop opduiken

- De manier waarop de kandidaat onder water naar de pop zwemt is vrij en wordt niet in de beoordeling meegenomen.

Normering pop naar het wateroppervlak brengen

- De kandidaat pakt de drenkeling met 1 arm onder de oksels vast.
- De pop moet met het gezicht van de kandidaat af worden vastgepakt.
- De kandidaat houdt 1 arm gestrekt boven het hoofd tijdens het terug zwemmen maar het wateroppervlak.
- De kandidaat toont de pop boven water aan de examinator/beoordelaar.

Normering pop boven water houden

- De kandidaat blijft zelf boven water door te watertrappen met de benen.
- De kandidaat houdt het gezicht van de pop gedurende 10 seconden boven water.
- Het hoofd van de kandidaat blijft boven water.
- Beide benen bewegen, dit mag gelijktijdig of afwisselend worden uitgevoerd.
- De kandidaat blijft op de plaats.
- De ligging van de pop (verticaal of horizontaal) wordt niet in de beoordeling meegenomen. Essentie is dat het gezicht van de pop boven water blijft.

Normering Proef 3.7 FUN opdracht

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

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.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in het water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) worden uitgevoerd.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.

2.2. Algemene bepalingen en richtlijnen bij normering Nationale Survivaldiploma's

De NRZ heeft bepalingen en richtlijnen voor de uitvoering van de examens voor de Nationale Survivaldiploma's opgesteld. Dit zijn de voorschriften die gelden voor het organiseren van het diplomazwemmen. Het gaat hierbij om:

- Voorwaarden zwembad voor het organiseren van diplomazwemmen;
- Kledingvoorschriften voor Survivaldiploma's 1, 2 en 3;
- Materialen en hulpmiddelen;
- Organisatievoorschriften diplomazwemmen;
- Volgorde behalen Nationale Survivaldiploma's;
- Tijden en frequentie diplomazwemmen per dag.

Voorwaarden zwembad voor het organiseren van diplomazwemmen

De examens voor de Nationale Survivaldiploma's worden afgenomen in zwembaden met een bassin die voldoen aan de volgende eisen;

- Totale wateroppervlakte van ten minste 160 m^2.
- De waterdiepte is minimaal 80 cm.
- Een wateroppervlakte van ten minste 40 m^2 met een waterdiepte van minimaal 1,80 meter.

Dit zijn dezelfde afmetingen die gelden voor de Nationale Zwemdiploma's A, B en C.

Voor deze afmetingen is gekozen, omdat de ruimte van het wateroppervlakte en de waterdiepte de werkelijkheid in recreatieve buitenwatergebieden met kalm, beschut water met goed doorzicht reëel benaderd.

Het is mogelijk om de 'FUN opdracht' (1.7, 2.7 en 3.7) ook, geheel of gedeeltelijk, in een ander bassin (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uit te voeren.

Kledingvoorschriften Survivaldiploma's 1, 2 en 3

Survival 1	Survival 2	Survival 3
• Badkleding • Lange broek, jurk of rok tot de enkels • Shirt, hemd of blouse met lange mouwen	• Badkleding • Lange broek, jurk of rok tot de enkels • Shirt, hemd of blouse met lange mouwen • Jas of trui met lange mouwen	• Badkleding • Lange broek, jurk of rok tot de enkels • Shirt, hemd of blouse met lange mouwen • Jas of trui met lange mouwen • Schoenen • Rugzak

De kledingvoorschriften zijn op een aantal onderdelen gelijk voor Survival 1, 2 en 3. Bij Survival 2 wordt er een jas of trui met lange mouwen toegevoegd en bij Survival 3 komen hier nog schoenen en een (verzwaarde) rugzak bij. De kleding wordt bij alle onderdelen tot het einde gedragen, tenzij anders beschreven staat in de proeven.

De bedoeling van het dragen van kleding tijdens het examen is te laten zien dat je met dagelijkse kleding aan jezelf en eventueel een ander persoon kan redden. De kledingkeuze is gebaseerd op de kleding die tijdens normale dagelijkse bezigheden buiten wordt gedragen en is afgestemd op ons Nederlandse klimaat. Voor de schoenen geldt dat dit dagelijkse schoenen moeten zijn. Waterschoentjes, surfschoenen en andere schoenen zonder echte zool zijn bij de Nationale Survivaldiploma's **niet** toegestaan. Voor de jas of trui met lange mouwen geldt dat het een dikke jas of trui is die gedragen wordt tijdens winterse omstandigheden. Aan de rugzak worden geen specifieke eisen gesteld.

Materialen en hulpmiddelen

Gebruik van lijnen

De examens hebben als voornaamste doel om de zwemveiligheid, het zelfvertrouwen en overzicht in het water van de kandidaat te toetsen. Daarom dient het gebruik van lijnen tijdens het diplomazwemmen zo minimaal mogelijk te blijven.

Chloor/zwembrilletje

Een chloor/zwembrilletje is niet toegestaan tijdens het diplomazwemmen. In bijzondere situaties mag bij de uitvoering van onderdelen een chloor/zwembrilletje worden gebruikt. Deze uitzondering in incidentele gevallen bespreek je voorafgaand aan het selecteren van de kandidaten met de regioadviseur van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

(Drijvende) voorwerpen

Bij een aantal onderdelen uit de examenprogramma's wordt gesproken over (drijvende) voorwerpen. De keuze van het soort voorwerp is vrij. Zowel zwembadmaterialen als (reddings)materialen uit het dagelijks leven zijn toegestaan. Dit biedt ruimte om zelf invulling te geven aan het soort materiaal en voorwerp. Met het gekozen voorwerp moet het doel van (het onderdeel van) de proef kunnen worden behaald.
Er is één uitzondering: bij het onderdeel waar op een drijvend voorwerp geklommen wordt dient deze een minimale dikte/hoogte van 10 cm te hebben.

Buddy / drenkeling

Bij een aantal onderdelen uit de examenprogramma's wordt gesproken over een buddy of drenkeling. Als er gesproken wordt over een buddy is dat een fysiek persoon die meezwemt met de kandidaat. Als er gesproken wordt over een drenkeling kan dit een fysiek persoon of een pop zijn die geholpen dient te worden, deze drenkeling kan niet zelfstandig zwemmen.

Verhoogde kant / startblok
Waar in de proeven wordt gesproken over enige hoogte of een verhoogde kant wordt een hoogte van minimaal 30 centimeter vanaf de waterlijn bedoeld.
Indien geen hoge kant of startblok aanwezig is, dient te worden gezorgd voor een veilige verhoging waarvan af wordt gesprongen.

Rugzak
Om het voor de kandidaten realistischer te maken kan er voor worden gekozen om de rugzak te verzwaren met attributen. In de praktijk zal een rugzak gevuld zijn met schoolspullen, houdt hier rekening mee bij het vullen van de rugzak zodat deze niet te zwaar is.

Organisatievoorschriften examens

Aantal toegestane pogingen per onderdeel
Wanneer een onderdeel uit een proef tijdens het examen onvoldoende wordt uitgevoerd, mag de kandidaat het onderdeel nogmaals uitvoeren. De kandidaat hoeft dus niet de hele proef opnieuw te doen, maar alleen het niet behaalde onderdeel van de proef. De kandidaat mag een onderdeel maximaal drie keer uitvoeren om aan te tonen dat het onderdeel wordt beheerst en voldoet aan de uitvoering zoals beschreven bij de normering.

Alle proeven moeten voldoende zijn
Bij de Nationale Survivaldiploma's dienen alle proeven voldoende te worden uitgevoerd.

Volgorde proeven tijdens het diplomazwemmen
De examenprogramma's zijn opgebouwd uit verschillende proeven. De proeven mogen in een willekeurige volgorde worden getoond. Het examenprogramma uitvoeren in een 'circuitvorm' (kleine groepjes voeren tegelijkertijd verschillende proeven van het examenprogramma uit) is toegestaan.

De onderdelen van de proeven dienen in de vastgesteld volgorde te worden uitgevoerd. Zoals beschreven in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's-onderdeel Survival.

Volgorde behalen Nationale Survivaldiploma's
Voor deelname aan een 'hoger' Nationaal Survivaldiploma is het bezit van een 'lager' diploma niet vereist. Je mag dus Survivaldiploma's overslaan.

Een kandidaat mag voor de diploma's die vallen onder de examenregelingen van het vervolgaanbod, meerdere examenprogramma's per dag afleggen.

Tijden en frequentie diplomazwemmen per dag
Uitgangspunt bij het diplomazwemmen is dat de uitvoering van een examenprogramma voor de Nationale Survivaldiploma's 1, 2 en 3 maximaal 1 uur duurt. Een aanvraag voor diplomazwemmen kan gelden voor 1 of meer groepen deelnemers die het examenprogramma voor hetzelfde diploma of een verschillend diploma uitvoeren.

De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival bepaalt zelf hoeveel kandidaten gelijktijdig aan een examen deelnemen. Het examen dient echter overzichtelijk te verlopen en kandidaten moeten goed beoordeeld kunnen worden. Daarnaast dienen de kandidaten voldoende tijd en ruimte te hebben om de proeven uit te voeren.

3. Kwaliteitsborging diplomazwemmen

De Nationale Raad Zwemveiligheid werkt met passie aan het maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de mensen in Nederland op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen. Om dit te bereiken is het van belang de kwaliteit van de survivallessen en het diplomazwemmen in stand te houden en te verhogen. Het diplomazwemmen kent interne en externe kwaliteitsborging.

De licentiehouder is primair verantwoordelijk voor de kwaliteit van het diplomazwemmen (interne borging). Dit heeft betrekking op de organisatie van het diplomazwemmen en de uitvoering van de examenprogramma's voor de Nationale Survivaldiploma's. De licentiehouder stelt hiervoor een Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival aan.

De externe kwaliteitsborging bestaat uit het toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen. Deze kwaliteit wordt namens de Nationale Raad Zwemveiligheid gecontroleerd door gedelegeerden en hiervoor aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Zij doen dit onder andere door steekproefsgewijs examens te bezoeken. In de hierna volgende hoofdstukken over de kwaliteitsborging kan overal waar gedelegeerde staat, ook 'medewerker NRZ' worden gelezen.

Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's
Als Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's kan worden aangemerkt: een natuurlijke of rechtspersoon die op basis van een overeenkomst met de Nationale Raad Zwemveiligheid gebruik wenst te maken van de Licentie Nationale Zwemdiploma's zoals deze door de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt aangeboden. Vanzelfsprekend moet het onderdeel 'Nationale Survivaldiploma's' deel uitmaken van de verstrekte licentie. Voorbeelden van licentiehouders zijn een directie van een zwembad of exploitatiemaatschappij, een bestuur van een stichting, zwem- of duikvereniging, bevoegd gezag van een school of de eigenaar van een zwemschool.

De Nationale Raad Zwemveiligheid stelt diploma's ter beschikking aan Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's tegen een door het bestuur vastgestelde prijs. De levering van diploma's aan licentiehouders vindt plaats conform de bepalingen uit de overeenkomst en de algemene voorwaarden. De Nationale Raad Zwemveiligheid behoudt zich het recht voor levering aan een licentiehouder te beperken, te staken, dan wel diploma's terug te vorderen wanneer een licentiehouder zich niet houdt aan de gestelde voorwaarden om diplomazwemmen voor de Nationale Survivaldiploma's te mogen organiseren.

Als uit het toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen blijkt dat de licentiehouder zich niet houdt aan de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival, kan de licentie tijdelijk of permanent worden ingetrokken. Het is dan niet meer toegestaan om Nationale Survivaldiploma's aan te vragen en uit te geven en diplomazwemmen voor de Nationale Survivaldiploma's te organiseren.
De Nationale Raad Zwemveiligheid vermeldt op de website www.allesoverzwemles.nl een actueel overzicht van alle Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's.

3.1 Toezicht op kwaliteit: interne kwaliteitsborging

De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival
De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival is verantwoordelijk voor de kwaliteit van het diplomazwemmen. Hij/zij dient bekend te zijn bij de Nationale Raad Zwemveiligheid en in het bezit te zijn van het bewijs van deelname aan een normeringssessie voor Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival. Om aan een normeringsessie deel te mogen nemen, moet men voldoen aan criterium A2.1 uit het Handboek Licentie Nationale Zwemdiploma's - onderdeel Survival.
Deze certificering voor Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival wordt getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid. Om de certificering te behouden geldt een inspanningsverplichting. Een Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival moet per 4 jaar minimaal 4 keer actief zijn in de rol van Examinator Nationale Zwemdiploma's bij het diplomazwemmen voor het vervolgaanbod.

Ook deze inspanningsverplichting wordt getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Indien een licentiehouder niet in staat is vanuit de eigen organisatie een Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival in te zetten, kan hij ervoor kiezen deze in te huren. Deze examinator is op dat moment verantwoordelijk voor de kwaliteitsborging van de Survivallesaanbieder die hem/haar inhuurt.

Een licentiehouder kan/mag over meerdere Examinatoren Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival beschikken, zodat niet steeds dezelfde persoon verantwoordelijk is voor het hele proces van diplomazwemmen. Per aanvraag van diplomazwemmen, kan er per niveau een Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival gekozen worden die (eind)verantwoordelijk is, er kan ook nog steeds gekozen worden voor één Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival voor alle niveaus.

De rol van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival:
- De examinator vervult een observerende, signalerende en rapporterende rol voor het diplomazwemmen richting de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De examinator fungeert als aanspreekpunt voor de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De examinator is tijdens het diplomazwemmen in feite het 'gezicht' van de Nationale Raad Zwemveiligheid en draagt in belangrijke mate bij aan de professionalisering van de kwaliteit(sborging) van de Nationale Survivaldiploma's.

De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival is verantwoordelijk voor:
- De organisatie en de kwaliteit van het diplomazwemmen en toetst of deze voldoen aan de eisen van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival voor licentiehouders.

- De volgorde van de routing, organisatorische keuzemogelijkheden voor het gebruikmaken van circuitvormen, en de volgorde van de verschillende proeven van het diplomazwemmen, na overleg met de collega's.
- Het feedbackgesprek met een medewerker of (andere) vertegenwoordiger namens de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- De beoordeling van de kandidaten aan de hand van de beoordelingslijsten conform de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival
- De uitslagbepaling conform de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival, na afstemming met een eventueel aanwezige gedelegeerde.
- De aanwezigheid van de, namens de licentiehouder ondertekende, diploma's die na het diplomazwemmen worden uitgereikt.

Onderstaand worden de taken van de examinator nader toegelicht. Het betreft de volgende onderdelen:

- kandidaten selecteren;
- het diplomazwemmen aanvragen;
- kandidaten op de beoordelingslijsten vermelden;
- diploma's gereed maken;
- zorgen voor geschikte ruimte en benodigde materialen;
- de eventueel aanwezige medewerker of andere vertegenwoordiger van de Nationale Raad Zwemveiligheid ontvangen;
- zorgen voor een voorbespreking;
- zorgen voor een goed georganiseerd diplomazwemmen;
- afstemmen met de eventueel aanwezige gedelegeerde;
- uitslag vaststellen;
- diploma's ondertekenen en uitreiken;
- zorgen voor een feedbackgesprek;
- diplomazwemmen rapporteren en evalueren.

Het is toegestaan dat de examinator alle taken behorende bij het diplomazwemmen delegeert aan collega's mits de kwaliteit gewaarborgd blijft. De examinator dient wel zelf aanwezig te zijn bij het diplomazwemmen.

De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival beschikt hiervoor onder andere over:

- beoordelingsformulieren;
- inlogcodes om het diplomazwemmen aan te vragen via www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ');
- inlogcodes om diploma's te bestellen via de webwinkel van de Nationale Raad Zwemveiligheid (www.nrz-nl.nl button 'Mijn NRZ').

Taken van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival

Selecteren van kandidaten
De examinator selecteert kandidaten die met grote zekerheid het examenprogramma kunnen uitvoeren, zoals dat is beschreven in de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival. Alleen wanneer alle onderdelen uit het examenprogramma voldoende getoond zijn (volgens de voorgeschreven normering), kan de kandidaat deelnemen aan het diplomazwemmen.

Diplomazwemmen aanvragen
De examinator meldt het diplomazwemmen ten minste 21 dagen van tevoren aan via www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ').

Na indienen van de aanvraag voor het diplomazwemmen wordt uiterlijk 24 uur voorafgaande aan het examen de eventuele aanwezigheid van een gedelegeerde zichtbaar. De Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's heeft, door middel van de inlogcodes, de mogelijkheid om tot 24 uur voor het diplomazwemmen de status van de aanvraag te bekijken en indien gewenst te wijzigen. De kosten van het diplomazwemmen, zoals onder andere eventuele honorering, reis- en verblijfkosten van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival , de kosten van zwemdiploma's, de huur van het zwembad en de administratiekosten zijn voor rekening van de licentiehouder.

Kandidaten op de beoordelingslijsten vermelden
De namen van de kandidaten worden vermeld op beoordelingslijsten. De licentiehouder kan zelf een beoordelingslijst ontwikkelen en gebruiken. De ingevulde lijsten blijven ter documentatie (archiefplicht) bij de licentiehouder. Er dienen voldoende beoordelingslijsten voorhanden te zijn: een voor de licentiehouder, een voor de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival, en een voor de eventueel aanwezige gedelegeerde.

Diploma's gereed maken
Diploma's worden gereed gemaakt door deze te voorzien van de datum van het diplomazwemmen, het invullen van de naam en geboortedatum van de kandidaat, en de naam van het zwembad waar het diplomazwemmen plaatsvindt.

Zorgen voor geschikte ruimte en benodigde materialen
De licentiehouder draagt zorg voor de beschikbaarheid van een bassin dat voldoet aan de voorschriften en voor de aanwezigheid van de benodigde materialen, zoals omschreven in deze Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival.

Een voorbespreking houden
Indien een gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid aanwezig is, dient voor aanvang van het diplomazwemmen een voorbespreking (ongeveer 15 minuten) plaats te vinden met de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival.
Gespreksonderwerpen zijn onder andere:

- De volgorde van het diplomazwemmen en van de verschillende onderdelen, alsmede de vaststelling van de routing.
- Het doornemen van de uit te voeren taken door organisatorisch betrokkenen.
- Eventuele bijzonderheden bij kandidaten.

De gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt voorgesteld aan het publiek voordat het diplomazwemmen van start gaat.

Diplomazwemmen organisatorisch goed laten verlopen
Tijdens het diplomazwemmen dient de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival zorg te dragen voor een goed lopend diplomazwemmen, zoals een goede routing en een adequate begeleiding van de kandidaten.

Afstemmen met eventueel aanwezige gedelegeerde
Als de gedelegeerde op grond van eigen bevindingen van mening is dat de Nationale Survivaldiploma's ten onrechte worden uitgereikt, omdat de kandidaten niet aan de normering van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival voldoen, stelt hij dit vóór de uitslagbepaling kort aan de orde bij de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival. In het feedbackgesprek dat plaatsvindt na het diplomazwemmen, licht de gedelegeerde zijn onderbouwing toe en bespreekt de overige observaties.

Uitslag vaststellen
Een kandidaat is geslaagd als alle onderdelen van het examenprogramma voldoende zijn uitgevoerd. De Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival is eindverantwoordelijk voor het vaststellen van het resultaat. Dit resultaat wordt inzichtelijk gemaakt door het gebruik van beoordelingslijsten. Op deze lijsten wordt in ieder geval aangegeven welk onderdeel door de kandidaat onvoldoende is uitgevoerd.
De kandidaat heeft altijd het recht om het diplomazwemmen af te maken ook al is tijdens het diplomazwemmen de afwijzing al een feit. Het is vereist dat de kandidaat die is afgewezen hiervan voorafgaand aan de diploma-uitreiking op de hoogte wordt gebracht. De examinator of iemand anders die bij het diplomazwemmen is betrokken (bijvoorbeeld de eigen lesgever) houdt met het kind en de ouder(s) een gesprek en legt uit wat de reden is van de afwijzing.

Diploma's ondertekenen en uitreiken
De klaargemaakte diploma's worden ondertekend door of namens de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival. De geslaagde kandidaten ontvangen direct na afloop van het diplomazwemmen het behaalde diploma. De examinator biedt de gedelegeerde bij voorkeur de gelegenheid om enkele woorden te richten tot de kandidaten en het publiek.

Feedbackgesprek examinator en gedelegeerde
Het diplomazwemmen wordt afgerond met een feedbackgesprek (ongeveer 15 - 20 minuten). Dit is een gesprek tussen de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival en de gedelegeerde, al dan niet aangevuld met de medewerkers die betrokken waren bij het

diplomazwemmen. De examinator heeft in dit gesprek de leiding en reflecteert als eerste op het diplomazwemmen.

Tijdens het feedbackgesprek bespreken de examinator en de gedelegeerde of de organisatie en kwaliteit van het diplomazwemmen heeft voldaan aan de eisen van de Examenregeling Nationale Survivaldiploma's. Aan de orde komt de vraag of er sprake is van een goede invulling van de verantwoordelijkheid door de examinator, zoals geobserveerd tijdens het examen. Verder wordt besproken hoe de gedelegeerde zijn/haar rol heeft vervuld. De uitgangspunten bij dit gesprek zijn wederzijds respect en professioneel handelen.

Diplomazwemmen rapporteren en evalueren
Na afloop van ieder diplomazwemmen wordt door de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival het verslagformulier over de kwaliteit van het betreffende diplomazwemmen in 'Mijn diplomazwemmen' ingevuld. De examinator vult dit verslag binnen 7 dagen in bij 'Mijn diplomazwemmen'.

Bij de aanwezigheid van een gedelegeerde tijdens het diplomazwemmen, vullen zowel de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival als de gedelegeerde een verslag in met aanvullende vragen over de rol van de gedelegeerde. Dit wordt ook binnen 7 dagen gedaan. Na verzending kunnen zowel de licentiehouder, examinator als de gedelegeerde direct kennis nemen van de inhoud.

3.2 Toezicht op kwaliteit: externe kwaliteitsborging

De Nationale Raad Zwemveiligheid houdt toezicht op de kwaliteit van het organiseren en uitvoeren van examens voor de Nationale Zwemdiploma's. Dit doet zij onder andere door de inzet van observatie door gedelegeerden.

Rol gedelegeerde
Een gedelegeerde heeft taken en bevoegdheden in de vorm van observeren, bespreken en rapporteren. Een gedelegeerde observeert tijdens het diplomazwemmen de kandidaten met behulp van beoordelingslijsten die worden aangeleverd door de examinator. Daarnaast observeert de gedelegeerde de examinator en de organisatie van het diplomazwemmen.

Als de gedelegeerde op grond van eigen bevindingen van mening is dat de Nationale Survivaldiploma's ten onrechte worden uitgereikt, omdat de kandidaten niet aan de normering van de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival voldoen, stelt hij dit vóór de uitslagbepaling kort aan de orde. In het feedbackgesprek met de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival, dat plaatsvindt na het diplomazwemmen, licht de gedelegeerde zijn onderbouwing toe en bespreekt de overige observaties.

Zowel de examinator als de gedelegeerde maken een verslag met daarin hun constateringen en bevindingen over de kwaliteit van het diplomazwemmen. Beide (gedelegeerde en examinator) doen dit binnen 7 dagen in 'Mijn diplomazwemmen'. Dit verslag is in te zien door de

licentiehouder, examinator en de gedelegeerde en de daartoe aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid
De Nationale Raad Zwemveiligheid heeft een aantal medewerkers aangewezen die het aanspreekpunt zijn voor licentiehouders en gedelegeerden en verantwoordelijk zijn voor het diplomazwemmen in hun eigen werkgebied. Deze medewerker houdt (mede) toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen. Hij/zij beoordeelt de verslagformulieren van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival en van de gedelegeerde. Daarnaast controleert de medewerker in de systemen de aanvragen van het diplomazwemmen. De medewerker bezoekt ook steekproefsgewijs, zowel aangekondigd als onaangekondigd, het diplomazwemmen. Deze medewerkers en hun werkgebied zijn te vinden op www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Naast de observerende rol tijdens het diplomazwemmen kan de medewerker NRZ bezwaar maken tegen de organisatie van het diplomazwemmen, het functioneren van de examinator en heeft de medewerker NRZ directe invloed op de uitslagbepaling van het diplomazwemmen.
De medewerker NRZ kan corrigerend handelen wanneer hij/zij dat noodzakelijk acht. Hij/zij maakt een verslag met daarin de constateringen en bevindingen over de kwaliteit van het diplomazwemmen.

Verbetertraject
De hiervoor aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid kunnen op grond van de verslaglegging van de gedelegeerde en de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival en/of hun eigen bevindingen met de licentiehouders afspraken maken over verbetering van het resultaat van het diplomazwemmen, de wijze van functioneren van de Examinator Nationale Zwemdiploma's – onderdeel Survival of de organisatorische/administratieve gang van zaken (een verbetertraject).
De gemaakte verbeterafspraken worden schriftelijk/per e-mail vastgelegd. Onderdeel van het verbetertraject kan een extra (onaangekondigde) controle op het diplomazwemmen zijn. Deze controle kan worden uitgevoerd door een gedelegeerde of medewerker van de NRZ.
Indien de licentiehouder de gemaakte verbeterafspraken niet nakomt en de nagestreefde verbetering uitblijft, kan de NRZ besluiten tot het (tijdelijk) intrekken van de licentie. Dit besluit wordt schriftelijk met de licentiehouder gecommuniceerd. Het is tevens mogelijk om op verzoek van de licentiehouder zelf afspraken te maken met de medewerker over een verbetertraject en/of extra controlemomenten tijdens het diplomazwemmen.

Klachtenregeling
Bij onvrede over het gedrag of handelen van een medewerker of een gedelegeerde van/namens de Nationale Raad Zwemveiligheid kan een klacht schriftelijk worden ingediend. Het klachtenreglement van de Nationale Raad Zwemveiligheid is van toepassing en is te vinden op www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Nationale Raad Zwemveiligheid

4. Toelichting examenprogramma's Nationale Survivaldiploma's

Alle onderdelen van de proeven van de examenprogramma's Survival zijn op een rij gezet. Deze zijn geordend in categorieën, basiselementen, genoemd. Het gaat om:

- Te water gaan;
- Onder water;
- Voortbewegen;
- Red jezelf;
- Red een ander.

Basiselementen zijn categorieën van vaardigheden. Deze zijn essentieel om op een veilige manier zichzelf en/of anderen te kunnen redden uit een onveilige situatie. Voor zowel de basiselementen als de onderdelen die daarbij horen, is beschreven waarom deze belangrijk zijn. Dit wordt de essentie van het onderdeel genoemd. Het gaat om de relatie die er is om op een veilige manier jezelf of een ander in veiligheid te kunnen brengen.

4.1 Basiselement Te water gaan

De onderdelen die horen bij 'te water gaan' zijn opgenomen in de examenprogramma's om niet in paniek te raken bij desoriëntatie, vanaf de kant dieper onder water te komen en op een veilige manier in het water te gaan in een (on)bekende omgeving. De essentie van te water gaan zorgt ervoor dat een deelnemer op een veilige manier te water kan gaan zonder zichzelf in een onveilige situatie te brengen. Dit kan zowel vanaf een vaste kant of een drijvend voorwerp zijn. De deelnemer leert meerdere manieren van te water gaan zodat hij/zij de een manier kiest die past bij de situatie (omgevingsbewust).

Te water gaan - desoriëntatie
Een essentieel onderdeel van veilig zijn in het water is dat je niet in paniek raakt wanneer je op een onvoorspelbare manier in het water terecht komt. Wanneer je boven water bent gekomen is het vervolgens belangrijk dat je je weer kunt heroriënteren en de omgeving kunt verkennen.

<u>Onderdelen te water gaan - desoriëntatie</u>

1.1, 2.1, 3.3	Te water gaan met een rol voorover
3.1	Zij- of achterwaarts te water laten vallen

Te water gaan – dieper onder water
Soms kan het handig zijn om vanaf de kant dieper onder water te gaan, bijvoorbeeld om iets van de bodem te halen of ergens onder door te zwemmen. Ook kan dit soms de snelste manier zijn om bij een drenkeling te komen wanneer de situatie dat toelaat.

Onderdelen te water gaan – diep(er) onder water gaan

1.3, 2.3, 3.2	Te water gaan met een kopsprong
1.2, 3.5	Te water gaan met een voetsprong voorwaarts
2.2	Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts

Te water gaan – (on)bekende omgeving
Wanneer je de waterdiepte niet kunt inschatten of de situatie niet veilig genoeg is om met een voet- of kopsprong te water te gaan, kan je er voor kiezen om je te water te laten zakken of te water te gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft. Ook kan hiermee een drenkeling of buddy in zicht worden gehouden.

Onderdelen te water gaan – (on)bekende omgeving

1.5	Vanaf een vaste kant te water laten zakken
2.5	Vanaf enige hoogte en een vaste kant te water laten zakken
3.1	Vanaf een drijvend voorwerp te water laten zakken
1.6, 2.6, 3.6	Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft

Te water gaan – met materiaal
Een andere situatie kan zijn dat je naar een drenkeling wilt zwemmen en tegelijk materiaal meeneemt om de redding mee uit te voeren. In dat geval zal je dus met materiaal te water moeten gaan. Dit vereist enige vaardigheid om te voorkomen dat het voorwerp uit je handen schiet terwijl je te water gaat.

Onderdelen te water gaan – met materiaal

2.4, 3.4	Te water gaan met materiaal

4.2 Basiselement Onder water

Het is belangrijk dat je niet bang bent om onder water te raken en te zijn. Dan voel je je prettig en vertrouwd in het water en raak je niet zomaar in paniek.

De onderdelen die horen bij het basiselement onder water zijn bedoeld om onder water te gaan, onder water een afstand te kunnen overbruggen en goed om je heen te kunnen kijken (oriënteren) en veilig weer boven te komen. Je goed kunnen oriënteren is belangrijk tijdens het onder water zijn en om weer veilig boven te komen.

Onder water – dieper onder water gaan
Hoofdwaarts richting de bodem gaan is de meest efficiënte manier om dieper onder water te komen. Dit gebruik je bijvoorbeeld om een drenkeling van de bodem op te duiken of om ergens onder door te duiken.

Onderdelen onder water - dieper onder water gaan

2.6, 3.3, 3.6 Hoofdwaarts richting bodem gaan

Onder water - onder water zwemmen oriënteren
Bij het basiselement onder water hoort ook het met kleding kunnen voortbewegen onder water om onder water een afstand te kunnen overbruggen.

Wanneer je eenmaal onder water bent is het belangrijk dat je onder water kunt oriënteren en kunt verplaatsen in meerdere richtingen.
Onderdelen onder water – onder water zwemmen en oriënteren

1.3, 2.3, 3.3 Onder water zwemmen
1.3, 2.3, 3.3 Een voorwerp van de bodem opduiken

Onder water – veilig boven water komen
Wanneer je onder water bent is het belangrijk dat je op een veilige manier boven water kunt komen. Zo voorkom je dat je je hoofd stoot of onbedoeld onder voorwerpen terecht komt. Ook kan je doelgericht kiezen waar je op een veilige plek boven water kunt komen.

Onderdelen onder water - veilig boven water komen

1.3 Veilig boven water komen
2.3 Veilig boven water komen in een aangewezen gebied
3.3 Veilig boven water komen met een draai om de lengteas

4.3 Basiselement Voortbewegen

Om jezelf in veiligheid te kunnen brengen is het van belang dat je zo efficiënt mogelijk aan het wateroppervlak kan voortbewegen. Soms moet je wat verder zwemmen naar de kant om jezelf in veiligheid te brengen. Ook kan het zijn dat je materiaal mee neemt om een ander te kunnen helpen.

Voortbewegen – zwemmen met het hoofd boven water
Een borstslag waarbij het hoofd boven water blijft is de meest overzichtelijke en praktische vorm om op een veilige manier naar de kant te komen. Zo heb je overzicht over de situatie en zie je goed waar je naartoe zwemt.

Onderdelen voortbewegen – zwemmen met het hoofd boven water

1.1, 1.2, 1.6, Zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water
2.1, 2.2, 2.6, Zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water
3.1, 3.2, 3.3, 3.5, 3.6 Zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water

Voortbewegen – zwemmen met materiaal
Voortbewegen met meegenomen materiaal om bijvoorbeeld een buddy te helpen is moeilijker dan dezelfde slag zonder materiaal. Er zit ook nog verschil in wat voor voorwerp je meeneemt en of het bijvoorbeeld drijft. In alle gevallen is het belangrijk dat je het materiaal tijdens het zwemmen goed vasthoudt en niet verliest.

Onderdelen voortbewegen – zwemmen met materiaal

2.4	Zwemmen met materiaal
3.4	Zwemmen met een drijvend voorwerp

Voortbewegen – verplaatsen met gebruik van de armen
Het kan voorkomen dat je om een bepaalde reden je benen niet goed kunt gebruiken. Het is dan handig dat je nog wel naar de kant of een drijvend voorwerp kunt komen door je te verplaatsen met alleen je armen. Dit kan zowel hoofd- als voetwaarts.

Onderdelen voortbewegen – verplaatsen met gebruik van de armen

1.1, 3.1	Hoofdwaarts voortbewegen
2.1, 3.1	Voetwaarts voortbewegen

4.4 Basiselement Red jezelf

Wanneer je in een onveilige situatie terecht bent gekomen is het van belang dat je jezelf in veiligheid kan brengen. Dit doe je bijvoorbeeld door op een plaats in het water te oriënteren, op de kant of een drijvend voorwerp te klimmen, jezelf te bevrijden van belemmeringen of materiaal in te zetten (bijv. als drijfmiddel). Een onderdeel van jezelf redden is ook het roepen om hulp.

Red jezelf – Watertrappen
De essentie van het watertrappen met armen en benen is dat kandidaten zich kunnen oriënteren tijdens het zwemmen en zich voor een korte periode op een plaats kunnen handhaven en om zich heen kunnen kijken. Daarbij is het belangrijk dat de inspanning zo makkelijk mogelijk kan worden uitgevoerd. Daarom is het gebruik van armen/handen als ondersteuning heel belangrijk.

Onderdelen red jezelf – watertrappen

1.1, 2.1, 3.1	Watertrappen

Red jezelf – onder een voorwerp door zwemmen
Het is belangrijk dat iemand die met kleren onder water is (geraakt) moeiteloos en zonder angst zichzelf kan redden. Gekleed onder water zwemmen voelt heel anders en is vermoeiender dan in badkleding onder water zwemmen. De essentie van dit onderdeel is het soepel en makkelijk onder een voorwerp (bijvoorbeeld een mat of een bootje) door kunnen zwemmen.

Onderdelen red jezelf – onder een voorwerp door zwemmen

1.2 Onder drijvend voorwerp heen zwemmen

Red jezelf – klimmen op de kant of drijvend voorwerp
Jezelf redden eindigt bij het zelfstandig uit het water klimmen. Dat kan via een trapje, de kant of via een drijvend voorwerp (bijvoorbeeld een mat of een bootje). De essentie van zelfstandig uit het water klimmen is het resultaat. Er worden geen eisen gesteld aan de manier waarop op de kant wordt geklommen.

Onderdelen red jezelf - klimmen op de kant of drijvend voorwerp

1.1 Op de vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp
2.1 Op een verhoogde vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp
2.1, 3.1 Klimmen op een drijvend voorwerp
3.1 Op een verhoogde vaste kant klimmen

Red jezelf – drijven op een voorwerp
De essentie van dit onderdeel is dat je verticaal kan blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp. Het verdient de voorkeur dat de principes van de HELP (Heat Escape Lessening Posture) – houding worden gebruikt. Deze houding zorgt ervoor dat de afkoeling in koud water aanzienlijk vermindert. Daarom is de houding verticaal, zijn de knieën opgetrokken en de ellebogen tegen het lichaam.

Onderdelen red jezelf - drijven op een voorwerp

1.1 Verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp

Red jezelf – uittrekken van belemmerende kleding
De essentie van dit onderdeel is dat je belemmerende of zware kleding uit kan trekken in het water om daarna met minder energie en zo min mogelijk beperkingen kunt zwemmen om jezelf in veiligheid te brengen.

Onderdelen red jezelf - uittrekken van belemmerende kleding

2.2 Uittrekken van een jas
3.1 Uittrekken van een rugzak
3.2 Uittrekken van een jas en schoenen

Red jezelf – voorkomen van gevaar voor je eigen veiligheid
Bij het uitvoeren van een redding is de eigen veiligheid het aller belangrijkste. Daarom is het verstandig om tijdens een redding materiaal mee te nemen en dit direct aan te bieden aan de drenkeling. Hiermee kan je voorkomen dat de drenkeling jou vastpakt en jou daarmee in de

problemen brengt. Heeft de drenkeling je armen toch vastgepakt is het belangrijk om jezelf zo snel mogelijk te bevrijden voor je eigen veiligheid.

Onderdelen red jezelf - voorkomen van gevaar voor je eigen veiligheid

2.4 Voorkomen van een omklemming door het aanbieden van materiaal

3.5 Snelle bevrijding

4.5 Basiselement Red een ander

Bij Survival is het van belang dat je niet alleen jezelf maar ook een ander in veiligheid kan brengen als hij/zij in een onveilige situatie terecht is gekomen. Dit doe je zowel middels een droge als natte redding. Tijdens een droge redding helpt de redder de ander naar de kant door een voorwerp aan te reiken en te communiceren. Tijdens een natte redding helpt de deelnemer een ander door hem/haar te bevrijden van belemmeringen, naar de kant of een drijvend voorwerp te helpen of materiaal in te zetten (bijv. als drijfmiddel). Een onderdeel van een ander redden is ook het roepen om hulp.

Red een ander – droge redding

Wanneer je een ander wilt redden heeft het uitvoeren van een droge redding de voorkeur. Dit kan natuurlijk alleen wanneer er materiaal voor handen is om de droge redding mee uit te voeren of de drenkeling dicht bij de kant ligt of er naartoe kan komen. Bij een droge redding blijft de redder op de kant en hoeft daardoor niet zijn eigen veiligheid in gevaar te brengen door ook het water in te gaan.

Onderdelen red een ander – droge redding

1.4 Toewerpen van een drijvend voorwerp.
1.4 Voorwerp aanreiken.
1.4 Buddy naar de kant trekken totdat deze één hand op de kant heeft.

Red een ander – natte redding van de bodem

Een onderdeel van Survival is het redden van een drenkeling. Het kan gebeuren dat de drenkeling onder water is geraakt. De redder kan in dit geval de drenkeling opduiken en naar het wateroppervlak halen en de drenkeling kort boven water houden.

Onderdelen red een ander – natte redding van de bodem

1.6 Opduiken van een pilon.
2.6, 3.6 Pop opduiken
1.6 Pilon naar het wateroppervlak brengen.
2.6 Pop naar het wateroppervlak brengen
3.6 Pop naar het wateroppervlak brengen door veilig boven water te komen
2.6, 3.6 Pop boven water houden.

Red een ander – Vervoeren
Wanneer een buddy of drenkeling te moe is om naar de kant te zwemmen, maar wel bij kennis is, kan je hem/haar helpen. Dit kan door te slepen of te duwen, maar ook door de drenkeling te vervoeren met gebruik van materiaal of op een drijvend voorwerp.

Wanneer een drenkeling niet meer zelfstandig naar de kant of een drijvend voorwerp kan komen kan je ervoor kiezen om de drenkeling naar de kant te vervoeren. Hier zijn verschillende mogelijkheden voor die bruikbaar zijn in verschillende situaties. Welke vervoersgreep wordt gekozen is afhankelijk van de mogelijkheden van de drenkeling (is deze nog bij kennis of niet) en de voorkeur van de redder.

Onderdelen red een ander - vervoeren

1.5 Slepen van een drenkeling
1.5 Duwen van een drenkeling
2.4 Drenkeling vervoeren met materiaal
2.5 Drenkeling vervoeren met de kopgreep
3.2 Een buddy vervoeren op een drijvend voorwerp
3.4 Drenkeling vervoeren met een drijvend voorwerp
3.5 Drenkeling vervoeren met de okselgreep
3.5 Drenkeling vervoeren met een vervoersgreep naar keuze

Red een ander – aanbieden van drijvend materiaal
De essentie van dit onderdeel is dat je een buddy in het water kunt helpen door hem/haar een drijvend voorwerp te geven waar je buddy op kan blijven drijven. Zo kan je buddy bijvoorbeeld even op adem komen, maar kan je hem/haar ook helpen bij het uittrekken van belemmerende kleding.

Onderdelen red een ander – aanbieden van drijvend materiaal

3.4 Aanbieden van drijvend materiaal

Red een ander – Bevrijden van belemmering
De essentie van dit onderdeel is dat je een buddy in het water kunt helpen om belemmerende of zware kleding uit te trekken om daarna met minder energie en zo min mogelijk beperkingen verder te zwemmen naar een kant of drijfmiddel.

Onderdelen red een ander – bevrijden van belemmering

3.4 Een ander helpen vrij te komen van belemmeringen

Red een ander – een buddy helpen om op de vaste kant of drijvend voorwerp te komen
Je kunt een buddy helpen om op de kant of drijvend voorwerp te klimmen en je buddy zo in veiligheid te brengen. De essentie van een buddy helpen om op de vaste kant of een drijvend voorwerp te komen is het resultaat.

Onderdelen red een ander – een buddy op de vaste kant of drijvend voorwerp helpen

2.2 Een buddy helpen op de vaste kant te komen
3.2 Een buddy helpen op een drijvend voorwerp te komen

Red een ander – met je buddy naar de kant zwemmen
Wanneer je samen met een buddy zwemt kan het soms prettig zijn om samen terug te zwemmen naar de kant of een drijvend voorwerp. Door bij je buddy in de buurt te blijven kan je hem/haar indien nodig helpen. Bij dit onderdeel is de essentie dat de kandidaat de buddy (verbaal) begeleidt naar de kant en in de buurt blijft om indien nodig te helpen.

Onderdelen red een ander – zwemmen met je buddy

1.2, 2.2 Samen met een buddy naar de kant zwemmen
3.2 Samen met een buddy zwemmen naar een drijvend voorwerp