



Doel / intentie:

Kennis making met diverse zwem en wedstrijd vormen.

Bijzonderheden:

Voor de zwaardvis-serie is de minimale waterdiepte 2 meter.

ZWAARDVIS BRONS richtlijnen en eisen:

Kledingseisen: Lange broek, blouse of T-shirt en trui.

Met extra kleding:

1. Ga met een hurksprong in het water. Duik dan vanaf de oppervlakte van het water en haal een voorwerp van de bodem (voorwerp ligt minimaal 2 meter diep).
2. Start vanuit het water en zwem 5 meter onder water op de rug.
3. Neem de Paddenstoel-drijfhouding aan gedurende 15 seconden.
4. Spring van de kant en zwem 10 meter onder water.

Neptunus programma (Facultatief):

5. 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door:
 - a. Onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen;
 - b. Vervolgens erop klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan;
 - c. Wederom onder het vlot door zwemmen;
6. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Met zwemkleding:

7. Ga watertrappen, duik daarna onder water en maak 2 koprollen.
8. Zwem 25 meter borstcrawl.
9. Maak tweemaal een wedstrijdstart gevolgd door 2 à 3 slagen borstcrawl.
10. Maak tweemaal een borstcrawl-keerpunt
11. Zwem 50 meter met de schoolslag, 50 meter met de rugcrawl en 50 meter met de samengestelde rugslag. Voer iedere slag uit met voorgeschreven keerpunten.

Neptunus programma (Facultatief):

12. Te water gaan van de bassinrand met een hurksprong; een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en het opduiken van een pop op minimaal 2 meter onder het wateroppervlak.
13. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 8 meter (beginners)vindersslag.
14. In het water, met tweetallen, 4x de bal werpen.
15. Starten in het water, 10 meter polocrawl zwemmen.
16. 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.



Doel / intentie:

Kennis making met diverse zwem en wedstrijd vormen.

Bijzonderheden:

Voor de zwaardvis-serie is de minimale waterdiepte 2 meter.

ZWAARDVIS ZILVER richtlijnen en eisen :

Kledingseisen: Lange broek, blouse of T-shirt en schoenen.

Met extra kleding:

1. Start vanuit het water en zwem 7 meter onder water op de buik.
2. Start vanuit het water en zwem 7 meter onder water op de rug.
3. Duik tweemaal vanaf het wateroppervlak; éénmaal met het hoofd en éénmaal met de voeten naar beneden en pak een voorwerp van de bodem op.

Neptunus programma (Facultatief):

4. 50 meter schoolslag, 1 keer onderbroken door:
 - a. achtereenvolgens 2 keer voorover en 2 keer achterover rollen,
 - b. Deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door;
5. Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Met zwemkleding:

6. Spring met een hele draai om de lengte-as in het water en ga aansluitend 30 seconden watertrappen.
7. Zwem 25 meter vlinderslag.
8. Maak tweemaal een wedstrijdstart gevolgd door 2 à 3 slagen vlinderslag.
9. Maak tweemaal een vlinderslag-keerpunt.
10. Zwem 50 meter schoolslag, dan 50 meter borstcrawl, 50 meter rugcrawl en 50 meter samengestelde rugslag. Voer iedere slag uit met het voorgeschreven keerpunten.

Neptunus programma (Facultatief):

11. Te water gaan van de bassinrand met een hurksprong; een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en het opduiken van een pop op minimaal 2 meter onder het wateroppervlak. Vervoer vervolgens over minimaal 2 meter de pop met een kopgreep naar de kant.*
12. In het water, met tweetallen, 4x de bal werpen (vangen hoeft niet, afstand is minimaal 4 meter).
13. Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl.
14. 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen, op signaal 3 keer omhoog komen.

*Zie overzicht vervoersgrepen



Doel / intentie:

Kennis making met diverse zwem en wedstrijd vormen.

Bijzonderheden:

Voor de zwaardvis-serie is de minimale waterdiepte 2 meter.

ZWAARDVIS GOUD richtlijnen en eisen :

Kledingseisen: Lange broek, blouse of T-shirt, trui en schoenen.

Met extra kleding:

1. Neem een aanloop en spring met een reddingsprong in het water en zwem zo snel mogelijk naar een medekandidaat die op 10 meter van de kant ligt. Haal de medekandidaat boven water en breng hem/haar zo snel mogelijk naar de kant (over een afstand van minimaal 10 meter). Gebruik hiervoor één van de voorgeschreven vervoersgrepen.*
2. Duik een pop op die op minimaal 2 meter diepte ligt. Vervoer vervolgens een medekandidaat over een afstand van 50 meter naar de kant. Wissel tijdens dit vervoer driemaal van vervoersgreep op de voorgeschreven manier.*

Neptunus programma (Facultatief):

3. 50 meter schoolslag, onderbroken door:
 - a. Een hoekduik, onder water door een poortje heen, een halve draai om de lengte-a maken naar rugligging en zo boven water komen;
4. Proef afronden met zelfstandig uit het water komen

Met zwemkleding:

5. Spring van de kant en zwem direct 15 meter onder water op de buik.
6. Zwem 175 wisselslag (25 meter vlinderslag, 50 meter rugcrawl, 50 meter schoolslag en 50 meter borstcrawl). Gebruik hierbij de voorgeschreven keerpunten.
7. Maak voor elk van de hiervoor genoemde slagen een “wedstrijdstart”, gevolgd door 2 à 3 slagen.
8. Vang en werp, in het water, een polobal met één hand van en naar een medekandidaat. Doe dit 5 keer. De medekandidaat bevindt zich op ongeveer 2 meter afstand.

Neptunus programma (Facultatief):

9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water een hoepel van de bodem tillen (deze bevindt zich horizontaal op de bodem, minimaal 2 meter diep), er doorheen gaan (uitvoering vrij) en vervolgens weer boven komen.
10. 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarbij de bal minimaal 3 keer wordt overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.

*Zie overzicht vervoersgrepen



Er zijn veel verschillende vervoersgrepen. Op internet zijn veel filmpjes en PowerPoint te vinden waarop je kunt zien hoe je de diverse grepen uitvoert. Daarbij is de keuze van de vervoersgreep afhankelijk van de toestand en het gedrag van de drenkeling:

- Is hij bij kennis of niet
- Is hij gewond of niet gewond
- Is hij in paniek, of juist heel rustig
- Heeft hij rug- of nekletsel (daar zijn speciale grepen voor, die we hier nu niet behandelen)
- Is de te overbruggen afstand groot of klein
- Hoe is de toestand van het water. Is het diep, ondiep, koud of warm, kalm of onstuimig, enz.

Kopgreep

De kopgreep wordt veelal toegepast bij een bewusteloze drenkeling. De redder bevindt zich achter de drenkeling en plaatst zijn handen als een soort van kommetjes over de beide oren van de drenkeling. De redder ligt op zijn rug en laat het hoofd van de drenkeling op zijn schouder steunen. Met zijn ellebogen houdt hij het lichaam van de drenkeling stabiel. Je moet er wel voor zorgen dat het hoofd van de drenkeling boven water blijft en dat je zelf geen water binnen krijgt. Liggend op je rug, zwem je met de drenkeling naar de kant. Er zijn allerlei technieken om een drenkeling op de kant te brengen, maar vaak heb je hier hulp bij nodig. Is die hulp niet voorhanden, wacht dan tot de hulpdiensten gearriveerd zijn.

Okselgreep

Deze wordt toegepast bij een rustige drenkeling, vaak met hoofdwond. Als redder bevindt je je achter de drenkeling en plaats je je handen onder de beide oksels van het slachtoffer, waarbij je duimen tegen diens schouderbladen rusten. Je ellebogen plaats je tegen het eigen lichaam. Het hoofd van het slachtoffer rust nu op je schouder. Let er wel op dat het hoofd van het slachtoffer met de gewonde kant naar boven ligt. Liggend op de rug en stuwend met de benen, zwem je met het slachtoffer naar de kant.

Polsgreep

De polsgreep wordt toegepast bij een wat onrustige drenkeling. Je zorgt er weer voor dat je, je als redder achter de drenkeling bevindt. Vervolgens ga je met je rechterarm onder zijn rechterarm door en pak je hem met een bovenhandse greep bij de rechter pols. Ditzelfde doe je aan de linkerkant. Het hoofd van de drenkeling ligt nu op je borst, iets onder je kin. De polsen van de drenkeling worden nu zo ver mogelijk onder diens oksels getrokken. Als redder beweeg je dus je eigen ellebogen naar buiten. Op deze manier fixeert de armen van de drenkeling, waardoor hij niet zo makkelijk meer verzet kan bieden.

Schoudergreep

De schoudergreep is geschikt voor een onrustige drenkeling. Bij deze greep steek je je rechterhand tussen de rechterarm en het lichaam van de drenkeling door, waarna je je arm buigt en met je hand de schouder van de drenkeling omklemt. Ditzelfde doe je (liefst tegelijkertijd) ook aan de linkerkant. Het hoofd van het slachtoffer bevindt zich onder je kin, of net ernaast. Als redder beweeg je je ellebogen zo dicht mogelijk naar die van de drenkeling. Hierdoor ontstaat een soort van hefboom en worden diens armen wijd gehouden. Dit maakt dat hij zich minder goed kan verzetten.

Zeemansgreep

De zeemansgreep pas je toe bij een rustige drenkeling, die bij kennis is en goed kunt uitleggen wat je gaat doen. Je zwemt in rugligging en bevindt je achter de drenkeling. Je steekt je rechterarm onder de rechteroksel van de drenkeling door en met je rechterhand grijp je diens kleren of badpak aan de linkerkant vast. Hierdoor komt de drenkeling een beetje schuin in het water te liggen. Het hoofd van de drenkeling ligt op je rechterschouder. Met je vrije linkerarm kun je nu extra stuwbewegingen maken, waardoor het zwemmen naar de kant sneller gaat en minder vermoeiend is.