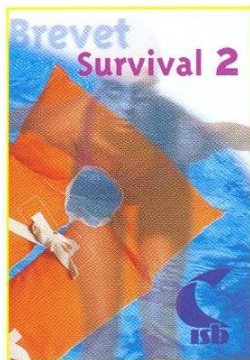


Watertrappen

De proeven worden afgelegd met lange broek en hemd (met lange mouwen). Er is geen rustpauze tussen de proeven.

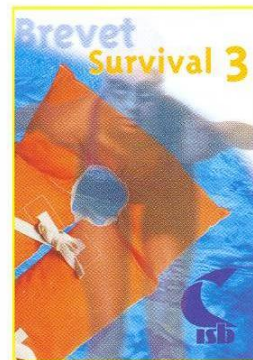
- Start met een reddersprong in het diepe gedeelte van het bad en zwem 100 meter met het hoofd boven water terwijl je naar de zwemrichting kijkt.
- Vóór je de boord raakt :
 - 1 minuut watertrappen met de handen boven water, gevolgd door
 - 1 minuut watertrappen waarbij je armbewegingen mag maken. Hierbij mag je de bodem noch de boord aanraken.



Drijven

De proeven worden afgelegd met lange broek en hemd (met lange mouwen). Er is geen rustpauze tussen de proeven.

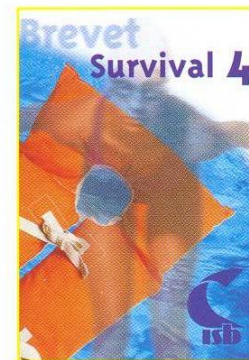
- Start met een reddersprong in het diepe gedeelte van het bad en zwem 50 meter met het hoofd boven water.
- Verwijder jouw kledij (broek en/of hemd) en maak er een drijfmiddel van, waarmee je 1 minuut blijft drijven. Vervolgens leg je met jouw luchtzak nog eens een afstand van 50 meter af (de luchtzak mag worden hermaakt).
- Maak van de broek en het hemd een pakketje. Gooi het op de kant en klim zonder enige vorm van hulp uit het water ter hoogte van het diepe gedeelte van het bad.



Hinderniszwemmen

De proeven worden afgelegd met lange broek en hemd (met lange mouwen). Er is geen rustpauze tussen de proeven.

- Duik in het water in het diepe gedeelte van het bad en zwem gedurende 10 seconden onder water. Daarna zwem je verder tot je 100 meter hebt afgelegd. Zink naar de bodem met de voeten eerst en stoot dan krachtig opwaarts af. Klim zonder enige vorm van hulp uit het water ter hoogte van het diepe gedeelte van het bad.
- Over een lengte van 25 meter verspreid, bevinden zich 3 hoepels onder water. Minstens 1 hoepel bevindt zich met het hoogste punt op 1,5m diepte. Start met een reddersprong in het diepe gedeelte van het bad. Zwem 200 meter waarbij je :
 - telkens in het heengaan de bodem van het zwembad aantikt in het diepste gedeelte van het bad en daaropvolgend de volledige lengte zwemt
 - telkens in het terugkomen door de 3 hoepels zwemt. Let erop dat je afwisselend één lengte eerst met de voeten door de hoepels en de volgende lengte eerst met het hoofd door de hoepels zwemt.



Overlevingszwemmen

De proeven worden afgelegd met lange broek en hemd (met lange mouwen). Er is geen rustpauze tussen de proeven.

- Over een lengte van 25 meter verspreid, bevinden zich 3 hoepels onder water. Minstens 2 hoepels bevinden zich met hun hoogste punt op 1,5m diepte. Start met een reddersprong in het diepe gedeelte van het bad. Zwem 300 meter waarbij je :
 - telkens in het heengaan de bodem van het zwembad aantikt in het diepste gedeelte van het bad en daaropvolgend de volledige lengte zwemt
 - telkens in het terugkomen door de 3 hoepels zwemt. Let erop dat je afwisselend één lengte eerst met de voeten door de hoepels en de volgende lengte eerst met het hoofd door de hoepels zwemt.
- In het diepe gedeelte van het bad zink je naar de bodem met de voeten eerst. Stoot dan krachtig opwaarts af. Blijf gedurende twee minuten watertrappen met de handen boven water. Hierbij mag je de bodem noch de boord aanraken.
- Verwijder jouw kledij (broek en/of hemd) en maak er een drijfmiddel van, waarmee je 1 minuut blijft drijven. Vervolgens leg je met jouw luchtzak nog eens een afstand van 50 meter af (de luchtzak mag worden hermaakt).
- Maak van de broek en het hemd een pakketje. Gooi het op de kant en klim zonder enige vorm van hulp uit het water ter hoogte van