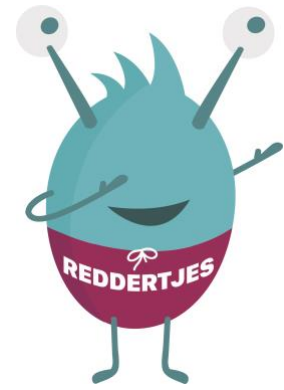


REDDERTJES



Instapvoorwaarden

Leren veilig zwemmen – Brevet orka – zwembadveilig 50m

Combinatietest:

Ik kan 50 meter zwemmen met de volgende vaardigheden in het water:

1e lengte in buiklig:

Met 2 voeten afstoten van de muur en gestrekt pijlen

Met een oppervlakteduijk een ring opduiken

10 meter zwemmen

ter plaatse 3 keer traag en 3 keer snel aquatisch ademhalen

10 m zwemmen met tussendoor kip aan het spit

Ter plaatse 10 seconden watertrappen

2e lengte in ruglig:

Kip aan het spit

10 meter zwemmen met alleen beenbeweging

10 seconden drijven als een ster

10 meter zwemmen met alleen armbeweging

Doelstellingen

Reddend zwemmen 1

1. Ik kan met een redderssprong in het diepe water gaan gevolgd door 50 meter zwemmen in losse kledij met het hoofd boven water.
2. Ik kan 10 meter onder water zwemmen door een hindernissenparcours gevolgd door 15 meter op mijn rug zwemmen met mijn polsen boven water.
3. Ik kan een persoon op een drijvend voorwerp redden (Combinatietest).
4. Ik ben gekwetst geraakt en red mezelf uit het water (Combinatietest).

Reddend zwemmen 2

1. Ik kan duiken in het diepe water en na 15 meter onder water zwemmen een voorwerp opduiken in het ondiepe water gevolgd door 10 meter op mijn rug zwemmen met het voorwerp en mijn polsen boven water.
2. Ik kan een persoon in het diepe water redden (Combinatietest).
3. Ik ben oververmoeid en red mezelf uit het water (Combinatietest).

Reddend zwemmen 3

1. Ik kan duiken in het diepe water en 25 meter onder water zwemmen.
2. Ik kan een drenkeling in het diepe water redden (Combinatietest).
3. Ik ben gevallen en red mezelf uit het water (Combinatietest).



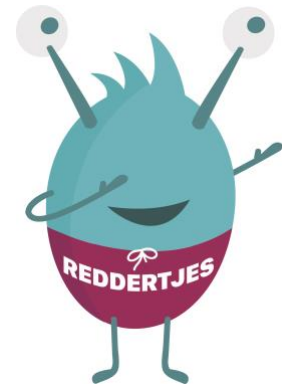
ZWEMACADEMIE

zwemacademie.beveren@lago.be
LAGO Beveren De Meerminnen

Watervaardigheid 100 meter – basis

Ik kan 100 meter zwemmen met volgende vaardigheden in het water:

- Lengte 1: na een achterwaartse val 5 meter onder water zwemmen, gevolgd door zwemmen in buiklig.
- Lengte 2: 10 seconden wuiven met 1 hand, gevolgd door zwemmen in ruglig
- Lengte 3: een koprol voorwaarts uitvoeren, gevolgd door zwemmen in buiklig
- Lengte 4: een lengte zwemmen met 1 hand boven water



Watervaardigheid 100 meter – plus

Ik kan 100 meter zwemmen met volgende vaardigheden in het water:

- Lengte 1: na een duik in diep water 10 meter onder water zwemmen, gevolgd door zwemmen in buiklig
- Lengte 2: 30 seconden wuiven met 1 hand, gevolgd door zwemmen in ruglig
- Lengte 3: een koprol voorwaarts uitvoeren, gevolgd door een koprol achterwaarts, gevolgd door zwemmen in buiklig
- Lengte 4: een lengte zwemmen in een zijwaartse houding, met 1 hand, zowel links als rechts

Lesdata

1 x 30 minuten / week

Beschikbaar op volgende lesdagen:

- Woensdag, tussen 14:00 en 17:20
- Vrijdag, tussen 17:00 en 19:20
- Zaterdag, tussen 14:30 en 17:40
- Zondag, tussen 10:00 en 13:20



ZWEMACADEMIE

zwemacademie.beveren@lago.be
LAGO Beveren De Meerminnen