

ZWEMDIPLOMA



naam organiserende

instantie:

Gemeente Amstelveen

naam zwembad:

Overstroom zwembad
HET TERPULST
AMSTELVEEN

naam:

de Jong

geboortedatum:

11-12-1983

heeft op:

11-06-1991

aan de eisen voor het
zwemdiploma a voldaan.

namens de beoordelingscommissie

M. H. de Jong

[Signature]

namens de toezichthoudende instantie

[Signature]

W. Halsema
voorzitter van de nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

A ZWEM DIPLOMA A

eisen diploma

- a. gekleed te water gaan van de bassinrand met sprong naar keuze en aansluitend daarop 25 meter zwemmen met zwemslag(en) naar keuze.
- b. te water gaan van de bassinrand met sprong naar keuze en aansluitend daarop 75 meter borstzwemmen met zwemslag(en) naar keuze en 50 meter rugzwemmen met zwemslag(en) naar keuze.
- c. te water gaan van de bassinrand met sprong naar keuze en aansluitend daarop 1 minuut watertrappen.

ZWEMDIPLOMA

B

naam organiserende

naam zwembad:

instantie: Gemeente Amstelveen

naam:

de Jong

geboortedatum:

11-12-1983

heeft op:

01-10-1991

aan de eisen voor het
zwemdiploma b voldaan.

namens de beoordelingscommissie

namens de toezichhoudende instantie

W. Halsema

voorzitter van de nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

B ZWEM DIPLOMA B

eisen diploma

- a. gekleed te water gaan van de bassinrand met sprong naar keuze en aansluitend daarop 75 meter borstzwemmen met zwemslag(en) naar keuze en 25 meter rugzwemmen met zwemslag(en) naar keuze.
- b. te water gaan van de bassinrand met sprong naar keuze en aansluitend daarop 125 meter borstzwemmen met zwemslag(en) naar keuze met dien verstande dat de eerste 7 meter aansluitend aan de sprong geheel onder water moet worden gezwommen en 75 meter rugzwemmen met zwemslag(en) naar keuze.
- c. te water gaan van de bassinrand met sprong naar keuze en aansluitend daarop 1 minuut watertrappen met de handen boven water.

ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA

1

naam organiserende

instantie: Gemeente Amstelveen

naam zwembad:

Overdekt zwembad
„HET KEERPUNT”
AMSTELVERN

naam:

de Jong

geboortedatum: 11 december 1983

heeft op: 14 juli 1993

aan de eisen van het basispakket voor het
zwemvaardigheidsdiploma 1 voldaan.

namens de beoordelingscommissie

Geeta Holthoof

E. J. J. J.

namens de toezichthoudende instantie

W. Halsema

W. Halsema, voorzitter nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

BASISPAKKET

ZWEM VAARDIG HEIDS DIPLOMA

EISEN BASISPAKKET

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 12 meter onder water zwemmen en zwemmen met de schoolslag tot een totaal-afstand van 150 meter.

Starten in het water, met de handen aan de stang, de bassinrand of startblok, wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag.

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een startsprong, gevolgd door 25 meter borstcrawl.

Starten in het water, met de handen aan de stang, de bassinrand of startblok, wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter rugcrawl.

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door het

aantikken van twee pilonnen, die op een onderlinge afstand van ± 2 meter, circa 2 meter onder het water zijn opgesteld.

Starten in het water, 10 meter zwemmen met een bal met de polocrawl.

Wrikken

- In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van het hoofd.

ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA

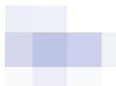
2

naam organiserende

instantie: De Watervrienden
Amstelveen

naam zwembad: De Meerkamp

naam:

 de Jong

geboortedatum: 11-12-1983

heeft op: 25-09-1995

aan de eisen van het basispakket voor het
zwemvaardigheidsdiploma 2 voldaan.

namens de beoordelingscommissie

namens de toezichhoudende instantie



W. Halsema, voorzitter nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

BASISPAKKET

ZWEM VAARDIG HEIDS DIPLOMA

EISEN BASISPAKKET

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 15 meter onder water zwemmen en zwemmen met de schoolslag tot een totaal-afstand van 175 meter.

Starten in het water, met de handen aan de stang, de bassinrand of startblok, wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag.

Te water gaan van de bassinrand of een startblok met

een startsprong, gevolgd door 50 meter borstcrawl.

Starten in het water, met de handen aan de stang, de bassinrand of startblok, wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl.

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een hurksprong, aanzwemmen met een "hoekduik", naar de bodem duiken, vervolgens van 4 bordjes, die op een onderlinge afstand van ± 2 meter circa 2 meter

onder het wateroppervlak liggen, tenminste 3 bordjes ophalen.

Starten in het water, 15 meter zwemmen met een bal met de polo-crawl.

Wrikken

- In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van de voeten.

ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA

3

naam organiserende

naam zwembad:

instantie:

De Watervrienden

De Meerkamp

naam:  de Jong

geboortedatum: 11-12-1983

heeft op: 22-06-1998

aan de eisen van het basispakket voor het
zwemvaardigheidsdiploma 3 voldaan.

namens de beoordelingscommissie



namens de toezichhoudende instantie



W. Haisema, voorzitter nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

BASISPAKKET

3

ZWEM VAARDIG HEIDS DIPLOMA

3

EISEN BASISPAKKET

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 20 meter onder water zwemmen en zwemmen met de schoolslag tot een totaalafstand van 200 meter.

Starten in het water, met de handen aan de stang, de bassinrand of startblok, wedstrijdstart, gevolgd door 75 meter samengestelde rugslag.

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een startsprong, gevolgd door 75 meter borstcrawl.

Starten in het water, met de handen aan de stang, de

bassinrand of startblok, wedstrijdstart, gevolgd door 75 meter rugcrawl.

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een hurksprong, sanzwenmen, op een gemarkeerd punt met hoekduik naar de bodem duiken, $\pm$ 5 meter oriënteren (zoeken), vervolgens van 5 bordjes, die op een onderlinge afstand van $\pm$ 2 meter, circa 2 meter onder het wateroppervlak liggen, tenminste 4 bordjes ophalen.

Starten in het water, 20 meter zwemmen met een bal

met de polo-crawl, gevolgd door het oppakken van de bal met één hand (techniek is vrij) en werpen van de bal over een afstand van 5 meter.

Wrikken

In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van het hoofd, gevolgd door 5 meter wrikken in de richting van de voeten.

Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een startsprong, gevolgd door 25 meter vliederslag.

ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA



naam organiserende
instantie:

naam zwembad:

De Meerkamp

De Waterwrienden Amstelveen

naam:

de Jong

geboortedatum: *11 december 1983*

heeft op: *01 maart 1999*

aan de eisen voor het
zwemvaardigheidsdiploma balvaardigheid voldaan.

namens de beoordelingscommissie

A. de Kruis

namens de toezichhoudende instantie

W. Halsema

W. Halsema, voorzitter nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

BALVAARDIGHEID

eisen zwemvaardigheidsdiploma balvaardigheid

STICKER 1

(examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 1)

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.
- In het water, 5 keer vangen en werpen van een bal, met één of twee handen, van en naar een medekandidaat(ate), die zich op ± 2 meter afstand eveneens in het water bevindt.
- In het water, 15 meter zwemmen met een bal met de polo-crawl, 3 keer onderbroken door het oppakken van de bal met één hand (steekmethode).
- In het water, 15 meter zwemmen met een bal met de polo-crawl in een slalomparcours met 4 vaste markeringspunten (b.v. boeien), gevolgd door het oppakken van de bal met één hand (steekmethode) en werpen over een afstand van 4 meter. (In de zwemrichting).

STICKER 2

(examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 2)

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 1 minuut ongelijkzijdig watertrappen onder andere met verplaatsen. Dat wil zeggen: dat op teken naast watertrappen op de plaats ook, al watertrappend, voor-, zij- en achterwaarts wordt verplaatst.
- In het water 5 keer vangen en werpen van een bal, met één hand van en naar een medekandidaat(ate), welke zich op ± 3 meter afstand eveneens in het water bevindt.
- In het water, 15 meter zwemmen met een bal met de polo-crawl, 3 keer onderbroken door het oppakken van de bal met één hand (draaimethode).
- In het water, 15 meter zwemmen met een bal met de polo-crawl in een slalomparcours met 4 vaste markeringspunten (b.v. boeien), gevolgd door het oppakken van de bal met één hand (draai-methode), het maken van een halve draai om de lengte-as en het werpen van de bal over een afstand van 5 meter (tegen de zwemrichting in).

STICKER 3

(examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 3)

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 1 minuut ongelijkzijdig watertrappen, waarbij de kandidaat(ate) een bal, minimaal 10 keer, van de ene hand naar de andere hand, "jongleert".
- In het water, 5 keer vangen en werpen van een bal, met één hand, van en naar een medekandidaat(ate), welke zich op ± 4 meter afstand eveneens in het water bevindt.
- In het water, 15 meter zwemmen met een bal met de polo-crawl, 3 keer onderbroken door het oppakken van de bal met één hand (druk-methode). De proef wordt afgerond met het wederom oppakken van de bal met één hand (druk-methode), het maken van een halve draai om de lengte-as, en het werpen van de bal over een afstand van 7 meter (tegen de zwemrichting in).
- In het water, 15 meter zwemmen met een bal met de polo-crawl in een slalomparcours met 5 vaste markeringspunten (b.v. boeien), gevolgd door het oppakken van de bal met één hand (druk-methode), het maken van een halve draai om de breedte-as achterover (komen tot rugligging) en het werpen van de bal over een afstand van 7 meter (in de zwemrichting).

ZWEM VAARDIG HEIDS DIPLOMA



BALVAARDIGHEID



ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA



naam organiserende

naam zwembad:

De Meerkamp

instantie: *De Waterwrienden Amstelveen*

naam:  *de Jong*

geboortedatum: *11 december 1983*

heeft op: *5 juli 1999*

aan de eisen voor het
zwemvaardigheidsdiploma kunstzwemmen voldaan.

namens de beoordelingscommissie

namens de toezichhoudende instantie

W. Halsema, voorzitter nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

KUNSTZWEMMEN

eisen zwemvaardigheidsdiploma kunstzwemmen

STICKER 1 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 1)

- a. Wrikken
 - In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van de voeten.
- b. Gehurkte draai
 - In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van het hoofd, gevolgd door een gehurkte draai. Dat wil zeggen: rugligging, beide benen gelijk optrekken, daarna hele draai om de midden-as en uitstrekken.
- c. Salto achterover gehurkt
 - In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van het hoofd, gevolgd door een salto achterover gehurkt. Dat wil zeggen: in rugligging, beide benen gelijk optrekken, hele draai achterover om de breedte-as tot uitgangspunt, daarna uitstrekken.

STICKER 2 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 2)

- a. Zeilboot
 - In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van het hoofd, gevolgd door een zeilboot. Dat wil zeggen: rugligging, één been optrekken tot het bovenbeen recht op het wateroppervlak staat en de voet zich ter hoogte van de knie van het gestrekte been bevindt, daarna terugkeren naar uitgangshouding.
- b. Waterrad
 - In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van de voeten, gevolgd door een waterrad. Dat wil zeggen: in rugligging, benen en heupen kantelen, bovenbeen over bovenbeen bewegen, totdat een volledige draai (1/1) om de midden-as is bereikt.
- c. Salto voorover gehoekt
 - In het water, borstligging, hoeken, draai inzetten en afronden tot uitgangspositie.

STICKER 3 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 3)

- a. Balletbeen
 - In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van het hoofd, gevolgd door een balletbeen. Dat wil zeggen: in rugligging, een been optrekken en vervolgens omhoog strekken, daarna terugkeren naar uitgangshouding.
- b. Kiep
 - In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken in de richting van de voeten, gevolgd door een kiep. Dat wil zeggen: in rugligging, beide benen optrekken en kwartdraai om de breedte-as achterover, daarna beide benen uitstrekken en rechtstandig onder water zakken.
- c. Dolfijn
 - In het water, rugligging, hoofd achterover brengen, daarna hele cirkel achterover maken tot uitgangspositie.
- d. Kano
 - In het water, borstligging, rug holtrekken, en 5 meter verplaatsen.



ZWEM VAARDIG HEIDS DIPLOMA



KUNSTZWEMMEN



ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA



naam organiserende
instantie:

de Watersportbonden Amsterdam

naam zwembad:

de Meerkamp

naam:

de Jong

geboortedatum: 11-12-1983

heeft op: 31-10-1994.

aan de eisen voor het
zwemvaardigheidsdiploma nostalgische zwemslagen voldaan.

namens de beoordelingscommissie

namens de toezichhoudende instantie

W. Halsema, voorzitter nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

NOSTALGISCHE ZWEMSLAGEN

eisen zwemvaardigheidsdiploma nostalgische zwemslagen

STICKER 1 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 1)

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen, met de zeemansslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de gewone zijslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Northern Kick.

STICKER 2 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 2)

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 50 meter zwemmen met de zeemansslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 50 meter zwemmen met de gewone zijslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 50 meter zwemmen met de Northern Kick.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 25 meter zwemmen met de Spaanse slag.

STICKER 3 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 3)

- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 50 meter zwemmen met de zeemansslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 50 meter zwemmen met de gewone zijslag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 50 meter zwemmen met de Northern Kick.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 50 meter zwemmen met de Spaanse slag.
- Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, gevolgd door 50 meter zwemmen, waarvan 25 meter met de Trudgeon en 25 meter met de Trudgeon-crawl.



ZWEM VAARDIG HEIDS DIPLOMA



NOSTALGISCHE ZWEMSLAGEN



ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA



naam organiserende instantie: Gemeente Amstelveen
naam zwembad:

Overdekt zwembad
"HET KIEPUNT"
AMSTELVEEN

naam:  de Jong

geboortedatum: 11 - 02 - 1983

heeft op: 11 - 02 - 1994

aan de eisen voor het
zwemvaardigheidsdiploma snorkelduiken voldaan.

namens de beoordelingscommissie

Greta Holtrop
Bouja Botkuis

namens de toezichthoudende instantie

W. Halsema

W. Halsema, voorzitter nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

SNORKELDUIKEN

eisen zwemvaardigheidsdiploma snorkelduiken

STICKER 1 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 1)

- Aandoen van de basis-uitrusting (B.U.) (op de kant).
 - Aandoen van de zwemvliezen.
 - Plaatsen van de duikbril.
 - Plaatsen van de snorkel.
- Te water gaan van de bassinrand, met een schredsprong, snorkelen (met B.U.) over een afstand van 50 meter, 2 keer onderbroken door een hoekduik.
- Starten in het water, zwemmen op de rug (alleen met zwemvliezen) over een afstand van 50 meter, waarvan 25 meter met één arm langs het hoofd en één arm langs het lichaam, en 25 meter met beide armen langs het hoofd.
- In het water, aandoen van B.U. aan het wateroppervlak.

STICKER 2 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 2)

- In het water, aandoen van de B.U. aan het wateroppervlak, gevolgd door 75 meter snorkelen, 3 keer onderbroken door een hoekduik, waarbij de bassinbodem, circa 2 meter diep, moet worden aangetikt.
- Te water gaan van de bassinrand, met een schredsprong, snorkelen (met B.U.) over een afstand van 50 meter, 2 keer onderbroken door een rol voorover en 2 keer onderbroken door het van borst naar rug naar borst draaien.
- In het water, vervoeren van een buddy over een afstand van 10 meter.
- Het onder water afleggen van een parcours van 12 meter lengte, waarin 6 hoepels (Ø minimaal 70, maximaal 90 centimeter) welke op een onderlinge afstand van ± 2,5 meter zijn opgesteld, op verschillende hoogte en in afwijkende lijn. Deze proef dient te worden uitgevoerd zonder dat het hoofd boven water komt.
De hoepels worden afgesteld op een maximum diepte van 2 meter.

STICKER 3 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 3)

- Aandoen van de basisuitrusting (B.U.) (op de kant).
 - Aandoen van de zwemvliezen.
 - Plaatsen van de snorkel.
- Te water gaan van de bassinrand, met een rol voorover, snorkelen over een afstand van 75 meter, 2 keer onderbroken door een hoekduik, waarbij de bassinbodem, circa 2 meter diep, moet worden aangetikt, en 1 keer onderbroken door een rol voorover.
- Starten in het water, snorkelen (met B.U.) over een afstand van 25 meter, met gebruik van één zwemvlies.
- Starten in het water, zwemmen op de borst met snorkel en zwemvliezen (zonder duikbril) over een afstand van 25 meter.
- In het water, vervoeren van een buddy over een afstand van 25 meter.
- In het water, met de duikbril op het voorhoofd geplaatst, snorkel in de mond, laten zakken, onder water de duikbril op het gezicht plaatsen en in één adem de duikbril leegblazen. Bij het boven komen mogen de handen niet op de duikbril geplaatst zijn. Dit gedeelte van de proef dient te worden uitgevoerd in een waterdiepte van circa 2 meter. De proef wordt afgerond door snorkelen over een afstand van 25 meter.



ZWEM VAARDIG HEIDSDIPLOMA DIPLOMA



SNORKELDUIKEN



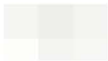
ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA



naam organiserende
instantie: Gemeente Amstelveen

naam zwembad:

Overdekt zwembad
„HET KEERPUNT”
AMSTELVEEN

naam:  de Jong

geboortedatum: 11 - 12 - 1983

heeft op: 11 - 02 - 1994

aan de eisen voor het
zwemvaardigheidsdiploma zwemmend redden voldaan.

namens de beoordelingscommissie

namens de toezichthoudende instantie

Greta Holter
Bouja Bolhuis

W. Halsema

W. Halsema, voorzitter nationale raad zwemdiploma's



NATIONALE RAAD ZWEMDIPLOMA'S

ZWEMMEND REDDEN

eisen zwemvaardigheidsdiploma zwemmend redden

STICKER 1 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 1)

1. Red je zelf
- a. In het water komen (desoriëntatie/oriëntatie)
 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprongetje voorwaarts, ga geheel onder, kom boven, maak vervolgens achter elkaar 2 rollen voorover en 2 rollen achterover en eindig de proef op een vooraf aangegeven punt, dat minimaal op 5 meter afstand ligt van het punt van te water gaan.
- b. In het water zijn (drijven/watertrappen)
 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprongetje voorwaarts, ga geheel onder, kom boven en blijf gedurende 3 minuten drijven door gebruik te maken van jack of laarzen.
- c. Verplaatsen (exclusief kaplaarzen)
 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met sprongetje voorwaarts, ga geheel onder, kom boven en zwem 10 meter, 2 keer onderbroken door het onder een vlot doorzwemmen.
Eindig de proef door het (eventueel via een vlot) op de kant klimmen.

STICKER 2 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 2)

1. Red je zelf
- a. In het water zijn (drijven/watertrappen)
 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprongetje voorwaarts, ga geheel onder, kom boven en blijf gedurende 4 minuten drijven door gebruik te maken van jack of laarzen.
- b. In het water komen en verplaatsen (exclusief kaplaarzen)
 - Te water gaan van de bassinrand of een vlot, met een rol achterover, en zwem 25 meter, onderbroken door:
 - het onder een vlot doorzwemmen,
 - vervolgens er op klimmen en aan de tegenoverliggende kant er af gaan,
 - wederom onder het vlot doorzwemmen.Eindig de proef door het (eventueel via een vlot) op de kant klimmen.
2. Help een vriendje (mede-kandidaat(ate) van ongeveer gelijke lichaamsbouw).
- a. Helpen van de kant
 - Breng een mede-kandidaat(ate) die op circa 3 à 4 meter afstand van de kant ligt met behulp van alternatieve hulpmiddelen naar de kant. De "helper" mag hierbij zelf niet te water gaan.
- b. Zwemmend helpen (exclusief kaplaarzen)
 - Te water zakken langs de bassinrand zonder dat het hoofd onder gaat, breng een "alternatief" drijfmiddel naar een mede-kandidaat(ate), en breng hem/haar, over een afstand van 10 meter, op een zodanige wijze naar de kant, dat hij/zij de "helper" niet vast kan pakken.
 - In het water, vervoer over een afstand van 25 meter een mede-kandidaat(ate) die drijft op de rug. De "helper" plaatst zijn schouders tegen de voeten van de mede-kandidaat(ate) en zwemt schoolslag.
 - In het water, vervoer samen met nog een "helper" over een afstand van 25 meter een mede-kandidaat(ate).
 - De beide "helpers" hebben steeds één hand onder een oksel en één hand aan de pols. Zij vervoeren naar keuze in borst- of zijligging.

STICKER 3 (examenprogramma zwemvaardigheidsdiploma 3)

1. Red je zelf
- a. In het water zijn (drijven/watertrappen)
 - Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprongetje voorwaarts, ga geheel onder, kom boven en blijf gedurende 5 minuten drijven door gebruik te maken van jack of laarzen.
- b. In het water komen en verplaatsen (exclusief kaplaarzen)
 - Te water gaan van de bassinrand of een vlot met een rol voorover, en zwem 50 meter, 2 keer onderbroken door:
 - het onder een vlot doorzwemmen,
 - vervolgens er op klimmen en aan de tegenoverliggende kant er af gaan,
 - wederom onder het vlot doorzwemmen.Eindig de proef door het (eventueel via een vlot) op de kant te klimmen.
2. Help een vriendje (mede-kandidaat(ate) van ongeveer gelijke lichaamsbouw).
- a. Helpen van de kant
 - Vanaf de bassinrand werpen van een reddingsklos binnen handbereik van een mede-kandidaat(ate) die op ± 8 meter vanuit de bassinwand in het water ligt, gevolgd door het naar de kant halen, door middel van het inhalen van de lijn en het op de kant brengen door middel van een handreiking met tweetallen. Deze proef mag twee keer worden herhaald.
- b. Zwemmend helpen (exclusief kaplaarzen)
 - In het water vervoeren van een mede-kandidaat(ate), over een totaal-afstand van 25 meter. Daarbij dienen zowel de okselgreep, de polsgreep en de kopgreep te worden getoond. Tijdens het overnemen mag het contact tussen "helper" en mede-kandidaat(ate) niet worden verbroken.
 - Te water glijden langs de bassinrand zonder dat het hoofd onder gaat, aanzwemmen, met een hoekduik naar de bodem duiken, vervolgens een pop die zich op circa 2 meter onder het wateroppervlak bevindt ophalen, tonen en naar de kant brengen.



ZWEM VAARDIG HEIDS DIPLOMA



ZWEMMEND REDDEN

ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA 1



11.02.1994

ZWEMMEND REDDEN

ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA 2



14-12-'98

ZWEMMEND REDDEN

ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA 3



20-12-98

ZWEMMEND REDDEN