



Combinatietest: 100m zwemmen met volgende vaardigheden in het water:

- Lengte 1: na een achterwaartse val, 5m onder water zwemmen, gevolgd door 20m zwemmen in buiklig.
- Lengte 2: 10 sec wuiven met 1 hand, gevolgd door zwemmen in ruglig.
- Lengte 3: een koprol voorwaarts uitvoeren, gevolg door zwemmen in buiklig.
- Lengte 4: een lengte zwemmen met 1 hand boven water.

De vaardigheden bij de combinatietest worden na elkaar uitgevoerd zonder stoppen.

De test wordt afgelegd in een zwemstijl naar keuze, zowel in buiklig als in ruglig.

De test wordt afgelegd in badkledij, met zomerkledij of met winterkledij.



Combinatietest: 100m zwemmen met volgende vaardigheden in het water:

- Lengte 1: na een duik in diep water, 10m onder water zwemmen, gevolgd door 15m zwemmen in buiklig
- Lengte 2: 30 sec wuiven met 1 hand, gevolgd door zwemmen in ruglig.
- Lengte 3: een koprol voorwaarts uitvoeren, gevolg 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.

De vaardigheden bij de combinatietest worden na elkaar uitgevoerd zonder stoppen.

De test wordt afgelegd in een zwemstijl naar keuze, zowel in buiklig als in ruglig.

De test wordt afgelegd in badkledij, met zomerkledij of met winterkledij.

|  |  |
|--|--|
|  <p><b>BREVET</b><br/><i>Reddend zwemmen</i></p> <p>Reddend zwemmen 1</p> <p>Logo's: Vlaamse Zwembond, Red Cross, isb</p>   | <p>Ik kan met een redderssprong in het diepe water gaan gevolgd door 50m zwemmen in losse kledij met het hoofd boven water.</p> <p>Ik kan 10m onder water zwemmen door een hindernissenparcours gevolgd door 15m op mijn rug zwemmen met mijn polsen boven water.</p> <p>Ik kan een persoon op een drijvend voorwerp redden (Combinatietest)</p> <p>Ik ben gekwetst geraakt en red mezelf uit het water (Combinatietest)</p> |
|  <p><b>BREVET</b><br/><i>Reddend zwemmen</i></p> <p>Reddend zwemmen 2</p> <p>Logo's: Vlaamse Zwembond, Red Cross, isb</p>  | <p>Ik kan duiken in het diepe water en na 15m onder water zwemmen een voorwerp opduiken in het ondiepe water gevolgd door 10m op mijn rug zwemmen met het voorwerp en mijn polsen boven water.</p> <p>Ik kan een persoon in het diepe water redden (Combinatietest)</p> <p>Ik ben oververmoeid en red mezelf uit het water (Combinatietest)</p>  |
|  <p><b>BREVET</b><br/><i>Reddend zwemmen</i></p> <p>Reddend zwemmen 3</p> <p>Logo's: Vlaamse Zwembond, Red Cross, isb</p> | <p>Ik kan duiken in het diepe water en na 25m onder water zwemmen.</p> <p>Ik kan een drenkeling in het diepe water redden (Combinatietest)</p> <p>Ik ben gevallen en red mezelf uit het water (Combinatietest)</p>   |