



Eisen van de zwemtest

Tijdens de zwemtest worden de volgende onderdelen getoetst:

1. Drenkeling in het water uitvoeren van de kopgreep en de okselgreep.
Het gaat daarbij niet om een perfect technische uitvoering, maar dat de greep wordt uitgevoerd.
2. Zichtbare drenkeling, uitvoeren van een natte redding met (rescue tube) of reddingsmiddelen
3. Gezonken drenkeling (pop) in diepste deel van het bassin opduiken en aan de kant brengen.
4. Op de kant en in het water uitvoeren van drie bevrijdingsgrepen:
 - I. enkele polsgreep
 - II. voorwaartse omklemming
 - III. achterwaartse omklemming.
5. Zichtbare drenkeling: uitvoeren van een droge redding met (klos of werpzak) of reddingsmiddelen
6. Vaardigheid: gekleed in bedrijfskleding, kopsprong te water, onmiddellijk gevolgd door 15 meter onder water zwemmen waarbij een ring die op 15 meter uit de kant en op minimaal 2 meter diepte ligt boven water wordt gebracht.
7. Conditieproef: gekleed in de kleding van een zweminstructeur, een baan kunnen zwemmen op de borst.

De onderdelen moeten jaarlijks worden getraind en onderhouden