



Je bent geslaagd voor Zwemdiploma A-survival

Je hebt het Zwemdiploma A-survival behaald. Je mag jezelf een 'geslaagd beginnend zwemmer' noemen. Het niveau van dit diploma is tot stand gekomen aan de hand van de gestelde norm voor nationale én internationale zwemveiligheid.

Techniek • Je hebt laten zien dat je van de (erkende) zwemslagen, zoals schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl en rugcrawl 2 slagen redelijk en 2 als beginner kunt toepassen over een bij dit diploma behorende afstand op een bij dit diploma passend niveau.

Met kleding aan • Door met kleding te zwemmen heb je ervaren hoe het is om per ongeluk te water te raken. Je bent in staat tot watertrappen, kunt om je heen kijken, onder een object door zwemmen en zelfstandig uit het water klimmen.

Te water gaan • In zwemkleding heb je laten zien dat je zowel met een kopsprong als een rechtstandige sprong te water kunt gaan, waarbij je helemaal onder water gaat. Je bent ook in staat om te drijven.

Onderwateroriëntatie • Je hebt laten zien dat je je onder water kunt oriënteren en veilig boven kunt komen, waarna je in staat bent om door te zwemmen.

Uithoudingsvermogen • Je hebt laten zien dat je met extra kleding aan een afstand van 50 meter kunt zwemmen. In zwemkleding ben je in staat om 100 meter te zwemmen, afwisselend met een borstslag en een rugslag. Je hebt ook laten zien dat je 1 minuut lang kunt watertrappen.

Zelfredzaamheid • Tijdens het survivalelement heb je laten zien dat je in het water kunt springen met het hoofd boven water, dat je op een 'boot' kunt klimmen en dat je weet wat je moet doen als je rugwaarts in het water valt. Je raakt niet in paniek, zwemt naar de kant en klimt zelfstandig uit het water.

Tips voor zwemveiligheid

- Blijf zwemmen! Echt zwemveilig word je door veel oefenen en regelmatig zwemmen.
- Vervolg je zwemopleiding door het behalen van de zwemdiploma's B- en C-survival om een vaardiger en zwemveiligere zwemmer te worden.



You have passed Swimming Certificate A-survival

You have obtained Swimming Certificate A-survival. You can call yourself a 'successful novice swimmer'. The level of this certificate is determined by the set standard international swimming safety.

Technique • You have shown that, of the (recognised) swimming strokes, such as breaststroke, single backstroke, front crawl and back crawl, you can apply 2 strokes reasonably and 2 as a novice over a distance corresponding to this certificate at a level appropriate to this certificate.

With clothes on • By swimming with clothes on, you experienced what it is like to end up in the water accidentally. You are able to tread water, see around you, swim under an object and climb out of the water independently.

Entering the water • In swimwear, you have shown that you can enter the water with both a dive and a straight jump, going completely underwater. You are also able to float.

Underwater orientation • You have shown that you can orientate yourself underwater and surface safely, after which you are able to continue swimming.

Endurance • You have shown that you can swim a distance of 50 metres with extra clothes on. In swimwear, you are able to swim 100 metres, alternating between breaststroke and backstroke. You have also shown that you can tread water for 1 minute.

Self-reliance • During the survival element, you demonstrated that you can jump into the water with your head above water, that you can climb onto a 'boat', and that you know what to do if you fall backwards into the water. You don't panic, swim to shore and climb out of the water on your own strength.

Tips for swimming safety

- Keep swimming! True swimming safety is achieved through lots of practice and regular swimming.
- Continue your swimming education by obtaining the B and C-survival swimming certificates to become a more proficient and safe swimmer.



Tu as réussi le Diplôme de Natation de survie A

Tu as passé le diplôme de natation de survie A. Tu peux te qualifier de « nageur débutant accompli ». Le niveau de ce diplôme est établi selon la norme pour la sécurité internationale de la natation.

Technique • Tu as montré que, parmi les nages (reconnues), telles que la brasse, la brasse sur le dos, le crawl et le dos crawlé, tu sais appliquer 2 nages de manière satisfaisante et 2 autres en tant que débutant sur une distance correspondant au niveau approprié à ce diplôme.

Habillé(e) • En nageant habillé(e), tu as fait l'expérience de ce que c'est que de tomber accidentellement dans l'eau. Tu es capable de faire du sur-place, de regarder autour de toi, de nager sous un objet et de sortir de l'eau de façon autonome.

Entrée dans l'eau • En maillot de bain, tu as montré que tu peux entrer dans l'eau à la fois en plongeant et en sautant droit, en passant complètement sous l'eau. En outre, tu es capable de flotter.

Oriëntation sous l'eau • Tu as montré que tu sais t'orienter sous l'eau et revenir en surface en toute sécurité, après quoi tu es capable de continuer à nager.

Endurance • Tu as montré que tu es capable de nager une distance de 50 mètres en portant des vêtements en plus. En maillot de bain, tu es capable de nager 100 mètres en alternant la brasse et le dos. Tu as également montré que tu sais faire du sur-place dans l'eau pendant 1 minute.

Autonomie • Pendant l'épreuve de survie, tu as démontré que tu sais sauter dans l'eau avec la tête hors de l'eau, monter sur un « bateau » et que tu sais quoi faire si tu tombes à l'envers dans l'eau. Tu ne cèdes pas à la panique, tu nages jusqu'au rivage et sors de l'eau de façon autonome.

Conseils pour la sécurité de natation

- Continue à nager ! La véritable sécurité en natation s'obtient par une pratique intensive et une natation régulière.
- Continue ton apprentissage de la natation en passant les diplômes de natation de survie B et C pour devenir un nageur plus compétent et plus sûr.



Du hast das Schwimmabzeichen A-survival erworben

Du hast das Schwimmabzeichen A-Survival erworben. Du darfst dich als „beginnender Schwimmer mit erfolgreich bestandener Prüfung“ bezeichnen. Das Niveau dieses Abzeichens richtet sich nach den Normen für nationale und internationale Schwimsicherheit.

Technik • Du hast gezeigt, dass du von den (anerkannten) Schwimmtechniken, wie Brustschwimmen, einfaches Rückenschwimmen, Kraulschwimmen und Rückenkraulschwimmen, 2 Techniken ausreichend und 2 als Anfänger über eine diesem Abzeichen entsprechende Distanz auf einem diesem Abzeichen entsprechenden Niveau anwenden könntest.

Mit Kleidung • Beim Schwimmen mit Kleidung hast du erlebt, wie es ist, versehentlich ins Wasser zu fallen. Du kannst Wasserretten, dich umsehen, unter einem Objekt durchschwimmen und selbständig aus dem Wasser klettern.

Ins Wasser gehen • In Badekleidung hast du gezeigt, dass du sowohl mit einem Kopsprung als auch mit einem geraden Sprung ins Wasser gehen kannst und dabei komplett unter Wasser tauchst. Du bist auch in der Lage zu treiben.

Unterwasserorientierung • Du hast gezeigt, dass du dich unter Wasser orientieren und sicher auftauchen kannst, woraufhin du in der Lage bist, weiterzuschwimmen.

Ausdauer • Du hast gezeigt, dass du eine Strecke von 50 Metern mit zusätzlicher Kleidung schwimmen kannst. In Badekleidung kannst du 100 Meter schwimmen, wobei du zwischen Brust- und Rückenschwimmen wechselst. Du hast auch gezeigt, dass du 1 Minute lang Wasserretten kannst.

Selbstrettung • Während des Survival-Elements kannst du gezeigt, dass du mit dem Kopf über Wasser ins Wasser springen kannst, dass du auf ein „Boot“ klettern kannst und weißt, was zu tun ist, wenn du rückwärts ins Wasser fällst. Du gerätst nicht in Panik, schwimmst zur Seite und kletterst selbständig aus dem Wasser.

Tipps zur Schwimsicherheit

- Schwimm weiter! Durch viel Übung und regelmäßiges Schwimmen wirst du wirklich schwimmst sicher.
- Setze deine Schwimmbildung fort, indem du die Schwimmabzeichen B- und C-Survival ablegst, um ein besserer und sicherer Schwimmer zu werden.