



## Je bent geslaagd voor Zwemdiploma B-survival

Je hebt het Zwemdiploma B-survival behaald. Je mag jezelf een 'geslaagd gevorderd zwemmer' noemen. Het niveau van dit diploma is bepaald aan de hand van de gestelde norm voor nationale én internationale zwemveiligheid.

**Techniek** • Je hebt laten zien dat je de basistechniek van de schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl deels kunt toepassen. Je bent in staat om op verschillende manieren te water te gaan, je kunt drijven en je beheerst 3 manieren van watertrappen.

**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 om een afstand over 100 meter te zwemmen en zelfstandig uit het water te klimmen.

**Te water gaan** • Je hebt ervaren hoe het is om met kleding in het water te vallen. In zwemkleding heb je laten zien dat je doormiddel van verschillende sprongen te water kunt gaan en helemaal onder water gaat.

**Onderwateroriëntatie** • Je hebt laten zien dat je je (ook met kleding aan) 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 100 meter kunt zwemmen. In zwemkleding weer ben je in staat om 200 meter te zwemmen, afwisselend met een borstslag en een rugslag. Je hebt ook laten zien dat je 1,5 minuut lang kunt watertrappen.

**Zelfredzaamheid** • Tijdens het survivalelement (in zwemkleding) ben je van een 'boot' gevallen. Je hebt geleerd dat je om hulp kunt roepen en een drenkeling met een hulpmiddel weer aan boord kunt helpen. Je weet nu dat je onder een omgeslagen boot kunt ademen en eronder vandaan kunt zwemmen.

### Tips voor zwemveiligheid

- Blijf zwemmen! Echte zwemveiligheid bevordert je door veel te oefenen en regelmatig te zwemmen.
- Vervolg je zwemopleiding door het behalen van het zwemdiploma C-survival om een volleerd en nog vaardiger zwemmer te worden.



## You have passed Swimming Certificate B-survival

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

**Technique** • You have shown that you can partially apply the basic technique of breaststroke, single backstroke, front crawl and back crawl. You are able to enter the water in different ways, you can float and you master 3 ways of water treading.

**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 swim a distance over 100 metres and climb out of the water independently.

**Entering the water** • You have experienced what it is like to fall into the water with clothes on. In swimwear, you showed that you can enter the water through various jumps and go completely underwater.

**Underwater orientation** • You have shown that (even with clothes on) 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 100 metres with extra clothes on. In swimwear, you are able to swim 200 metres, alternating between breaststroke and backstroke. You have also shown that you can tread water for 1.5 minutes.

**Self-reliance** • During the survival element (in swimwear), you fell off a 'boat'. You learnt that you can call for help and help a drowning person get back on board with an aid. You now know that you can breathe under an overturned boat and swim out from under it.

### Tips for swimming safety

- Keep swimming! True swimming safety is promoted by lots of practice and regular swimming.
- Continue your swimming education by passing the C-survival swimming certificate to become an accomplished and even more proficient swimmer.



## Tu as réussi le Diplôme de Natation de survie B

Tu as réussi le diplôme de natation de survie B. Tu peux te qualifier de « nageur avancé réussi ». Le niveau de ce diplôme est déterminé par la norme établie pour la sécurité internationale de natation.

**Technique** • Tu as montré que tu peux partiellement appliquer la technique de base de la brasse, de la brasse sur le dos, du crawl, du dos crawlé. Tu es capable d'entrer dans l'eau de différentes manières, tu sais flotter et tu maîtrises 3 manières de faire du sur-place.

**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 nager sur une distance de plus de 100 mètres et de sortir de l'eau de manière autonome.

**Entrer dans l'eau** • Tu as expérimenté ce que c'est que de tomber dans l'eau habillé(e). En maillot de bain, tu as montré que tu sais entrer dans l'eau par différents sauts et plonger complètement sous l'eau.

**Orientation sous l'eau** • Tu as montré que tu sais t'orienter sous l'eau même habillé(e) et revenir en surface en toute sécurité, après quoi tu es capable de continuer à nager.

**Endurance** • Tu as montré que tu sais nager sur une distance de 100 mètres avec des vêtements en plus. En maillot de bain, tu es capable de nager 200 mètres, en alternant entre la brasse et le dos. Tu as également montré que tu peux faire du sur-place pendant 1,5 minute.

**Autonomie** • Pendant l'élément de survie (en maillot de bain), tu es tombé d'un « bateau ». Tu as appris que tu peux appeler au secours et aider une personne qui se noie à remonter à bord au moyen d'un dispositif. Tu sais maintenant que tu peux respirer sous un bateau renversé et nager pour sortir par en dessous.

### Conseils pour la sécurité en natation

- Continue à nager ! La véritable sécurité en natation est favorisée par une pratique intensive et une natation régulière.
- Poursuis ta formation en natation en passant le diplôme de natation de survie C pour devenir un nageur accompli et encore plus performant.



## Du hast das Schwimmabzeichen B-survival erworben

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

**Technik** • Du hast gezeigt, dass du die Grundtechnik des Brustschwimmens, des einfachen Rückenschwimmens, des Kraulschwimmens und des Rückenraulschwimmens teilweise anwenden kannst. Du bist in der Lage, auf verschiedene Arten ins Wasser zu gehen, du kannst treiben und Du beherrscht 3 Arten des Wasserretrens.

**Mit Kleidung** • Beim Schwimmen mit Kleidung hast du erlebt, wie es ist, versehentlich ins Wasser zu fallen. Du bist in der Lage eine Strecke von über 100 Metern zu schwimmen und selbstständig aus dem Wasser zu klettern.

**Ins Wasser gehen** • Du hast erlebt wie es ist mit Kleidung ins Wasser zu fallen. In Badekleidung hast du gezeigt, dass du durch verschiedene Sprünge ins Wasser gehen kannst und komplett unter Wasser tauchst.

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

**Ausdauer** • Du hast gezeigt, dass du eine Strecke von 100 Metern mit zusätzlicher Kleidung schwimmen kannst. In Badekleidung kannst du 200 Meter schwimmen, wobei du zwischen Brust- und Rückenschwimmen wechselst. Du hast auch gezeigt, dass du 1,5 Minuten lang Wasserretren kannst.

**Selbstrettung** • Während des Survival-Elements (in Badekleidung) bist du von einem „Boot“ gefallen. Du hast gelernt, wie du um Hilfe rufen und einem Verunglückten mit einem Hilfsmittel wieder an Bord helfen kannst. Du weißt jetzt, dass du unter einem gekenterten Boot atmen und darunter hervorschwimmen kannst.

### Tips zur Schwimmsicherheit

- Schwimm weiter! Durch viel Übung und regelmäßiges Schwimmen wirst du wirklich schwimmsicher.
- Setze deine Schwimmbildung fort, indem du das Schwimmabzeichen C-Survival ablegst, um ein versierter und noch besserer Schwimmer zu werden.