



Je bent geslaagd voor Zwemdiploma C-survival

Je hebt het Zwemdiploma C-survival behaald. Je mag jezelf een 'geslaagd volleerd 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 en rugcrawl goed 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 aan te zwemmen heb je ervaren hoe het is om per ongeluk te water te raken. Je bent in staat om een afstand over 175 meter te zwemmen en vaardig om ondertussen je jas uit te trekken en andere handelingen te verrichten.

Te water gaan • Je hebt laten zien dat je met dagelijkse kleding aan (inclusief een jas) in staat bent om op diverse manieren te water te gaan en uit het water te komen, bijvoorbeeld bij 'oevers die afbrokkelen'.

Onderwateroriëntatie • Je hebt laten zien dat je (ook met kleding aan) onder water kunt oriënteren en veilig boven kunt komen, waarna je in staat bent om gelijk door te zwemmen.

Uithoudingsvermogen • Je hebt laten zien dat je met extra kleding aan een afstand van 175 meter kunt zwemmen. In zwemkleding ben je in staat om 25 meter op tempo te zwemmen en een afstand van 100 meter, uitgevoerd in 4 verschillende zwemslagen. Je kunt 1,5 minuut lang watertrappen op 3 verschillende manieren.

Zelfredzaamheid • Tijdens het survivalelement (in dagelijkse kleding) ben je van een 'boot' gevallen en heb je de rol van drenkeling/redder ervaren. Je weet nu hoe je in onverwachte situaties kunt handelen.

Tips voor zwemveiligheid

- Blijf zwemmen! Echt zwemveilig blijf je door met plezier en regelmatig te zwemmen.
- Vervolg je zwemopleiding met het behalen van de diploma's Zwemvaardig, Zwemsurvival, Snorkelen of Wedstrijdzwemmen.



You have passed Swimming Certificate C-survival

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

Technique • You have shown that you can properly 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 175 metres and take off your jacket and perform other actions in the meantime.

Entering the water • You have shown that with everyday clothing on (including a jacket), you are able to get into and out of the water in a variety of ways, such as with 'crumbling banks'.

Underwater orientation • You have shown that (even with clothes on) you can orientate yourself underwater and surface safely, after which you are able to immediately continue swimming.

Endurance • You have shown that you can swim a distance of 175 metres with extra clothes on. In swimwear, you are able to swim 25 metres at pace and a distance of 100 metres, performed in four different swimming strokes. You can tread water for 1.5 minutes in three different ways.

Self-reliance • During the survival element (in everyday clothing), you fell off a 'boat' and experienced the role of a drowning person/rescuer. You now know how to act in unexpected situations.

Tips for swimming safety

- Keep swimming! True swimming safety is promoted by having fun and swimming regularly.
- Continue your swimming education by obtaining the certificates Swimming Skills, Swimming Survival, Snorkelling or Competitive Swimming.



Tu as réussi le Diplôme de Natation de survie C

Tu as obtenu le Diplôme de natation survie C. Désormais, tu peux te qualifier de « nageur qualifié ». Le niveau de ce diplôme est déterminé par la norme établie pour la sécurité en natation internationale.

Technique • Tu as montré que tu sais partiellement appliquer la technique de base de la brasse, de la brasse sur le dos, du crawl et 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 175 mètres et tu es capable d'enlever ta veste et d'effectuer d'autres actions pendant ce temps.

Entrer dans l'eau • Tu as montré qu'avec des habits de tous les jours (y compris une veste), tu es capable d'entrer et de sortir de l'eau de différentes manières, comme dans le cas de « berges qui s'effondrent ».

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

Endurance • Tu as montré que tu peux nager une distance de 175 mètres avec des vêtements en plus. En maillot de bain, tu es capable de nager 25 mètres à un bon rythme sur une distance de 100 mètres, en effectuant quatre styles de nage différents. Tu as également montré que tu peux faire du sur-place pendant 1,5 minute de trois différentes manières.

Autonomie • Pendant l'élément de survie (en vêtements de tous les jours), tu es tombé d'un « bateau » et tu as joué le rôle de noyé/secouriste. Tu sais maintenant comment agir dans des situations inattendues.

Conseils pour la sécurité en natation

- Continue à nager ! Tu restes vraiment en sécurité en natation en t'amusant et en nageant régulièrement.
- Continue ton apprentissage de la natation en obtenant les diplômes Natation Compétent, Natation de Survie, Plongée avec Tuba ou Natation de Compétition.



Du hast das Schwimmabzeichen C-survival erworben

Du hast das Schwimmabzeichen C-Survival erworben. Du darfst dich als „versierter 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 gut anwenden kannst. Du bist in der Lage, auf verschiedene Arten ins Wasser zu gehen, du kannst treiben und 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 175 Metern zu schwimmen und kannst in der Zwischenzeit deine Jacke ausziehen und andere Aktionen durchführen.

Ins Wasser gehen • Du hast gezeigt, dass du mit Alltagskleidung (einschließlich einer Jacke) in der Lage bist, auf verschiedene Arten ins Wasser zu gehen und es wieder zu verlassen, z. B. an „bröckelnden Ufern“.

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

Ausdauer • Du hast gezeigt, dass du eine Strecke von 175 Metern mit Kleidung schwimmen kannst. In Badekleidung kannst du 25 Meter zügig sowie eine Strecke von 100 Metern schwimmen, die in vier verschiedenen Schwimmtechniken ausgeführt werden. Du kannst 1,5 Minuten lang auf drei verschiedene Arten Wasserretren.

Selbstrettung • Während des Survival-Elements (in Kleidung) bist Du von einem „Boot“ gefallen und hast die Rolle des Verunglückten/Retters übernommen. Du weißt jetzt, wie du dich in unerwarteten Situationen verhalten musst.

Tips zur Schwimmsicherheit

- Schwimm weiter! Du bleibst nun schwimmsicher, wenn du mit Spaß und regelmäßig schwimmst.
- Setzen deine Schwimmausbildung fort, indem du das Abzeichen für Schwimmfähigkeiten, Survivalschwimmen, Schnorcheln oder Wettekampfschwimmen erwirbst.