



**ZWEM
V:4:SE
DAAG**

Initiatief van de  knzb

Survivalparcours	Begeleider: Zweminstructeur
Tijd activiteit: 20 minuten	Advieslocatie: Wedstrijdbad
Laat de jonge deelnemers kennismaken met het survivalzwemmen door ze een uitdagend parcours af te laten leggen.	Benodigdheden: 2 vloten 1 zeil met gat 1 oude schoen 10 plankjes 1 oude broek Minimale deelnemers: 2 Maximale deelnemers: 10 Doelgroep: 4-12
Organisatietekening:	
Opmerking: Alle deelnemers dienen in het bezit te zijn van een zwemdiploma.	



Uitvoering activiteit:

- Leg een vlot minstens 10 meter van de kant. Laat de deelnemers met een voorwaartse sprong te water gaan en naar het vlot zwemmen. Laat ze vervolgens op het vlot klimmen om met een rol achterwaarts het vlot te verlaten, gevolgd door 15 meter schoolslag, waarbij ze 1 keer onder-en-over een vlot gaan. Tenslotte zwemmen de deelnemers met een hoekduik door een gat in een verticaal hangend zeil. Het parcours word afgerond door zelfstandig uit het water op de kant te klimmen.
- Hang een zeil met gat op 6 meter van de kant. Laat de deelnemers van de kant in het water zakken en onderwater door het gat zwemmen. Laat ze vervolgens 50 meter schoolslag zwemmen waarvan er de laatste 25 meter samen met één of twee vriendjes een vlot vervoerd wordt.
- Laat de deelnemers zich in het water van de wand afzetten en 100 meter enkelvoudige rugslag zwemmen, waarbij ze tijdens de eerste 25 meter een hulpmiddel zoals een plankje boven water vervoeren. Tijdens de laatste 25 meter duikt een deelnemer met een hoekduik een schoen op en neemt deze mee naar de kant.
- Laat de deelnemers een redding uitvoeren door vanaf de kant contact te maken met een vriendje die in het water ligt (max. 2 meter uit de kant), een hulpmiddel (bijvoorbeeld een oude broek) te werpen en hem of haar naar de kant te brengen.