

EISEN DIPLOMA DOLFIJN BRONS

DOEL

De Dolfijn serie is er om te leren omgaan met een noodsituatie, zoals bij het ongewild in het water raken bij bijvoorbeeld het om- of lekslaan van een boot, van een surfplank afvallen en kwijtraken etc.

KLEDINGEISEN

Ondergoed, lange broek, T-shirt, sokken en kaplaarzen.

MET EXTRA KLEDING

De oefeningen 1 tot en met 3 dienen aaneengesloten te worden uitgevoerd.

1. Spring van de kant met een reddingsprong in het water. Zwem met een rustige slag 150 meter (slag naar keuze)
2. Trek na afloop de kaplaarzen uit en gebruik deze als drijfmiddel gedurende 2 minuten.
3. Gooi de kaplaarzen op de kant en ga 30 seconden watertrappen.
4. Neem een aanloop en spring met een reddingsprong in het water. Begin met 30 seconden watertrappen en zak daarna door middel van uitademen naar de bodem. Raak de bodem met twee handen aan.
5. Laat, met een medekandidaat, een boot door middel van schommelen omslaan. Ga dan onder de boot ademhalen en spreek samen af wie aan welke kant onder de boot vandaan zwemt. Blijf bij de boot en houd deze vast.
6. Verwijder in het water alle extra kleding en gooi de kleding op de kant.
7. Klim, zonder enige vorm van hulp, uit het water (bij een erg hoge kant mag een medekandidaat helpen).

