

# EISEN DIPLOMA DOLFIJN DIAMANT



## 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, trui, winterjack, shawl, handschoenen en kaplaarzen.

## MET EXTRA KLEDING

1. Spring in het water vanaf een hoogte van 3 meter of de maximaal beschikbare hoogte van het bad.
2. Beide kandidaten raken in een wak. Help de medekandidaat door hem/haar een shawl toe te werpen en naar de rand van het wak te trekken. Klim vervolgens ruggelings op het ijs.
3. Verwijder nu de shawl, de handschoenen en de kaplaarzen en gooi deze spullen op de kant.
4. Demonstreer met een groepje van 4 kandidaten de Huddle-houding gedurende 1 minuut.
5. De temperatuur van het water is erg laag en houd daarom de rest van de kleding aan. Ga 200m zwemmen. Tijdens deze afstand moeten regelmatig obstakels worden ontweken door er óf onderdoor te duiken óf er overheen te klimmen.
6. Ga gedurende 2 minuten op de rug drijven door lucht te scheppen onder het jack.
7. Zwem 200m op de rug met behulp van het jack als drijfmiddel.
8. Verwijder in het water de extra kleding en maak er een pakket van. Vervoer dit pakket naar de kant over een afstand van ongeveer 10 minuten.

## MET ZWEMKLEDING

9. Duik met een geblindeerde bril (duik of chloorbril) een pop op die minimaal 2 meter diep ligt.
10. Zwem met een geblindeerde bril op een bepaald geluid af.
11. Vervoer een medekandidaat over een afstand van 50 meter. Gebruik hierbij drie verschillende vervoersgrepen, namelijk de kopgreep, de okselgreep en de polsgreep.

