

EISEN DIPLOMA DOLFIJN ZILVER

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 lek slaan van een boot, van een surfplank afvallen en kwijtraken etc.

KLEDINGEISEN

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

MET EXTRA KLEDING

De oefeningen 2 tot en met 5 dienen aaneengesloten te worden uitgevoerd.

1. Laat, met een medekandidaat, een boot door middel van schommelen omslaan. Ga dan onder de boot ademen en spreek samen af wie aan welke kant onder de boot vandaan zwemt. Klim daarna op de boot en draai de boot terug. Klim er tenslotte in de boot.
2. Spring van de kant met een reddingssprong. Zwem op een rustige manier 250 meter. Tijdens deze afstand kom je regelmatig wrakstukken tegen (vlotten). Zwem er onderdoor óf klim over de wrakstukken heen.
3. Probeer op diverse manieren de aandacht te trekken door bijvoorbeeld te zwaaien met de armen, te slaan op het water of te roepen en te gillen. De totale tijd hiervoor bedraagt 2 minuten.
4. Trek de kaplaarzen in het water uit en gebruik deze als drijfmiddel door ze in elkaar te steken en er op te drijven. Dit duurt totaal 2 minuten. Gooi de kaplaarzen daarna op de kant.
5. Verwijder nu de extra kleding en maak van één van deze kledingstukken een drijfmiddel. Ga vervolgens 1 minuut drijven op de rug.

MET ZWEMKLEDING:

6. Zwem 10 meter een parcours onder water (een parcours kan uitgezet worden door middel van hoepels, pionnen, tafels, stoelen etc.).
7. Zwem 25 meter met een geblindeerde bril (duikbril / chloorbril). Maak tijdens het zwemmen een koprol en raak vervolgens de bodem aan. Maak vervolgens zonder te stoppen de 25 meter afstand af.
8. Klim, zonder enige vorm van hulp, uit het water (bij een erg hoge kant mag een medekandidaat helpen, de geblindeerde bril is af).

