

## 1.1 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 1

### Proef 1.1 Red jezelf - Voortbewegen

#### Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Te water gaan met een rol voorover, gevolgd door                                          |
| 60 seconden watertrappen, gevolgd door                                                    |
| 30 seconden verticaal blijven drijven met gebruik van een drijvend voorwerp, gevolgd door |
| 12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door                                         |
| 37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, proef afronden door       |
| op een vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp                            |

### Proef 1.2 Red jezelf en een ander

#### Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

|                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend                                                                                                    |
| 25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp door zwemmen, gevolgd door |
| 25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen                                                                                                           |

### Proef 1.3 Onder water oriënteren

#### Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| Te water gaan met een kopsprong, aansluitend                              |
| 6 meter onder water zwemmen, waarbij                                      |
| gelijktijdig 1 voorwerp van de bodem wordt opgedoken, proef afronden door |
| veilig boven water komen                                                  |

### Proef 1.4 Uitvoeren van een redding

#### Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

|                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Toewerpen van een drijvend voorwerp aan een drenkeling, die maximaal 2 meter vanaf de kant in het water ligt, gevolgd door |
| het pakken van een langer voorwerp en deze aanreiken aan de drenkeling, aansluitend                                        |
| de drenkeling naar de kant toe trekken totdat deze één hand op de kant heeft                                               |

### **Proef 1.5      Vervoeren**

#### **Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen**

|                                                         |
|---------------------------------------------------------|
| Vanaf een vaste kant te water laten zakken, aansluitend |
|---------------------------------------------------------|

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| 12,5 meter slepen van een drenkeling, gevolgd door |
|----------------------------------------------------|

|                                     |
|-------------------------------------|
| 12,5 meter duwen van een drenkeling |
|-------------------------------------|

### **Proef 1.6      Red een ander – Onder water**

#### **Kledingpakket: Lange broek, shirt met Lange mouwen**

|                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| Te water gaan met een sprong waarbij het hoofd boven water blijft, aansluitend |
|--------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| 5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                                                        |
|--------------------------------------------------------|
| een pilon opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens |
|--------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| de pilon naar het wateroppervlak brengen |
|------------------------------------------|

### **Proef 1.7      FUN opdracht**

#### **Kledingpakket: Lange broek, shirt met Lange mouwen**

|                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Laat de kandidaat de leukste survivalopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                           |
|-----------------------------------------------------------|
| De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten. |
|-----------------------------------------------------------|