

1.2 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 2

Proef 2.1 Red jezelf - Voortbewegen

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen en jas of trui

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
60 seconden watertrappen, gevolgd door
12,5 meter voetwaarts voortbewegen, gevolgd door
37,5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, onderbroken door 1 keer over een drijvend voorwerp te klimmen, de proef afronden door
op een verhoogde vaste kant klimmen met behulp van een drijvend voorwerp

Proef 2.2 Red jezelf en een ander

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen en jas of trui

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
25 meter naar een buddy zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
al watertrappend de jas uittrekken, aansluitend
25 meter samen met een buddy naar de kant zwemmen, proef afronden door
een buddy helpen op de vaste kant te komen.

Proef 2.3 Onder water oriënteren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend
9 meter onder water zwemmen, waarbij
gelijktijdig 2 voorwerpen op de bodem worden opgedoken, proef afronden door
veilig boven water komen in een aangewezen gebied

Proef 2.4 Uitvoeren van een redding

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Vanaf enige hoogte te water gaan met een sprong voorwaarts met materiaal, aansluitend
10 meter zwemmen met materiaal, gevolgd door
voorkomen van een omklemming door het aanbieden van het meegenomen materiaal, gevolgd door
de drenkeling 10 meter vervoeren met materiaal

Proef 2.5 Vervoeren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Vanaf enige hoogte en een vaste kant, te water laten zakken, aansluitend

een drenkeling 15 meter vervoeren met de kopgreep

Proef 2.6 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

hoofdwaarts richting de bodem gaan, gevolgd door

een pop opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens

de pop naar het wateroppervlak brengen en

de pop 5 seconden boven water houden

Proef 2.7 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