

1.3 Examenprogramma Nationaal Survivaldiploma 3

Proef 3.1 Red jezelf – Voortbewegen

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

Zij- of achterwaarts te water laten vallen, aansluitend
60 seconden watertrappen, waarin na 30 seconden de kandidaat de (verzwaarde) rugzak afdoet, gevolgd door
12,5 meter hoofdwaarts voortbewegen, gevolgd door
op een drijvend voorwerp klimmen, aansluitend
van het drijvend voorwerp te water laten zakken, gevolgd door
12,5 meter voetwaarts voortbewegen, gevolgd door
25 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, de proef afronden door
op een verhoogde vaste kant te klimmen

Proef 3.2 Red jezelf en een ander

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

Vanaf enige hoogte te water gaan met een kopsprong, aansluitend
25 meter zwemmen naar een buddy met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
25 meter met een buddy zwemmen naar een drijvend voorwerp, gevolgd door
je buddy op een drijvend voorwerp helpen te komen/klimmen, aansluitend
al watertrappend de jas en schoenen uittrekken en op het drijvende voorwerp leggen, gevolgd door
je buddy op het drijvende voorwerp 25 meter vervoeren/verplaatsen

Proef 3.3 Onder water oriënteren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een rol voorover, aansluitend
5 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
hoofdwaarts richting de bodem gaan, gevolgd door
9 meter onder water zwemmen, waarbij
gelijktijdig 3 voorwerpen op de bodem worden opgedoken (met een onderlinge afstand van 2 meter), proef afronden door
veilig boven water komen met een draai om de lengteas

Proef 3.4 Uitvoeren van een redding

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Vanaf enige hoogte te water gaan met een voetsprong voorwaarts met een drijvend voorwerp, aansluitend
15 meter zwemmen met een drijvend voorwerp, gevolgd door
het aanbieden van het meegenomen drijvend voorwerp, vervolgens
de drenkeling helpen te ontdoen van de (verzwaarde) rugzak, aansluitend
de drenkeling 15 meter vervoeren naar de kant met een drijvend voorwerp

Proef 3.5 Bevrijden en Vervoeren

Kledingpakket: Lange broek, shirt met lange mouwen

Te water gaan met een voetsprong voorwaarts, aansluitend
25 meter naar een drenkeling toe zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
een snelle bevrijding, gevolgd door
de drenkeling 15 meter vervoeren met de okselgreep, gevolgd door
de drenkeling 10 meter vervoeren met een vervoersgreep naar keuze

Proef 3.6 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
10 meter zwemmen met een borstslag met het hoofd boven water, gevolgd door
hoofdwarts richting bodem gaan, gevolgd door
een pop opduiken (op minimaal 1,8 meter), vervolgens
de pop naar het wateroppervlak brengen door veilig boven water te komen en
de pop 10 seconden boven water houden

Proef 3.7 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.
