

Zwembadtest (alle testen in het een zwembad tot 3,80/4 meter diep, zonder zwembril!)		
Test	A	Zwemmen: A1: 200 meter op de buik, zwemtechniek naar keuze (maar wel deze techniek de gehele 200 meter volhouden). (Tijd 5:00 minuten) A2: 50 meter enkelvoudige rugslag. (Tijd 80 seconden) ▪ Goed indien tijd gehaald in gehandhaafd tempo met juiste techniek. ▪ Matig indien tijd gehaald met wisselend tempo en/of matige techniek. ▪ Onvoldoende indien tijd niet gehaald en matige techniek.
Test	B	Onder water blijven: 1 minuut (vastpakken aan trapje of kant mag) ▪ Goed indien minimaal 1 minuut gehaald is. ▪ Matig indien tussen de 45 seconden en 1 minuut gehaald is. ▪ Onvoldoende indien minder dan 45 seconden gehaald is.
Test	C	Onder water zwemmen: Tijdens de baan door een "tunnel" (in het diepe plaatsen) zwemmen; in totaal minimaal 20 meter ver. ▪ Goed indien minimaal 20 meter gehaald is. ▪ Matig indien 18 meter gehaald is (direct naar boven na tunnel). ▪ Onvoldoende indien minder dan 18 m gehaald is en tunnel niet doorzwommen is.
Test	D	Voorwerpen opduiken (ringen): zes voorwerpen opduiken op een afstand van twee bij zes meter (in het diepe) ▪ Goed indien 6 voorwerpen worden opgedoken. ▪ Matig indien ≤ 4 voorwerpen worden opgedoken maar wel overtuigd beneden tot lucht op is. ▪ Onvoldoende indien minder dan 4 voorwerpen worden opgedoken, en/of niet overtuigd lucht op is en/of de opdracht niet in juiste volgorde is uitgevoerd.
Test	E	Naar de bodem zakken (ondiepe gedeelte bodem op 1,50 mtr) door middel van geheel uitblazen van de longinhoud. Vervolgens vanaf de bodem afzetten en 10 meter onderwater zwemmen naar de "tunnel". Daarna door de tunnel heen naar boven komen. ▪ Goed indien geheel is uitgeblazen en afstand gehaald. ▪ Matig indien geheel uitgeblazen alleen tunnel niet is gehaald. ▪ Onvoldoende indien een afstand van minder dan 8 meter gehaald is, en/of bodem nooit aangeraakt is met de borst.
Test	F	Zwemmen met loodgordel. (4kg) Vanaf de diepe zijde van het bad met loodgordel te water springen. Gevolgd door 37,5 meter zwemmen. Daar gordel op de bodem (middenbad) afleggen (niet laten vallen) verder zwemmen tot einde baan, en weer terug naar loodgordel zwemmen. Tijdens deze afstand moeten twee koprollen voorover gemaakt worden. Bij de loodgordel aangekomen deze onder water weer omdoen, boven komen en baan afmaken. ▪ Goed indien alles is goed gehaald. ▪ Matig indien 37,5 meter is onderbroken of gordel niet onder water is omgedaan. ▪ Onvoldoende indien 37,5 meter is onderbroken en gordel niet is omgedaan.
Test	G	Masker en zwemvliezen: op de bodem masker en zwemvliezen opduiken en boven komen (vooraf worden tips gegeven over de techniek; in het diepe) ▪ Goed indien masker op en geklaard is en zwemvliezen aan zijn. ▪ Matig indien masker op is en/of minimaal 1 zwemvlies aan is. ▪ Onvoldoende indien opgekomen zonder masker en zwemvliezen.
Test	H	Traject zwemmen: geblindeerd met vinnen wordt een traject van 20 meter onder water afgelegd. Voor het zwemmen van dit traject wordt op de bodem een touw gespannen (in het diepe) ▪ Goed indien traject behaald en niet/minimaal verplaatst. ▪ Matig indien traject behaald maar wel zichtbaar verplaatst. ▪ Onvoldoende indien traject niet behaald.
Test	I	Introductie werken onder overdruk (diverse subopdrachten met begeleiding onder water per onderstaande opdracht): 1. Wennen aan afdalen 2. Ademhalingsautomaat klaren 3. Ademhalingsautomaat opsporen 4. Masker klaren 5. Masker af en op zetten 6. Masker wisselen 7. Onder water zwemmen Bij alle opdrachten: ▪ Goed indien alle opdrachten op een rustige wijze en gecontroleerd worden uitgevoerd. Onvoldoende indien de opdracht niet c.f. afspraak wordt uitgevoerd of indien de opdracht zonder teken ongecontroleerd wordt afgebroken

Bij test B t/m H mag de kandidaat één keer herkansen!