

## Reddingscertificaat ZILVER

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
<b>A.</b>	<b>Gekleed uit te voeren:</b>
1.	a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, b. gevolgd door 200 meter zwemmen in schoolslag*, c. aansluitend 150 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag*, d. waarna aansluitend 100 meter zwemmen in borstcrawl*.
2.	a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, b. onmiddellijk gevolgd door 10 meter onderwater zwemmen.
3.	a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, b. vervolgens 2 minuten watertrappen, c. waarna de kandidaat in het water de bovenkleding uittrekt d. van deze bovenkleding vervolgens een drijfmiddel maken, waarmee de kandidaat zich nog 2 minuten aan de wateroppervlakte houdt zonder te watertrappen.
<b>B.</b>	<b>In zwemkleding uit te voeren:</b>
4.	a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, b. gevolgd door 300 meter zwemmen in schoolslag*, c. aansluitend 200 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag*, d. waarna aansluitend 150 meter zwemmen in borstcrawl*.
5.	a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, b. onmiddellijk gevolgd door 16 meter onderwater zwemmen.
6.	1a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, 1b. gevolgd door 150 meter zwemmen in de vrije slag* met zwemvliezen <b>Of:</b> <i>(de keuze wordt bepaald door de organisator)</i>
6.	2a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, 2b. gevolgd door de hoekduik duiken in water van ongeveer 2 meter diepte, 2c. een zich op de bodem bevindende pop opduiken, 2d. deze watertrappend tenminste 45 seconden met het hoofd boven water houden.
7.	a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, b. vervolgens 5 meter zwemmen in schoolslag*, c. daarna met de hoekduik duiken en 5 van de 8 duikringen, die op een onderlinge afstand van ongeveer 1.50 meter, circa 2 meter onder de wateroppervlakte liggen, ophalen.
8.	a. Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken, b. vervolgens 5 meter zwemmen in schoolslag*, c. daarna met behulp van een drijfhelpmiddel 5 minuten drijven, zonder te watertrappen. Hierbij kan worden gekozen tussen een plastic tas, een plastic vuilniszak, een emmer of laarzen.

Noot:

- \* De zwemslagen zijn omschreven in het technisch blad zwemslagen, bevrijding- en vervoersmethoden, zwemslagen.