

## Bijlage 1: ingangspoeven module 1

**Datum:** woensdag **17 januari** 2024  
**Tijdstip:** **21u00** aan de balie van het zwembad  
**Locatie:** **Wezenberg** zwembad  
Desguinlei 17-19  
2018 Antwerpen

### Opdrachten

#### **1. Je zwemt 200 meter zonder materiaal, in een zwemstijl die je zelf kiest**

Je legt de 200 meter af zonder te rusten en zonder contact met de bodem. Je afduwen aan de zwembadkant is toegestaan. Je mag met een sprong/duik vanaf de kant aan de proef beginnen. Je mag een zwembril gebruiken.

#### **2. Je zwemt zonder materiaal 20 meter apnea**

Je vertrekt tegen de kant in het water. Je hele lichaam moet tijdens de proef volledig ondergedompeld zijn. Je mag een zwem- of duikbril gebruiken.

*Opgelet! De proeven 1 en 2 leg je samen af, dit binnen een tijd van maximum 8 minuten.*

#### **3. Je duikt een pop op en sleept ze 15 meter verder**

- het is een kunststof pop zonder benen
- de pop wordt niet verzwaard met extra gewicht
- de pop ligt op een diepte tussen 2 en 4 meter
- je sleept de pop 15 meter verder zodra je aan de oppervlakte bent
- geen tijdsbeperking

Je moet nog niet reddend kunnen zwemmen. Stijl en techniek zijn niet bepalend om deze proef succesvol af te leggen. De bedoeling is dat je de pop van de bodem opduikt, naar de oppervlakte brengt en de pop vervolgens 15 meter aan de kant verder sleept. Je mag een zwem- of duikbril gebruiken.

### **Je mag de proeven maar 1 keer afleggen**

Er zijn geen herkansingen mogelijk.