



### Omschrijving

Voor dit insigne zal je moeten aantonen dat je het zwemmen meester bent en dat kun je op allerlei verschillende manieren doen. Voor dit insigne kun je kiezen uit twee varianten: “zwemmen en varen” en “zwemmen en veiligheid”. Je kunt eventueel in overleg met je leiding eisen uit de verschillende alternatieven combineren.

### Eisen alternatief A - zwemmen en varen

*Je hebt aangetoond:*

1. Dat je 50 meter kan zwemmen met een zwemvest/reddingsvest.
2. Dat je 100 meter kan zwemmen in open water.
3. Dat je onder een omgeslagen vlet door kunt zwemmen en kunt pauzeren onder de vlet.
4. Dat je op een veilige manier je ploegleden onder een omgeslagen vlet kunt begeleiden. Je zorgt dat iedereen ademhaalt onder de vlet.
5. Dat je iemand uit het water kunt halen met behulp van een reddingslijn, hierbij lettend op je eigen veiligheid.
6. Dat je een reddingslijn kunt vangen, deze om je heen kunt doen en een paalsteek kunt maken terwijl je in het water ligt.
7. Dat je de KNMR of de Reddingsbrigade hebt bezocht.

### Eisen alternatief B - zwemmen en veiligheid

*Je hebt aangetoond:*

1. Dat je mee hebt gedaan met de zwemvierdaagse of een zwemwedstrijd.
2. Dat je met een regenpak en laarzen in het zwembad kunt zwemmen.
3. Dat je onderkoelingsverschijnselen herkent en weet hoe je hierbij moet handelen.
4. Dat je weet wat je moet doen als jij of iemand anders door het ijs zakt.
5. Dat je hebt gesnorkeld en hierbij enkele onderwaterfoto's hebt gemaakt.
6. Dat je hebt deelgenomen aan een teamsport in het water.