



BRANDWEER

IJsselland



**Selectieonderdeel: zwemttest en onderwater parcours
Brandweerdruiker IJsselland**

Veiligheid: voor elkaar

Documentgegevens

Nr.	Datum	Verspreid aan
0.2	20-1-2020	
0.3	5-2-2020	
0.4	21-6-2022	

Documentbeheer/ eigenaar	IB
Projectleider	Mark Kroef
Vastgesteld door	Tamo Vogel en Mark Kroef
Datum vaststelling	25-1-2020
Geplande evaluatiedatum	
Digitale vindplaats	M:\Duikeams IJsselland\Deventer\Documenten\Zwemtest

1 Inhoud

2	Inleiding	4
3	Inhoudelijke testen	5
3.1	Basis fitheidstest	5
3.2	Zwemtest zonder uitrusting	5
3.3	Zwemtest met snorkeluitrusting	5
3.4	Parcours afleggen onder water	6

2 Inleiding

De kandidaat is vooraf schriftelijk geïnformeerd over wat er van hem verwacht tijdens de zwemtest. Tijdens deze selectie dag wordt bekeken of de kandidaat potentieel geschikt is om opgeleid te kunnen worden als SSE / categorie B1 duiker of OLV / categorie A15OLV zoals gesteld in het certificeringsschema Werken onder Overdruk (WOD). Hierbij wordt middels observatie vastgesteld dat de kandidaat:

- a. voldoende watervrij is;
- b. de juiste attitude bezit;
- c. voldoende doorzettingsvermogen bezit;
- d. voldoende inzicht en vaardigheden bezit.

Randvoorwaarde:

Voor de kandidaat deelneemt aan het selectieonderdeel: zwem- en duiktest dient te kunnen worden aangetoond dat men voldoende fit is. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van een basis fitheidstest.

De basis fitheidstest is bedoelt als meetinstrument van de basis fysieke vaardigheden van de kandidaat. De Veiligheidsregio IJsselland krijgt door middel van deze test een inzicht in de fysieke capaciteiten van de kandidaat. De gestelde eisen in deze test vormen het minimumniveau waaraan de kandidaat moet voldoen voordat deze deelneemt aan het selectieonderdeel zwemtest.

3 Inhoudelijke testen

3.1 Basis fitheidstest

De zwemtest is een conditietest waarbij bovendien het doorzettingsvermogen van de kandidaat wordt bekeken. Deze vindt plaats op basis van de hieronder beschreven volgorde en inhoud.

3.2 Zwemtest zonder uitrusting

- a. 100 meter achtereen zwemmen:
 - i. 75 meter borstcrawl of slag naar keuze (maar niet veranderen van slag);
 - ii. 25 meter rugslag, met de handen in de zij.
- b. Onder water zwemmen
 - i. 25 meter/ 1 baan onder water zwemmen
- c. Reddend zwemmen:
 - i. het middels de kopgreep vervoeren van een medekandidaat over een afstand van 25 meter.
- d. 100 meter achtereen zwemmen met loodgordel:
 - i. 75 meter schoolslag;
 - ii. 25 meter rugslag, met de handen in de zij.

Tussen onderdeel c en d krijgt iedere kandidaat een gelijke pauze van twee minuten.

- e. Watertrappelen:
 - i. gedurende twee minuten watertrappelen in het diepe gedeelte van het zwembad met vier kg lood;
 - ii. vervolgens op teken van de instructeur de loodgordel losmaken en op de bodem van het bad laten vallen, de loodgordel daarna opduiken en al watertrappelend weer omdoen.

3.3 Zwemtest met snorkeluitrusting

- a. Ademen uit de snorkelpijp:

De kandidaat neemt een horizontale positie in, met het gezicht in het water en ademend door de snorkelpijp gedurende minimaal twee minuten. Na deze twee minuten dient de kandidaat de snorkelpijp onder te dompelen en weer leegblazen, waarbij het gezicht onderwater blijft.

- b. Twee banen (50 meter) snorkelen gebruikmaken van de basisuitrusting:

De kandidaat neemt horizontale positie in met het gezicht onderwater. Plaatst linkerarm naar voren en rechterarm langs het lichaam. Begint rustig te flipperen. Tijdens het flipperen blijft het gezicht onderwater.

- c. Vier banen (100 meter) snorkelen waarbij per baan drie hoekduiken worden gemaakt :

De hoekduik wordt uitgelegd en gedemonstreerd. De kandidaat neemt horizontale positie in, linkerarm naar voren, rechterarm langs het lichaam.

- d. Ademen uit snorkelpijp zonder duikbril.

De kandidaat neemt plaats in het ondiepe, duikbril af, plaatst de snorkel in de mond en gaat met het hoofd onderwater ademen door de snorkelpijp. Op aangeven van de instructeur zal de snorkelpijp worden ondergedompeld waarna de snorkelpijp weer wordt leeggeblazen. Het gezicht blijft onderwater.

3.4 Parcours afleggen onder water:

Deze oefeningen hebben als doel om te observeren of de kandidaat de juiste “attitude” heeft, voldoende watervrij is en voldoende doorzettingsvermogen heeft om deel te kunnen nemen aan de duikopleiding.

- a. Parcours afleggen onder water

2 Kandidaten leggen gelijktijdig een parcours af onder water. De kandidaat moet een loodblok van 2 kg. Over de bodem verplaatsen over de lengte van het zwembad. Onderweg moet de kandidaat door verschillende hoepels en om pylonen zwemmen. Aan de overkant van het zwembad ligt een pop welke de kandidaat moet opduiken en op de kant leggen.

Regels:

- i. De kandidaat mag zo vaak aan de oppervlakte komen om adem te halen;
- ii. Daarbij moet de kandidaat het loodblok op de bodem laten liggen;
- iii. Het loodblok moet bij de laatste pylon blijven liggen;
- iv. De pop moet op de kant worden gelegd;
- v. Na het opbrengen van de pop mag de kandidaat stoppen maar het parcours mag zo ver mogelijk voort worden gezet op de zelfde weg terug.

Beoordelingscriteria:

- i. Houding en gedrag
- ii. Doorzettingsvermogen/daadkracht/energie
- iii. Stressbestendig en watervrij
- iv. Afgelegde afstand en uithoudingsvermogen
- v. Basale ordening (opvolgen van instructies)

