

BRANDWEERDUIKER IJSSELLAND

ZWEMTEST EN ONDERWATERPARCOURS



Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Onderdelen zwemtest.....	3
2.2 Zwemtest zonder uitrusting	3
2.3 Zwemtest met snorkeluitrusting	4
2.4 Onderwaterparcours	4

1. Inleiding

De functie van manschap/duiker bij de brandweer is zwaar werk. Daarom testen we via de zwemtest onder andere of je fysiek in staat bent om de duiktaak uit te voeren. In dit document lees je over wat je kunt verwachten tijdens de zwemtest.

Tijdens de zwemtest wordt gekeken of je geschikt bent om opgeleid te kunnen worden als SSE/categorie B1 duiker of OLV/categorie A15OLV, zoals gesteld in het certificeringsschema Werken onder Overdruk (WOD). Tijdens de zwemtest wordt geobserveerd of je:

- voldoende watervrij bent;
- de juiste attitude hebt;
- voldoende doorzettingsvermogen hebt;
- voldoende inzicht en vaardigheden hebt;

2. Onderdelen zwemtest

De zwemtest is een conditietest, waarbij met name jouw doorzettingsvermogen wordt getest. De onderdelen en uitleg van de zwemtest vind je hieronder.

2.2 Zwemtest zonder uitrusting

Het eerste onderdeel van de zwemtest voer je uit zonder uitrusting. Tussen de onderdelen C en D krijg je twee minuten pauze.

A. 100 meter achtereen zwemmen

- 75 meter borstcrawl of slag naar keuze (het is niet toegestaan om je slag tussentijds te veranderen)
- 25 meter rugslag met handen in de zij

B. Onder water zwemmen

- 25 meter/1 baan onder water zwemmen

C. Reddend Zwemmen

- 25 meter een medekandidaat vervoeren via de kopgreep

- Twee minuten pauze -

D. 100 meter achtereen zwemmen met loodgordel (4 kg)

- 75 meter schoolslag
- 25 meter rugslag met handen in de zij

E. Watertrappelen met loodgordel (4 kg)

- Gedurende twee minuten watertrappelen in het diepe gedeelte van het zwembad
- Op teken van de instructeur de loodgordel losmaken en laten vallen op de bodem van het bad. Vervolgens de loodgordel opduiken en al watertrappelend weer omdoen.

2.3 Zwemtest met snorkeluitrusting

Het tweede onderdeel van de zwemtest voer je uit met snorkeluitrusting en bestaat uit de volgende onderdelen.

A. Ademen uit de snorkelpijp

Je neemt een horizontale positie in, met het gezicht in het water en ademt door de snorkelpijp gedurende minimaal twee minuten. Na deze twee minuten dompel je de snorkelpijp onder water en blaas je leeg, waarbij je gezicht onderwater blijft.

B. Twee banen (50 meter) snorkelen met gebruik van de basisuitrusting

Je neemt horizontale positie in met het gezicht onderwater en plaatst je linkerarm naar voren en rechterarm langs het lichaam. Vervolgens flipper je op een rustig tempo. Tijdens het flipperen blijft het gezicht onderwater.

C. Vier banen (100 meter) snorkelen met drie hoekduiken per baan

De hoekduiken worden uitgelegd en gedemonstreerd door de instructeur. Je neemt een horizontale positie in en plaatst je linkerarm naar voren en rechterarm naast het lichaam. Per baan maak je drie hoekduiken.

D. Ademen uit snorkelpijp zonder duikbril

Zonder duikbril adem je door de snorkelpijp in het ondiepe gedeelte van het bad. Op aangeven van de instructeur zal de snorkelpijp worden ondergedompeld, waarna je de snorkelpijp weer leegblaast. Het gezicht blijft onderwater.

2.4 Onderwaterparcours

Het derde en laatste onderdeel is het onderwaterparcours. In het onderwaterparcours moet je een loodblok van 2 kg over de bodem verplaatsten in gehele de lengte van het zwembad. Onderweg moet je door verschillende hoepels en om pylonnen zwemmen. Aan de overkant van het bad ligt een pop die je opduikt op de kant legt.

Regels voor het onderwaterparcours

- Je mag zo vaak als nodig aan de oppervlakte komen om adem te halen. Het loodblok laat je op de bodem liggen als je adem gaat halen.
- Het loodblok laat je bij de laatste pylon liggen.
- De pop moet op de kant worden gelegd.
- Na het opbrengen van de pop mag je stoppen en het parcours beëindigen, maar je mag ook het parcours zo ver mogelijk voortzetten op dezelfde weg terug (loodblok terugverplaatsen via obstakels)

Beoordelingscriteria

Tijdens het onderwaterparcours word je beoordeeld op de volgende onderdelen:

- Houding en gedrag
- Doorzettingsvermogen, daadkracht en energie
- Stressbestendigheid en mate van watervrij
- Afgelegde afstand en uithoudingsvermogen
- Opvolgen van instructies (basale ordening)