

## Exameneisen Toets Inktvis

### Alleen met zwemkleding

1. Vanaf de kant te of met een vlot zelfstandig in het water springen.
2. In heupdiep water een paar tellen op de bodem zitten.
3. Onder een drijvend voorwerp doorgaan (lijn, stok of hoepel).
4. 2 meter zelfstandig voortbewegen op de buik (hoofd in het water).
5. Drijven en dan zonder hulp draaien van buik naar rug en van rug naar buik.
6. 10seconden rechtopstaand drijven in het water waar je niet meer kan staan.
7. 20 seconden drijven, waarbij een bal/ballon wordt vastgehouden

ALPHENSE REDDINGSBRIGADE

**Toets Inktvis**

Naam : \_\_\_\_\_

Geboorte datum : \_\_\_\_\_

Behaald op : \_\_\_\_\_

Namens de Alphense Reddings Brigade

De Voorzitter \_\_\_\_\_ De trainer \_\_\_\_\_

