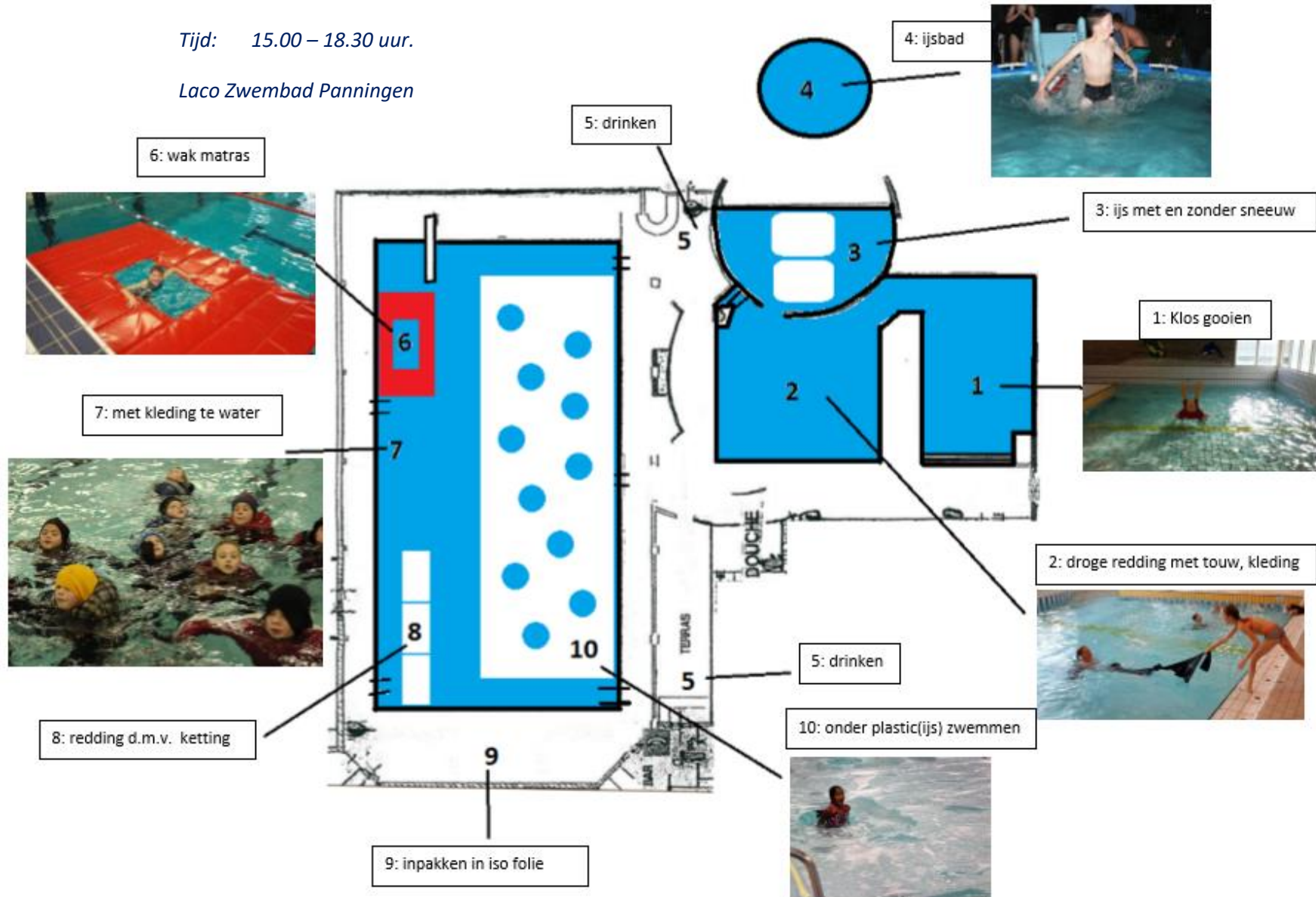


Programma ijszwemmen 2017

Algemene informatie: Datum: 16 december 2017.

Tijd: 15.00 – 18.30 uur.

Laco Zwembad Panningen



Onderdelen parcours:

1/ Klosgooien door armen houten drenkelingbeeld.

Doel: Gericht gooien naar een drenkeling/ iemand die door het ijs is gezakt.

2/ Droge redding met touw, kleding.

Doel: Iemand helpen met hulpmiddelen.

3/ Ijs met en zonder sneeuw.

Doel: Zoeken naar een afwijkende plek vanonder het ijs.

4/ Ijsbad.

Doel: Ervaren koudeklap.

5/ Drinkplaats

Doel: weer langzaam opwarmen na buiten te zijn geweest.

6/ Wak matras.

Doel: Wat moet men doen als men in een wak terechtkomt.

7/ Met kleding te water.

Doel: Hoe zwaar is kleding in het water en hoe kan ik daarmee boven blijven.

8/ Redding d.m.v. een ketting.

Doel: Iemand helpen die door het ijs is gezakt als je weet dat het ijs erg dun is.

9/ Inpakken in isolatiefolie.

Doel: iemand beschermen tegen nog meer afkoelen.

10/ Onder ijs zwemmen.

Doel: ervaren hoe het is om onder "ijs" door te zwemmen.

