



Koninklijke Landmacht

Reglement Geoefend Militair Zwemmen

Versie Maart 2015

Datum	30 maart 2015
Status	Definitief

Colofon

	Ministerie van Defensie Opleidings- en Trainingscommando LO/Sportorganisatie Expertisecentrum
	Barchman Wuytierslaan 198 Postbus 3003 3800 DA Amersfoort
Contactpersoon	Kap J.G.B. Steenge <i>Stafofficier Expertisecentrum</i> T 033 46 MDTN *06 500 M 06 518 157 90 jgb.steenge@mindef.nl
Versie	Maart 2015
Opdrachtgever	C-LO/Sportorganisatie
Auteur(s)	Expertisecentrum LO/Sportorganisatie KL

Inhoud

ColofonFout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

1	ALGEMEEN	4
1.1	De proeven	4
1.2	De momenten van afname	4
1.3	De afname	4
1.4	De deelnemers	4
1.5	De eisen	4
1.6	Het diploma	5
1.7	Administratie	5
2	UITVOERINGSBEPALINGEN	5
2.1	Algemeen	5
2.2	De proeven	5
3	Bijlage A, GMZ Diploma	7
4	Bijlage B, Ge oefend Militair Zwemmen Afnameformulier	8

1 ALGEMEEN

1.1 De proeven

De proef Geoeffend Militair Zwemmer (GMZ) bestaat uit:

- a. zwemmen met borstslag en rugslag;
- b. onder water zwemmen;
- c. bordjes opduiken;
- d. geweerzwemmen;
- e. reddend zwemmen

1.2 De momenten van afname

De proef GMZ kan op tijdstippen door C- LO/Sportgroep te bepalen, worden afgelegd.

1.3 De afname

- 1.3.1 De proef GMZ wordt onder verantwoordelijkheid van de C-LO/Sportgroep van de kazerne afgenomen door het LO/Sportpersoneel wat is opgeleid op de LO/Sportschool van de LO/Sportorganisatie KL.
- 1.3.2 De proef dient in principe op 1 dag te worden afgelegd, maar in ieder geval binnen 1 maand, waarbij de LO/Sportinstructeur belast met de afname, de onder punt 1.1 aangegeven volgorde zoveel mogelijk zal volgen.
- 1.3.3 Tussen het niet slagen en een hernieuwde poging dient tenminste een periode van 1 maand te zitten.
- 1.3.4 Bij herhaling van de afname van de proef dienen alle onderdelen opnieuw te worden afgelegd.

1.4 De deelnemers

De proef GMZ staat in beginsel open voor alle militairen van de KL. Deelname door militairen van andere OPCO's kan alleen wanneer de proef wordt afgenomen door LO/Sportinstructeurs opgeleid op de LO/Sportschool van de LO/Sportorganisatie KL.

1.5 De eisen

- 1.5.1 De eisen zijn:
 - a) 100m borstslag, onmiddellijk gevolgd door 50m rugslag;
 - b) 15m onder water zwemmen;
 - c) met hurksprong te water gaan en vervolgens 2 bordjes/ ringen opduiken;
 - d) 50 m zwemmen met geweer;
 - e) met hurksprong te water gaan en vervolgens een "drenkeling" vervoeren over een afstand van 10 m.
- 1.5.2 Een deelnemer is geslaagd, indien hij bij het afleggen van de proef GMZ bij de eerste poging voldoet aan de daartoe gestelde uitvoeringsbepalingen m.u.v. de proef 1.5.1 c), waarvoor 1 herkansing kan worden toegestaan.

1.6 Het diploma

Het met goed gevolg afleggen van de proef, geeft recht op het diploma GMZ (zie bijlage A).

1.7 Administratie

1.7.1 Bij de afname wordt gebruik gemaakt van het GMZ-afnameformulier (zie bijlage B).

1.7.2 De diploma's worden door C-LO/Sportgroep via de Logistiek Medewerker aangevraagd bij Bureau Ondersteuning (Ost) van de Staf LO/Sportorganisatie KL.

1.7.3 C-LO/Sportgroep zorgt ervoor dat de benodigde diploma's bij de eenheidscommandant terecht komen voor de door de eenheidscommandant te verrichten uitreiking.

1.7.4 De eenheidscommandant draagt er zorg voor dat de aantekening GMZ in de Staat van Dienst van de gelaagde komt.

1.7.5 De aanvragen van NLDA, LOSS en KMAR dienen eveneens naar behoefte bij Bureau Ost te worden aangevraagd.

2 UITVOERINGSBEPALINGEN

2.1 Algemeen

Waar bij het afleggen van de proef GMZ het gebruik van een wapen is vereist, dient het oefengeweer te worden gebruikt.

2.2 De proeven

2.2.1 100m borstslag, onmiddellijk gevold door 50m rugslag.

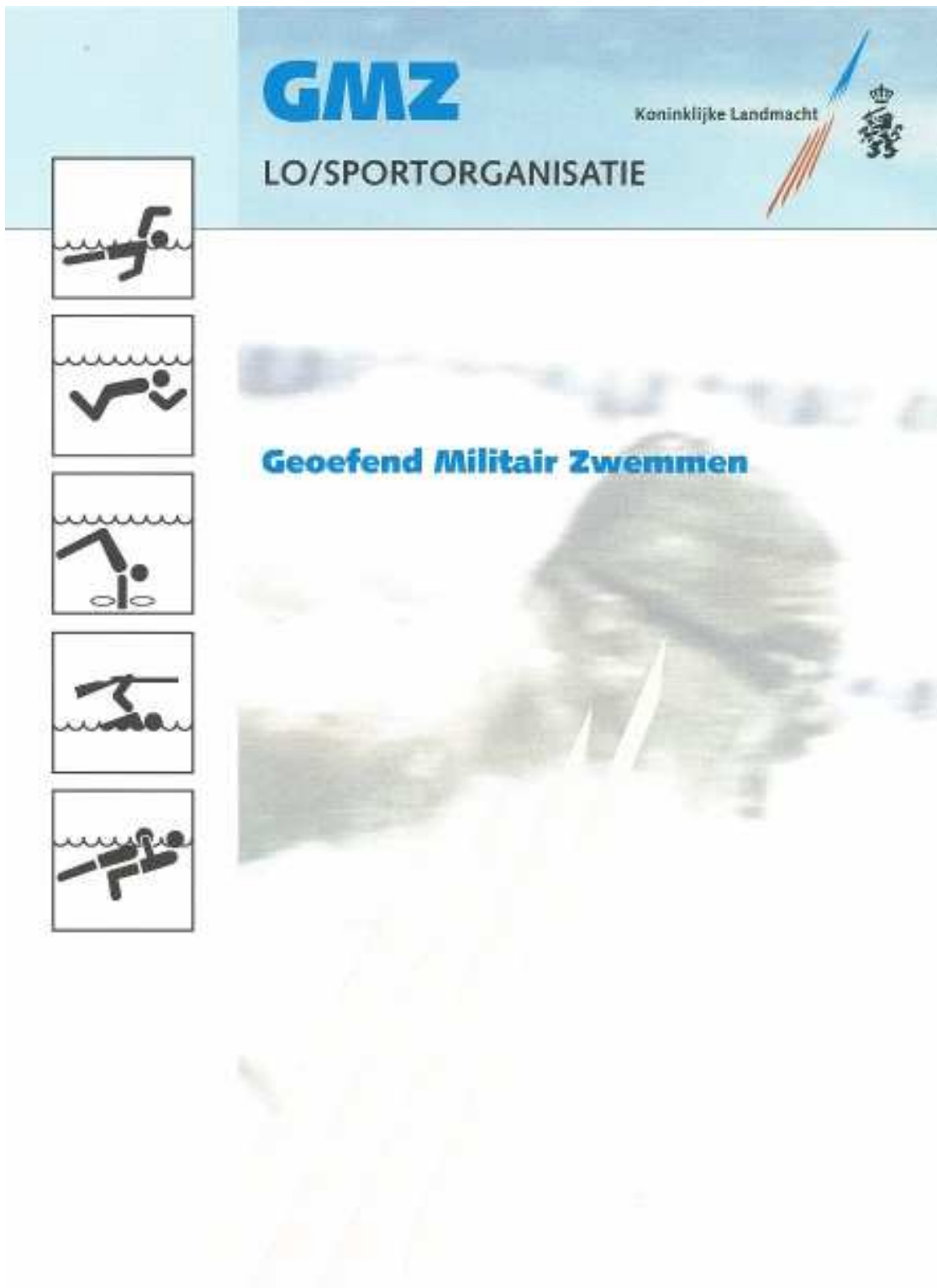
- a) Er dient van de bassinrand/ startblok te worden gestart.
- b) De 150m dient zonder onderbreking te worden afgelegd.
- c) Aantikken van keer- en eindpunt met enig lichaamsdeel.
- d) Tenue overall.

2.2.2 15m onder water zwemmen

- a) Er dient vanuit stand van de bassinrand/ startblok te worden gestart.
- b) Het totale lichaam moet gedurende 15m **onder** water blijven.
- c) Tenue: overall

- 2.2.3 Met hurksprong te water gaan en vervolgens 2 bordjes/ ringen opduiken.
- a) Er dient van de bassinrand/ startblok te worden gestart.
 - b) Na de hurksprong, waarbij het hoofd boven water moet blijven, naar de plaats waar de 2 bordjes/ ringen liggen, zwemmen.
 - c) De 2 bordjes/ ringen liggen 10m van het startpunt, 2m uit elkaar, op een diepte van tenminste 2m.
 - d) De kandidaat dient de 2 bordjes/ ringen in 1 duik van de bodem te halen en ze duidelijk zichtbaar boven water te tonen.
 - e) Tenue: overall.
- 2.2.4 50m zwemmen met geweer.
- a) De start vindt plaats in het water. Het geweer wordt met 1 hand vastgehouden, terwijl de andere hand tegen de bassinrand is geplaatst.
 - b) Na de afzet dient het geweer met 1 hand of met beide handen te worden vastgehouden.
 - c) De zwemslag is vrij.
 - d) Tijdens het transport en bij de finish moet het geweer met de kamer en loop boven het wateroppervlak blijven.
 - e) Bij aankomst dient het wapen op de bassinrand te worden gelegd.
 - f) Tijdens het zwemmen mag de zwemmer niet gaan staan of zich afzetten van de bodem.
 - g) Tenue: overall
- 2.2.5 Met hurksprong te water gaan en vervolgens een "drenkeling" over een afstand van 10m vervoeren.
- a) Er dient van de bassinrand/ startblok te worden gestart.
 - b) De "drenkeling" bevindt zich op 10m afstand van de bassinrand.
 - c) Na de hurksprong, waarbij het hoofd boven water moet blijven, aan de oppervlakte naar de "drenkeling" zwemmen en de "drenkeling" vervolgens in kopgreep terugbrengen naar de plaats waar hij zelf te water sprong.
 - d) Tenue: zowel de redder als "drenkeling", overall.

3 Bijlage A, GMZ Diploma



4

Bijlage B, Ge oefend Militair Zwemmen Afnameformulier

GEOEFEND MILITAIR ZWEMMEN AFNAME FORMULIER									
Datum:.....									
Blad..... van..... bladen									
LO/Sportgroep:.....					LO/Sportinstructeur:.....				
Onderdeel:.....									
Kolom A: geslaagd ja / nee Kolom B: 10 m zwemmen met drenkeling Kolom C: 50 m zwemmen met geweer Kolom D: opduiken 2 bordjes Kolom E: 15 m onderwater zwemmen Kolom F: 100 borst + 50 m rugslag									
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ </div>									
Nr.	Rang	Naam en voorletters	V nummer	F	E	D	C	B	A
Aantal deelnemers					Commandant LO/Sportgroep:				
Aantal geslaagden					Naam:.....				
Percentage geslaagden					Rang:				
				Handtekening:					