

Zwemmer gevorderd

Sport



- Behaal de badge 'Zwemmer'.
- Duik in het water door middel van een wedstrijdduik.
- Zwem 100 m in minder dan 2 minuten 30 seconden.
- Zwem 1500 m, waarvan 400 m op de rug.
- Zwem 400 m in zee.
- 3 minuten watertrappen.