



1 Zwemmend Redder 1

1.1 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit¹:

- A. de dubbele polsgreep.

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. De plaats van de drenkeling moet worden vastgesteld voordat er begonnen wordt aan de redding. De pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 7 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich in het water mag verplaatsen. De opdracht is afgerond als de drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Vanaf een startblok of verhoogde bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
- B. 25 meter borstcrawl,
- C. direct gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep,
- D. direct gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag,
- E. direct gevolgd door 50 meter schoolslag, met de ogen boven water,
- F. direct gevolgd door 25 meter rugcrawl,
- G. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

1.2 In zwemkleding uit te voeren

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
- B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 14 meter onderwater zwemmen,
- C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 5 minuten en 30 seconden zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 5 minuten en 30 seconden dient minimaal een afstand van 150 meter te worden gezwommen.

¹ Bij de bevrijdingsgrepen moeten de drie situaties van de greep worden getoond. Situatie 1: Defensief benaderen (niet laten vastpakken) – Situatie 2: Net vastgepakt (snelle bevrijding) Situatie 3: Stevig vast gepakt (technische bevrijding).



Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 15 meter zwemmen in een borstslag, aansluitend moet een hoekduik worden uitgevoerd en dient zich een op de bodem bevindende reddingspop² (zonder doppen) in de zeemansgreep en met een gestrekte arm boven het hoofd boven water te worden gebracht. Hierna moet de mond van de reddingspop 5 seconden boven water worden gehouden. De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

- A. Vanaf de bassinrand met een rechtstandige sprong te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit de bassinrand) en achtereenvolgens de handelingen ter bevrijding uitvoeren en aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in:
 - B. Dubbele Polsgreep³ 25 meter vervoeren in de houdgreep
 - C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep
 - D. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de kopgreep
 - E. direct gevolgd door het uit het water helpen van de pseudo-drenkeling met behulp van een voetje.

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Met een reddings- / zwemvest aan met behulp van een rechtstandige sprong te water gaan,
- B. 30 seconden drijven in de "HELP"-houding,
- C. 25 meter wrikken op de rug richting de voeten.

² Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving

³ Bij de bevrijdingsgrepen moeten de drie situaties van de greep worden getoond. Situatie 1: Defensief benaderen (niet laten vastpakken) – Situatie 2: Net vastgepakt (snelle bevrijding) Situatie 3: Stevig vast gepakt (technische bevrijding).