



2 Zwemmend redder 2

2.1 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit⁴:

- A. De dubbele polsgreep;
- B. de achterwaartse omklemming.

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ± 6 afstand vanaf de bassinrand in het water. Het hulpmiddel 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. 50 meter borstcrawl,
- C. direct gevolgd door 25 meter schoolslag,
- D. direct gevolgd door 50 meter zeemansslag,
- E. direct gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep,
- F. direct gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag,
- G. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing zwemmend redder 2.

Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing zwemmend redder 2.

2.2 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 16 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 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 dient minimaal een afstand van 150 meter te worden gezwommen.

⁴ 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

Het op de kant uitvoeren van maatregelen tegen kramp bij jezelf met betrekking tot vingerkramp.

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand te water gaan en vervolgens 25 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 30 seconden.

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 reddingspop⁵ (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 15 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 voorzichtig 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. achterwaartse omklemming⁶ 10 meter vervoeren in de kopgreep;
 - C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep;
 - D. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
 - E. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep,
 - F. direct gevolgd door het uit het water helpen van de pseudo-drenkeling met behulp van een voetje.

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van reddingsmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ± 7 meter vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling naar de kant halen. 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 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Te water gaan met een rechtstandige sprong,
- B. 10 meter zwemmen in een slag naar keuze van de kandidaat,
- C. direct doorgaan met 15 seconden uitdrijven in rugligging,
- D. 10 meter wrikken op de rug richting de voeten.

⁵ Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving

⁶ 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).