

GEKLEED UIT TE VOEREN

(zie voor kledingseisen het ER)

- Ond. 1** Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit¹⁰:
- A. de dubbele polsgreep.
- Ond. 2** 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.
- Ond. 3** 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.
- Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing zwemmend redder 1).
- Ond. 5** ~~Zelfredding~~ (niet van toepassing zwemmend redder 1).

IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6** 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.
- Ond. 7** 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.
- Ond. 8** ~~Opheffen van krampe~~ (niet van toepassing zwemmend redder 1).
- Ond. 9** ~~Zwemmen met zwemvliezen~~ (niet van toepassing zwemmend redder 1).
- Ond. 10** 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 reddingspop¹¹ (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.

¹⁰ 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).

¹¹ Reddingspop conform hoofdstuk 4.2

- Ond. 11** 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 Polsgreep¹⁰ 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.

Ond. 12 ~~Uitvoeren van een redding~~ (niet van toepassing zwemmend redder 1)

- Ond. 13** 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.