



Lifesaver 1

1.1 Theorie (schriftelijk)

Bij een serie van 20 verschillende vragen telkens het meest juiste antwoord geven. De theorie omvat de gehele handleiding Lifesaver 2022.

Om voor dit onderdeel een voldoende te kunnen behalen mogen maximaal 4 vragen foutief beantwoord worden.

1.2 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

In water, waar niet gestaan kan worden, achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit¹:

- A. de dubbele polsgreep;
- B. de achterwaartse omklemming.
- C. de voorwaartse omklemming

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Het naspelen van een pseudo-ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een droge redding moet worden uitgevoerd met een reddingsmiddel (de official maakt een keuze uit 3 door de brigade beschikbaar gestelde reddingsmiddelen). De pseudo-drenkeling bevindt zich 10 meter vanuit de bassinrand. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht. Er wordt gezorgd voor een adequate alarmering. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling op de kant is gebracht, door middel van het geven van een voetje.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- B. 50 meter schoolslag;
- C. 50 meter borstcrawl;
- D. 50 meter zeemansslag;
- E. 50 meter rugcrawl.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Pseudo-drenkeling opeenvolgend 50 meter vervoeren in de onderstaande vervoersgrepen:

- A. 25 meter in de kopgreep;
- B. 25 meter in de schoudergreep.

Onderdeel 5 Zelfredding

- A. Te water gaan met een compact jump;
- B. 25 meter wrikken op de rug richting de voeten;
- C. 10 seconden watertrappen;
- D. 25 meter wrikken op de rug richting het hoofd.

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).



1.3 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 20 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 2 borstslagen en 1 rugslag, 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 200 meter te worden gezwommen.

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

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

- A. vingerkramp;
- B. kuitkramp;
- C. bovenbeenkramp.

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl zwemmen met zwemvliezen, binnen 40 seconden.

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. De redder maakt vanaf de kant samen met een persoon op de kant een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling, van een zichtbare drenkeling (de drenkeling wordt nadat de redder start met zwemmen vervangen door een gezonken reddingspop²);
- B. de redder gaat vanaf de bassinrand met een schredesprong te water en zwemt in de lijn van de kruispeiling naar de plaats van de gezonken drenkeling;
- C. bij aankomst op de plaats van de gezonken drenkeling, zet de redder de meegebrachte geblindeerde bril op en gaat op een veilige manier de gezonken drenkeling zoeken; De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter;
- D. de redder haalt de pop omhoog (zeemansgreep) en zet de geblindeerde bril af. Op aanwijzing van de official mag de reddingspop worden losgelaten.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling, je stevig laten vastpakken om vervolgens de technieken van onderstaande bevrijdingsgrepen te tonen, aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in de aangegeven vervoersgreep:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| A. achterwaartse omklemming | 10 meter vervoeren in de okselgreep; |
| B. direct gevolgd door | 10 meter vervoeren in de zeemansgreep; |
| C. voorwaartse omklemming | 20 meter vervoeren in een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Lifesaver; |
| D. dubbele polsgreep | 10 meter vervoeren in de houdgreep; |
| E. toon met een geoefende zwemmer | 10 meter vervoeren in de triangelgreep. |

² Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving



Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Naspelen van een pseudo-ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding moet worden uitgevoerd met een hulpmiddel naar keuze van de reddingsbrigade. De pseudo-drenkeling bevindt zich 12,5 meter vanuit de bassinrand in het water. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling op de kant is gebracht, door middel van een voetje. Daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Voorzichtig te water gaan en zwemmen naar een bewusteloze (op zijn buik liggende) pseudo-drenkeling die op $\pm 1,5$ meter van de kant af ligt,
- B. het uitvoeren van een Body Hug,
- C. de opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling gedraaid is. De redder blijft de pseudo-drenkeling vasthouden totdat official aangeeft dat pseudo-drenkeling losgelaten mag worden.



Normering Lifesaver 1

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

1A: Dubbele polsgreep:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Pseudo-drenkeling pakt de onderarmen van de redder vast. De redder zorgt ervoor dat hij zich zo snel mogelijk losrukt van de pseudo-drenkeling (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Pak met je hand de pols van de pseudo-drenkeling vast, waarbij jouw duim aan de binnenzijde en je vingers aan de buitenzijde zijn.
- Vervolgens draai je jouw 'vrije' hand door naar binnen. Met de andere hand draai je op dit moment tegengesteld
- Strek de arm waaraan de pseudo-drenkeling je vastpakt in de richting van zijn borst.
- Daarna trek je jouw arm met een snelle cirkelbeweging boven je schouder.
- Vervolgens steek/draai je je arm onder de oksel van de pseudo-drenkeling.

1B: Achterwaartse omklemming:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Redder werpt de armen omhoog en gooit die van zich af (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Redder duwt zijn kin naar beneden op zijn borst.
- Redder pakt met beide handen de onderliggende arm van de drenkeling vast.
- Hefboom
- Redder blijft op dezelfde plaats.

1C: Voorwaartse omklemming:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Redder werpt de armen omhoog en gooit die van zich af (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Pak de pseudo-drenkeling aan de achterkant met één hand ter hoogte van de taille vast.
- Met de andere hand buitenlangs gaan en met je hand de mond/neus afsluiten door de pink tegen de neus aan te zetten
- Trek de pseudo-drenkeling om en vang de pseudo-drenkeling op in je elleboog/arm.

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Communicatie

- Korte aanwijzingen naar elkaar
- Communicatie met de drenkeling



Reddingsmiddel

- De kandidaat rolt het touw van het reddingsmiddel op de juiste wijze om de hand.
- De kandidaat gaat stevig staan (tegenovergestelde voet ten opzichte van de gooi arm).
- De kandidaat gooit een hard reddingsmiddel over de pseudo-drenkeling heen.
- De kandidaat gooit een zacht reddingsmiddel binnen handbereik van de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat gaat op de lijn van het reddingsmiddel staan.
- De kandidaat haalt op de juiste wijze het slachtoffer binnen.
- De kandidaat brengt de pseudo-drenkeling aan de kant volgens de exameneisen.

Voetje:

- De redder heeft een gestrekte arm
- Wanneer de redder 2 handen gebruikt dienen ze op elkaar te liggen en **niet** in elkaar haken!
- De pseudo-drenkeling gebruikt de hand als opstapje de redder mag niet tillen!

Alarmering

Er zal aan melding moeten worden verzorgd door fictief 112 te bellen. De kandidaat zal ten minste onderstaande informatie moeten doorgeven:

- Wie (wie ben je)
- Wat (aantal drenkelingen (zichtbaar) en wat ze grofweg mankeren in 1 à 2 woorden)
- Waar (naam en plaats locatie/accommodatie)

Het is van belang dat de alarmering wordt gedaan voordat de redding wordt uitgevoerd.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

3A:

- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- men verdwijnt geheel onder water, met gestrekte en gesloten benen
- goede afzet merkbaar en zichtbaar

3B:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (uitademing door de mond)
- duidelijke stuwing
- kort, maar wel duidelijk uitdrijfmoment

3C:

- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- schoolslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- armbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- er is sprake van een armslag over het water
- de armslag wordt in de onderwaterfase versneld
- er is sprake van meerdere ademhalingen
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeggolf in stand te houden

3D:

- Ligging horizontaal
- Lichaam in 45 graden
- Aangepaste schoolbeenslag met de voeten onderwater
- De kandidaat kijkt afwisselend naar voor en naar achter.
- Duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment



3E:

- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- enkelvoudige rugslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- de afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een doorgaande beweging uitgevoerd
- arm wordt recht naar achteren gebracht waarbij de hand zijwaarts (duim eruit en met de pink als eerste in het water) wordt gestoken
- de armslag wordt in de onderwaterfase versneld
- er is sprake van een armslag over het water
- armen doorhalen naar het bovenbeen

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

4A: kopgreep

- Handen houden pseudo-drenkeling vast in de kopgreep
- De handen vormen kommetjes en de vingers wijzen naar de haarkruin
- De onderarmen ondersteunen de schouderbladen van de pseudo-drenkeling

4B: schoudergreep

- Beide handen vanuit onder de oksels op de schouder plaatsen en de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar brengen

Onderdeel 5 Zelfredding

5A: Compact Jump

- Knijp met een hand je neus dicht en bescherm je mond.
- Plaats de andere arm over deze arm op je schouder

5B:

het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging door middel van de armen/handen waarbij sprake is van:

- een horizontale ligging
- gestrekte en gesloten benen
- voeten in 90 graden houden
- gebogen ellebogen en de handen zo dicht als mogelijk bij het lichaam.

5C:

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen, dient gelijktijdig te worden uitgevoerd.
- De armen/handen bewegen NIET mee ter ondersteuning.
- De kandidaat blijft op de plaats.

5D: idem 5B



Onderdeel 6 **Onderwater zwemmen**

6A:

Kandidaat dient vanaf een verhoogde basisrand of startbok de kopsprong te laten zien

- voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand, knieën licht gebogen, romp voorover gebogen
- armen gestrekt schuin hoog achter
- hoofd in verlengde van de romp en 1 à 2 meter naar voren op het water kijken
- tijdens lichaamsval naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid
- zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren
- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen
- onder water met gestrekt lichaam uitdrijven

6B:

- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men overbrugt de 20 meter d.m.v. uitdrijven en met het gehele lichaam onderwater zwemmend, daarna schuin omhoog zwemmen om boven water te komen met een vuist als eerste.

6C:

idem 3B

Onderdeel 7 **Afstand zwemmen**

Zie exameneisen en voor de technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3

Enkelvoudige rugslag

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- duidelijke stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, uitademing door de mond

Samengestelde Rugslag

- aanvang in uitgestrekte houding na afzet kant (handen tegen elkaar boven het hoofd)
- armen doorhalen tot aan bovenbenen, hierna uitdrijfmoment
- armen terugbrengen achter het hoofd (de handen tegen elkaar boven het hoofd) met ondersteuning van de beenslag
- combinatie armen en beenslag moet correct worden uitgevoerd
- opnieuw duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- goed opletten dat per volledige zwemslag 2 uitdrijfmomenten zichtbaar zijn

Onderdeel 8 **Verhelpen van kramp**

8A & 8B & 8C:

- Schudden van aangedane spier tot er ontspanning ontstaat.
- Aangespannen tegenovergestelde spier en tegelijkertijd licht schudden.
- Langzaam rekken van de aangedane spier.

Onderdeel 9 **Zwemmen met zwemvliezen**

Volgens de exameneisen



Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

10A: Kruispeiling

- De redders maken denkbeeldige lijnen die nagenoeg haaks op elkaar staan.

Communicatie

- Korte aanwijzingen naar elkaar
- Communicatie met de drenkeling

10B: Schredesprong

- de kandidaat loopt met een grote stap het water in met bovenlichaam iets naar voren.
- Arm en benen sluiten zich in het water

10C:

- Op een veilige manier dient de redder enkele meters voor de reddingspop onderwater te gaan
- de reddingspop met het gezicht van je af omhoog brengen.

10D: Reddingspop opduiken

- De redder dient eerst met zijn vuist boven water te komen.
- Zeemansgreep: een arm om het borst

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

11A: Voorzichtig te water gaan

Zittend op de kant, beide handen aan één kant zetten en voorzichtig met het gezicht naar de kant omdraaien waarbij het volledige gewicht door de handen/onderarmen wordt gedragen en men zich zo voorzichtig in het water laat zakken

11B: zie onderdeel 1B

okselgreep

- Beide handen vanuit onder in de oksels plaatsen

11C: zeemansgreep

- onder de oksel door, over de borst heen vasthouden

11D: zie onderdeel 1C

een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Lifesaver: **LET OP VEILIGHEID!**

11E: zie onderdeel 1A

Let op dat ze zwemmen in de houdgreep.

11F: triangelgreep

- Pseudo-drenkeling doet beide armen boven het hoofd en pakt met de ene hand de andere onderarm vast.
- De redder pakt de pols van de pseudo-drenkeling vast
- De redder zwemt in de zeemansslag.

Bij alle vervoersgrepen geldt dat de pseudo-drenkeling NIET mee mag zwemmen.

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Communicatie

- Korte aanwijzingen naar elkaar
- Communicatie met de drenkeling

(Eigen) veiligheid!

Voetje

- De redder heeft een gestrekte arm
- Wanneer de redder 2 handen gebruikt dienen ze op elkaar te liggen en niet in elkaar haken!
- De pseudo-drenkeling gebruikt de hand als opstapje de Redder mag niet tillen!

Alarmering zie onderdeel 2



Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

13A: idem 11A

Defensief benaderen

- De pseudo-drenkeling aantikken met je voet.

13B: Body Hug

- Pak de pseudo-drenkeling onder de oksels door bij de oren vast (kommetjes handen)
- Draai de pseudo-drenkeling om de lengte-as heen
- Zorg ervoor dat hoofd/nek en ruggenwervels in een lijn blijven.
- Mond en neus van pseudo-drenkeling boven water komt

13C: Volgens de exameneisen



Lifesaver 2

Instroomeisen

- Geldige verklaring eerste hulp, zoals vermeld in Examenreglement Lifesaving art. 4.12

2.1 Theorie (mondeling)

De kandidaat dient de theorie te beheersen met betrekking tot de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van een drenkeling uit open water.

De theorie omvat de gehele handleiding Lifesaver 2022. Bij de examinering ligt de nadruk op de uit te voeren handelingen door de Lifesaver.

2.2 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

In water, waar niet gestaan kan worden, achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit³:

- A. de dubbele polsgreep;
- B. de achterwaartse omklemming;
- C. de voorwaartse omklemming

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Het naspelen van een pseudo-ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een droge redding moet worden uitgevoerd met een hulpmiddel (de official maakt een keuze uit 3 door de brigade beschikbare gestelde hulpmiddelen). De pseudo-drenkeling bevindt zich 10 meter vanuit de bassinrand. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht. Er wordt gezorgd voor een adequate alarmering. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling op de kant is gebracht, door middel van het geven van een voetje.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- B. 50 meter schoolslag;
- C. 50 meter polocrawl;
- D. 50 meter zeemansslag;
- E. 50 meter rugcrawl;
- F. 25 meter borstcrawl.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Pseudo-drenkeling opeenvolgend 50 meter vervoeren in de onderstaande vervoersgrepen:

- A. 10 meter in de okselgreep;
- B. 10 meter in de kopgreep;
- C. 10 meter in de polsgreep;
- D. 10 meter in de schoudergreep;
- E. 10 meter in de zeemansgreep.

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).



Onderdeel 5 Zelfredding

In het water, waar niet kan worden gestaan en los van kant of lijn, van één van de kledingstukken een drijfmiddel maken en hierop 30 seconden blijven drijven in een "HELP"-houding.

2.3 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 25 meter onderwater zwemmen.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een schredesprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 6 minuten en 15 seconden zwemmen verdeeld over minimaal 3 borstslagen en 2 rugslag, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 6 minuten en 15 seconden dient minimaal een afstand van 225 meter te worden gezwommen.

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

- A. In het water ligt een drenkeling met kramp (naar keuze van de official), voer een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling uit.
- B. Ga veilig te water, benader de drenkeling en help de drenkeling op een veilige manier naar de kant.
- C. Aldaar voordoen hoe de kramp op te lossen is. De drenkeling dit na laten doen
- D. en als de kramp verholpen is de drenkeling op een veilige manier op de kant brengen.

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 40 seconden.

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. Het naspelen van een pseudo-ongeval met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding wordt uitgevoerd, waarbij gezamenlijk een gebied systematisch wordt afgezocht naar een reddingspop⁴ (geheel gevuld met water en afgesloten doppen) in een gebied van 5 meter lang bij 2,5 meter breed,
- B. reddingspop boven water brengen en na toestemming van de official weer laten zakken,
- C. daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

Vanaf de bassinrand met een compact jump te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling je stevig laten vastpakken om vervolgens de technieken van onderstaande bevrijdingsgrepen te tonen, aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in de aangegeven vervoersgreep:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| A. achterwaartse omklemming | 10 meter vervoeren in de okselgreep; |
| B. direct gevolgd door | 10 meter vervoeren in de zeemansgreep; |
| C. voorwaartse omklemming | 20 meter vervoeren in een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Lifesaver; |
| D. dubbele polsgreep | 10 meter vervoeren in de houdgreep; |
| E. toon met een geoefende zwemmer | 10 meter vervoeren in de triangelgreep. |

⁴ Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving



Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Naspelen van een pseudo-ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding moet worden uitgevoerd met behulp van een lijnredding. De pseudo-drenkeling bevindt zich 12,5 meter vanuit de bassinrand in het water. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling op de kant is gebracht, door middel van een voetje. Daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Voorzichtig te water gaan en zwemmen naar een bewusteloze (op zijn buik liggende) pseudo-drenkeling die op $\pm 1,5$ meter van de kant af ligt,
- B. het uitvoeren van een Body Hug,
- C. de opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling gedraaid is. De redder blijft de pseudo-drenkeling vasthouden totdat official aangeeft dat pseudo-drenkeling losgelaten mag worden.



Normering Lifesaver 2

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

1A: Dubbele polsgreep:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Pseudo-drenkeling pakt de onderarmen van de redder vast. De redder zorgt ervoor dat hij zich zo snel mogelijk losrukt van de pseudo-drenkeling (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Pak met je hand de pols van de pseudo-drenkeling vast, waarbij jouw duim aan de binnenzijde en je vingers aan de buitenzijde zijn.
- Vervolgens draai je jouw 'vrije' hand door naar binnen. Met de andere hand draai je op dit moment tegengesteld
- Strek de arm waaraan de pseudo-drenkeling je vastpakt in de richting van zijn borst.
- Daarna trek je jouw arm met een snelle cirkelbeweging boven je schouder.
- Vervolgens steek/draai je je arm onder de oksel van de pseudo-drenkeling.

1B: Achterwaartse omklemming:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Redder werpt de armen omhoog en gooit die van zich af (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Redder duwt zijn kin naar beneden op zijn borst.
- Redder pakt met beide handen de onderliggende arm van de drenkeling vast.
- Hefboom
- Redder blijft op dezelfde plaats.

1C: Voorwaartse omklemming:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Redder werpt de armen omhoog en gooit die van zich af (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Pak de pseudo-drenkeling aan de achterkant met één hand ter hoogte van de taille vast.
- Met de andere hand buitenlangs gaan en met je hand de mond/neus afsluiten door de pink tegen de neus aan te zetten
- Trek de pseudo-drenkeling om en vang de pseudo-drenkeling op in je elleboog/arm.

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

De EXAMINATOR controleert of de brigade 3 verschillende hulpmiddelen beschikbaar heeft gesteld en maakt daaruit een keuze

Communicatie

- Korte aanwijzingen naar elkaar
- Communicatie met de drenkeling



Hulpmiddel

- De kandidaat gooit een hard hulpmiddel over de pseudo-drenkeling heen.
- De kandidaat gooit een zacht hulpmiddel binnen handbereik van de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat haal op de juiste wijze het slachtoffer binnen.
- De kandidaat brengt de pseudo-drenkeling aan de kant volgens de exameneisen.

Voetje

- De redder heeft een gestrekte arm
- Wanneer de redder 2 handen gebruikt dienen ze op elkaar te liggen en **niet** in elkaar haken!
- De pseudo-drenkeling gebruikt de hand als opstapje de redder mag niet tillen!

Alarmering

Er zal aan melding moeten worden verzorgd door fictief 112 te bellen. De kandidaat zal ten minste onderstaande informatie moeten doorgeven:

- Wie (wie ben je)
- Wat (aantal drenkelingen (zichtbaar) en wat ze grofweg mankeren in 1 à 2 woorden)
- Waar (naam en plaats locatie/accommodatie)

Het is van belang dat de alarmering wordt gedaan voordat de redding wordt uitgevoerd.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

3A:

- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- men verdwijnt geheel onder water, met gestrekte en gesloten benen
- goede afzet merkbaar en zichtbaar

3B:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (uitademing door de mond)
- duidelijke stuwing
- kort, maar wel duidelijk uitdrijfmoment

3C: Polocrawl

- Hoofd boven water
- Korte krachtige snelle armslagen
- Hoofd komt verder uit het water en benen mogen iets zakken (ten opzichte van een borstcrawl)

3D:

- Ligging horizontaal
- Lichaam in 45 graden
- Aangepaste schoolbeenslag met de voeten onderwater
- De kandidaat kijkt afwisselend naar voor en naar achter.
- Duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment

3E:

- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- enkelvoudige rugslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- de afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een doorgaande beweging uitgevoerd
- arm wordt recht naar achteren gebracht waarbij de hand zijwaarts (duim eruit en met de pink als eerste in het water) wordt gestoken
- de armslag wordt in de onderwaterfase versneld
- er is sprake van een armslag over het water
- armen doorhalen naar het bovenbeen



3F:

- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- schoolslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- armbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- er is sprake van een armslag over het water
- de armslag wordt in de onderwaterfase versneld
- er is sprake van meerdere ademhalingen
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeggolf in stand te houden

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

4A okselgreep

- Beide handen vanuit onder in de oksels plaatsen

4B: kopgreep

- Handen houden pseudo-drenkeling vast in de kopgreep
- De handen vormen kommetjes en de vingers wijzen naar de haarkruin
- De onderarmen ondersteunen de schouderbladen van de pseudo-drenkeling

4C: polsgreep

- De redder trekt de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar

4D: schoudergreep

- Beide handen vanuit onder de oksels op de schouder plaatsen en de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar brengen

4E: zeemansgreep

- onder de oksel door, over de borst heen vasthouden.

Onderdeel 5 Zelfredding

- Als er genoeg lucht in het kledingstuk zit om een helphouding te kunnen volbrengen is het voldoende.
- Drijven op een kledingstuk in de "HELP"-houding in een (half) zittende houding waarbij het hoofd boven water blijft en de knieën worden opgetrokken. De armen blijven langs het lichaam.

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A:

Kandidaat dient vanaf een verhoogde basisrand of startbok de kopsprong te laten zien

- voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand, knieën licht gebogen, romp voorover gebogen
- armen gestrekt schuin hoog achter
- hoofd in verlengde van de romp en 1 à 2 meter naar voren op het water kijken
- tijdens lichaamsval naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid
- zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren
- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen
- onder water met gestrekt lichaam uitdrijven

6B:

- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men overbrugt de 25 meter d.m.v. uitdrijven en met het gehele lichaam onderwater zwemmend, daarna schuin omhoog zwemmen om boven water te komen met een vuist als eerste.



Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Zie exameneisen en voor de technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3

Enkelvoudige rugslag

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- duidelijke stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, uitademing door de mond

Samengestelde Rugslag

- aanvang in uitgestrekte houding na afzet kant (handen tegen elkaar boven het hoofd)
- armen doorhalen tot aan bovenbenen, hierna uitdrijfmoment
- armen terugbrengen achter het hoofd (de handen tegen elkaar boven het hoofd) met ondersteuning van de beenslag
- combinatie armen en beenslag moet correct worden uitgevoerd
- opnieuw duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- goed opletten dat per volledige zwemslag 2 uitdrijfmomenten zichtbaar zijn

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

8A:

Kruispeiling

- De redders maken denkbeeldige lijnen die nagenoeg haaks op elkaar staan.

8B: volgens de exameneisen

8C:

- Schudden van aangedane spier tot er ontspanning ontstaat.
- Aangespannen tegenovergestelde spier en tegelijkertijd licht schudden.
- Langzaam rekken van de aangedane spier.

8D: volgens de exameneisen

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

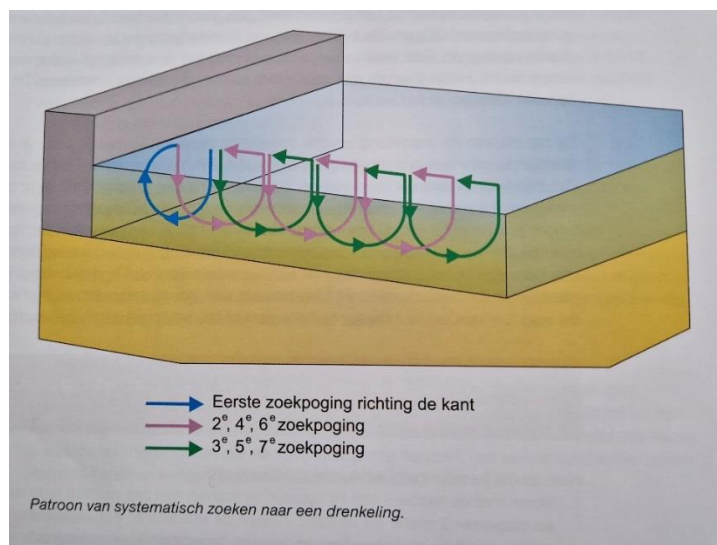
Volgens de exameneisen

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

Communicatie

- Korte aanwijzingen naar elkaar

LET OP: het is het gebied afzoeken en NIET de bodem afzoeken.





Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

11A: Compact Jump

- Knijp met een hand je neus dicht en bescherm je mond.
- Plaats de andere arm over deze arm op je schouder

11B: zie onderdeel 1B

okselgreep

- Beide handen vanuit onder in de oksels plaatsen

11C: zeemansgreep

- onder de oksel door, over de borst heen vasthouden.

11D: zie onderdeel 1C

een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Lifesaver: **LET OP VEILIGHEID!**

11F: zie onderdeel 1A

Let op dat ze zwemmen in de houdgreep.

11F: triangelgreep

- Pseudo–drenkeling doet beide armen boven het hoofd en pakt met de ene hand de andere onderarm vast.
- De redder pakt de pols van de pseudo-drenkeling vast.
- De redder zwemt in de zeemansslag.

Bij alle vervoersgrepen geldt dat de pseudo-drenkeling NIET mee mag zwemmen.

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Communicatie

- **Korte** aanwijzingen naar elkaar
- Communicatie met de drenkeling

Lijnredding

- De redder gaat gezekerd aan de lijn te water.
- Er kan gebruik gemaakt worden van een reddingstuigje aan een lijn. Ook kan met een niet schuivende knoop een lus gemaakt worden in de lijn. In dat laatste geval, is de zwemmer zelf verantwoordelijk voor het maken van de knoop.
- De tweede redder bedient de lijn.

Voetje

- De redder heeft een gestrekte arm
- Wanneer de redder 2 handen gebruikt dienen ze op elkaar te liggen en **niet** in elkaar haken!
- De pseudo-drenkeling gebruikt de hand als opstapje de redder mag niet tillen!

Alarmering zie onderdeel 2

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

13A: Voorzichtig te water gaan

Zittend op de kant, beide handen aan één kant zetten en voorzichtig met het gezicht naar de kant omdraaien waarbij het volledige gewicht door de handen/onderarmen wordt gedragen en en zich zo voorzichtig in het water laat zakken

13B: Body Hug

- Pak de pseudo–drenkeling onder de oksels door bij de oren vast (kommetjes handen)
- Draai de pseudo-drenkeling om de lengte-as heen
- Zorg ervoor dat hoofd/nek en ruggenwervels in een lijn blijven.
- Mond en neus van pseudo-drenkeling boven water komt

13C: Volgens de exameneisen



Lifesaver 3

Instroomeisen:

- Geldige verklaring eerste hulp, zoals vermeld in Examenreglement Lifesaving art. 4.12
- Lifesaver 2

3.1 Theorie (mondeling)

De kandidaat dient de theorie te beheersen met betrekking tot de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van een drenkeling uit open water.

De theorie omvat de gehele handleiding Lifesaver 2022. Bij de examinering ligt de nadruk op het aansturen van mede Lifesaver(s).

3.2 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

In water waar niet gestaan kan worden achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit⁵:

- de dubbele polsgreep;
- de achterwaartse omklemming.
- de voorwaartse omklemming

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een natte redding uitvoeren, met het gebruik maken zwemvliezen en een reddingsmiddel, van een pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld/verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ca. 20 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden vast gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen in het water. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht. Er wordt gezorgd voor een adequate alarmering. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling op de kant is gebracht, door middel van het geven van een voetje.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- 50 meter schoolslag;
- 50 meter polocrawl;
- 50 meter rugcrawl;
- 50 meter zeemansslag;
- 50 meter borstcrawl.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Met zwemvliezen aan 50 meter vervoeren in de triangelgreep direct gevolgd door 50 meter vervoeren in een niet in de handleiding Lifesaver omschreven vervoersgreep.

Onderdeel 5 Zelfredding

In het water, waar niet kan worden gestaan en los van kant of lijn van één van de kledingstukken een drijfmiddel maken en hierop 30 seconden blijven drijven in een "HELP"-houding.

⁵ 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).



3.3 In zwemkleding uit te voeren

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een compact jump te water gaan,
- B. onmiddellijk gevolgd door 25 meter onderwater zwemmen.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een schredesprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 7 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 3 borstslagen en 2 rugslag, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 7 minuten dient minimaal een afstand van 250 meter te worden gezwommen.

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

- A. In het water ligt een drenkeling met kramp (naar keuze van de official), voer een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling uit.
- B. Ga voorzichtig te water, benader de drenkeling en help de drenkeling op een veilige manier naar de kant.
- C. Aldaar voordoen hoe de kramp op te lossen is. De drenkeling dit na laten doen
- D. en als de kramp verholpen is de drenkeling op een veilige manier op de kant brengen.

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 75 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 1 minuut.

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. Het naspelen van een pseudo-ongeval met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding wordt uitgevoerd, waarbij gezamenlijk een gebied systematisch wordt afgezocht naar een zwevend voorwerp, dat geplaatst is tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter diepte. In een gebied van 5 meter lang bij 2,5 meter breed,
- B. zwevend voorwerp boven water brengen⁶ en na toestemming van de official weer laten zakken,
- C. daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling je stevig laten vastpakken om vervolgens de technieken van onderstaande bevrijdingsgrepen te tonen, aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in de aangegevenvervoersgreep:
- B. achterwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de okselgreep;
- C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep;
- D. voorwaartse omklemming 20 meter vervoeren in een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Lifesaver;
- E. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
- F. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Naspelen van een pseudo-ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding moet worden uitgevoerd met behulp van een lijnredding. De pseudo-drenkeling bevindt zich 25 meter vanuit de bassinrand in het water. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling op de kant is gebracht, door middel van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

⁶ Wanneer het systematisch zoeken voldoende is getoond, kan de examinator besluiten deze opdracht eerder te laten stoppen. LET OP! punt C moet nog wel worden uitgevoerd.



Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

Op de kant tonen de handelingen ter controle bewustzijn en ademhaling, afsluiten met het tonen van de kinlift.



Normering Lifesaver 3

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

1A: Dubbele polsgreep:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Pseudo-drenkeling pakt de onderarmen van de redder vast. De redder zorgt ervoor dat hij zich zo snel mogelijk losrukt van de pseudo-drenkeling (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Pak met je hand de pols van de pseudo-drenkeling vast, waarbij jouw duim aan de binnenzijde en je vingers aan de buitenzijde zijn.
- Vervolgens draai je jouw 'vrije' hand door naar binnen. Met de andere hand draai je op dit moment tegengesteld
- Streck de arm waaraan de pseudo-drenkeling je vastpakt in de richting van zijn borst.
- Daarna trek je jouw arm met een snelle cirkelbeweging boven je schouder.
- Vervolgens steek/draai je je arm onder de oksel van de pseudo-drenkeling.

1B: Achterwaartse omklemming:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Redder werpt de armen omhoog en gooit die van zich af (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Redder duwt zijn kin naar beneden op zijn borst.
- Redder pakt met beide handen de onderliggende arm van de drenkeling vast.
- Hefboom
- Redder blijft op dezelfde plaats.

1C: Voorwaartse omklemming:

Defensief benaderen

- Communicatie met de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.
- Eigen veiligheid

Snelle bevrijding

- Redder werpt de armen omhoog en gooit die van zich af (verrassingseffect).

Technische bevrijding

- Pak de pseudo-drenkeling aan de achterkant met één hand ter hoogte van de taille vast.
- Met de andere hand buitenlangs gaan en met je hand de mond/neus afsluiten door de pink tegen de neus aan te zetten
- Trek de pseudo-drenkeling om en vang de pseudo-drenkeling op in je elleboog/arm.

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Communicatie

- Communicatie met de drenkeling

De redder dient zijn eigen veiligheid (middels defensief benaderen) te waarborgen en de natte redding dient uitgevoerd te worden met een reddingsmiddel.



Voetje

- De redder heeft een gestrekte arm
- Wanneer de redder 2 handen gebruikt dienen ze op elkaar te liggen en **niet** in elkaar haken!
- De pseudo-drenkeling gebruikt de hand als opstapje de redder mag niet tillen!

Alarmering

Er zal aan melding moeten worden verzorgd door fictief 112 te bellen. De kandidaat zal ten minste onderstaande informatie moeten doorgeven:

- Wie (wie ben je)
- Wat (aantal drenkelingen (zichtbaar) en wat ze grofweg mankeren in 1 à 2 woorden)
- Waar (naam en plaats locatie/accommodatie)

Het is van belang dat de alarmering wordt gedaan voordat de redding wordt uitgevoerd.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

3A:

- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- men verdwijnt geheel onder water, met gestrekte en gesloten benen
- goede afzet merkbaar en zichtbaar

3B:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (uitademing door de mond)
- duidelijke stuwing
- kort, maar wel duidelijk uitdrijfmoment

3C: Polocrawl

- Hoofd boven water
- Korte krachtige snelle armslagen
- Hoofd komt verder uit het water en benen mogen iets zakken (ten opzichte van een borstcrawl)

3D:

- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- enkelvoudige rugslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- de afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een doorgaande beweging uitgevoerd
- arm wordt recht naar achteren gebracht waarbij de hand zijwaarts (duim eruit en met de pink als eerste in het water) wordt gestoken
- de armslag wordt in de onderwaterfase versneld
- er is sprake van een armslag over het water
- armen doorhalen naar het bovenbeen

3E:

- Ligging horizontaal
- Lichaam in 45 graden
- Aangepaste schoolbeenslag met de voeten onderwater
- De kandidaat kijkt afwisselend naar voor en naar achter.
- Duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment



3F:

- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- schoolslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- armbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- er is sprake van een armslag over het water
- de armslag wordt in de onderwaterfase versneld
- er is sprake van meerdere ademhalingen
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeggolf in stand te houden

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Zie exameneisen

triangelgreep

- Pseudo-drenkeling doet beide armen boven het hoofd en pakt met de ene hand de andere onderarm vast.
- De redder pakt de pols van de pseudo-drenkeling vast.
- De redder zwemt in de zeemannslag.

Onderdeel 5 Zelfredding

- Als er genoeg lucht in het kledingstuk zit om een helphouding te kunnen volbrengen is het voldoende.
- Drijven op een kledingstuk in de "HELP"-houding in een (half) zittende houding waarbij het hoofd boven water blijft en de knieën worden opgetrokken. De armen blijven langs het lichaam

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A: Compact Jump

- Knijp met een hand je neus dicht en bescherm je mond.
- Plaats de andere arm over deze arm op je schouder

6B:

- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men overbrugt de 25 meter d.m.v. uitdrijven en met het gehele lichaam onderwater zwemmend , daarna schuin omhoog zwemmen om boven water te komen met een vuist als eerste.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Zie exameneisen en voor de technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3

Enkelvoudige rugslag

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- duidelijke stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, uitademing door de mond

Samengestelde Rugslag

- aanvang in uitgestrekte houding na afzet kant (handen tegen elkaar boven het hoofd)
- armen doorhalen tot aan bovenbenen, hierna uitdrijfmoment
- armen terugbrengen achter het hoofd (de handen tegen elkaar boven het hoofd) met ondersteuning van de beenslag
- combinatie armen en beenslag moet correct worden uitgevoerd
- opnieuw duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment



- goed opletten dat per volledige zwemslag 2 uitdrijfmomenten zichtbaar zijn

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

8A:

Kruispeiling

- De redders maken denkbeeldige lijnen die nagenoeg haaks op elkaar staan.

8B: volgens de exameneisen

8C:

- Schudden van aangedane spier tot er ontspanning ontstaat.
- Aangespannen tegenovergestelde spier en tegelijkertijd licht schudden.
- Langzaam rekken van de aangedane spier.

8D: volgens de exameneisen

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Volgens de exameneisen

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

10A:

Communicatie

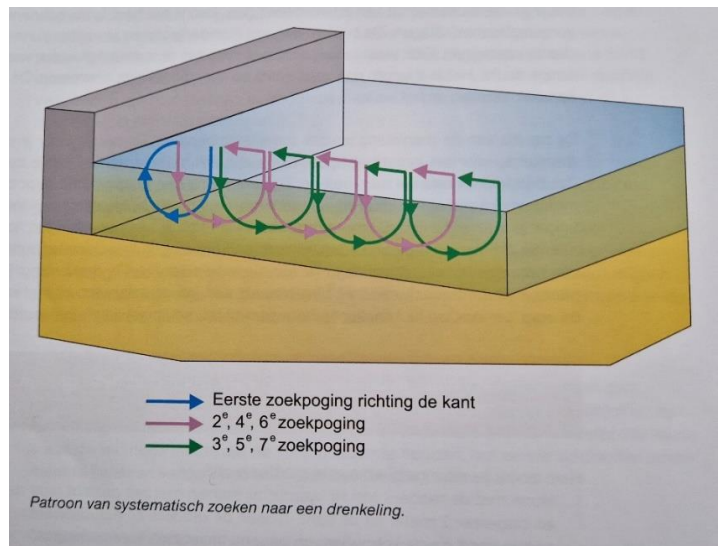
- Korte aanwijzingen naar elkaar

LET OP: het is het gebied afzoeken en NIET de bodem afzoeken.

10B: zie exameneisen

10C:

Alarmering zie onderdeel 2



Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

11A: Voorzichtig te water gaan

Zittend op de kant, beide handen aan één kant zetten en voorzichtig met het gezicht naar de kant omdraaien waarbij het volledige gewicht door de handen/onderarmen wordt gedragen en men zich zo voorzichtig in het water laat zakken

11B: zie onderdeel 1B

okselgreep

- Beide handen vanuit onder in de oksels plaatsen

11C: polsgreep

- De redder trekt de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar

11D: zie onderdeel 1C

een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Lifesaver: **LET OP VEILIGHEID!**

11E: zie onderdeel 1A

Let op dat ze zwemmen in de houdgreep.

11F: zeemansgreep

- onder de oksel door, over de borst heen vasthouden.

Bij alle vervoersgrepen geldt dat de pseudo-drenkeling NIET mee mag zwemmen.



Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Communicatie

- **Korte** aanwijzingen naar elkaar
- Communicatie met de drenkeling

Lijnredding

- De redder gaat gezekeerd aan de lijn te water.
- Er kan gebruik gemaakt worden van een reddingstuigje aan een lijn. Ook kan met een niet schuivende knoop een lus gemaakt worden in de lijn. In dat laatste geval, is de zwemmer zelf verantwoordelijk voor het maken van de knoop.
- De tweede redder bedient de lijn.

Voetje

- De redder heeft een gestrekte arm
- Wanneer de redder 2 handen gebruikt dienen ze op elkaar te liggen en **niet** in elkaar haken!
- De pseudo-drenkeling gebruikt de hand als opstapje de redder mag niet tillen!

Alarmering zie onderdeel 2

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- Aanschudden en aanspreken van de drenkeling
- Kijken, voelen en luisteren
- **Kinlift**: hand op het voorhoofd en twee vingers onder de kin
- Volgens richtlijnen van het EHBO/NRZ