



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 koggreep
- 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).



Normering Zwemmend Redder 1

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Dubbele polsgreep:

Defensief benaderen

- De kandidaat neemt afstand van de pseudo-drenkeling.

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.

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

- De kandidaat praat met de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat vraagt een omstander om hulp.
- De kandidaat rolt het touw van het reddingsmiddel op de juiste wijze om de hand.
- De kandidaat gaat stevig staan.
- 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.

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)

De inschatting over het al dan niet 112 bellen bij deze situatie is NIET van belang. Het is voor de beoordeling noodzakelijk dat eruit natuurlijk verloop een melding wordt uitgevoerd. Bij voorkeur zo snel mogelijk nadat de redder over de informatie beschikt.

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:**

- 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

3C:

- 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
- kandidaat dient stokje of bal in de kopgreep vast te houden
- bal/stokje dient net boven de wateroppervlakte gehouden te worden (dezelfde hoogte waar "normaal" het slachtoffer ligt)

3D:

- 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

3E:

- 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

3F:

- 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

3G: letten op eigen veiligheid, er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje of lijn.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Zwemmend Redder 1



Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing Zwemmend Redder 1

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A:

Kandidaat dient vanaf een verhoogde basisrand of startblok 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 gezwaid
- 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 14 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 als onderdeel 3E

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Zie exameneisen en voor de technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3

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

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.

Zwem 15 meter in een borstslag; technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3

Hoekduik

- zwemmend in borstligging en ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren brengen
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- beide benen worden uit het water getild en met gestekte voeten loodrecht naar boven gestoken
- met zwemslagen pas beginnen als voeten volledig onder water zijn

Reddingspop opduiken

- de reddingspop met het gezicht van je af omhoog brengen
- Zeemansgreep: één arm om het middel
- De redder dient eerst met zijn vuist boven water te komen.



Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

11A:

- De voeten raken als eerste het water, het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De armen van de kandidaat mogen zowel gestrekt langs lichaam als gestrekt boven het lichaam.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.

Zwem in een borstslag naar een pseudo-drenkeling: technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3

11B: zie onderdeel 1

Let op dat ze vervoeren in de houdgreep.

11C: polsgreep

- De redder trekt de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar.

11D: 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.

11E: voetje

- De redder heeft een gestrekte arm.
- De pseudo-drenkeling gebruikt de hand als opstapje. De redder mag niet tillen!

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

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing Zwemmend Redder 1

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

13A:

- reddingsvest of zwemvest goed aantrekken, afhankelijk van type vest dienen in ieder geval de kruisbanden te zijn aangetrokken en sluitingen gesloten
- handen dienen de voorkant van de kraag of halslijn van het zwem- of reddingsvest vast te houden, om het omhoog schieten van het vest tijdens het springen te voorkomen
- stappend (vooroverhellend) te water gaan

13B:

- "HELP"-houding in een (half) zittende houding waarbij het hoofd boven water blijft (afkoeling, alsmede vrijhouden van luchtwegen) en de knieën worden opgetrokken. De handen dienen de voorkant van de kraag of halslijn vast te houden

13C:

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.



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 koggreep;
- 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).



Normering Zwemmend Redder 2

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

1A: Dubbele polsgreep:

Defensief benaderen

- De kandidaat neemt afstand van de pseudo-drenkeling.

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

- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.

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.

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

- De kandidaat praat met de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat vraagt een omstander om hulp.
- 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 haalt op de juiste wijze het slachtoffer binnen.
- De kandidaat brengt de pseudo-drenkeling aan de kant volgens de exameneisen.

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)

De inschatting over het al dan niet 112 bellen bij deze situatie is NIET van belang. Het is voor de beoordeling noodzakelijk dat eruit natuurlijk verloop een melding wordt uitgevoerd. Bij voorkeur zo snel mogelijk nadat de redder over de informatie beschikt.

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:**

- 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

3C:

- 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

3D:

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

3E:

- 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
- kandidaat dient stokje of bal in de kopgreep vast te houden
- bal/stokje dient net boven de wateroppervlakte gehouden te worden (dezelfde hoogte waar "normaal" het slachtoffer ligt)

3F:

- 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

3G: letten op eigen veiligheid, er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje of lijn.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Zwemmend Redder 2

Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing Zwemmend Redder 2



Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A:

Kandidaat dient vanaf een verhoogde basisrand of startblok 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 overbruggt de 16 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 als onderdeel 3C.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Zie exameneisen en voor de technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3

Uitvoering van Rugcrawl

- 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 8 Verhelpen van kramp

- 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

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.

Zwem 15 meter in een borstslag: technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3



Hoekduik

- zwemmend in borstligging en ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar brengen
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- beide benen worden uit het water getild en met gestekte voeten loodrecht naar boven gestoken
- met zwemslagen pas beginnen als voeten volledig onder water zijn

Reddingspop opduiken

- de reddingspop met het gezicht van je af omhoog brengen
- Zeemansgreep: een arm om het middel
- De redder dient eerst met zijn vuist boven water te komen.

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

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.

11C: polsgreep

- De redder trekt de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar.

11D: zie onderdeel 1A

Let op dat ze zwemmen in de houdgreep.

11E: onder de oksel door, over de borst heen vasthouden.

11F: voetje

- De redder heeft een gestrekte arm.
- De pseudo-drenkeling gebruikt de hand als opstapje. De redder mag niet tillen!

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

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

- De kandidaat praat met de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat vraagt een omstander om hulp.
- De kandidaat rolt het touw van het reddingsmiddel op de juiste wijze om de hand.
- De kandidaat gaat stevig staan.
- 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.

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)



De inschatting over het al dan niet 112 bellen bij deze situatie is NIET van belang. Het is voor de beoordeling noodzakelijk dat eruit natuurlijk verloop een melding wordt uitgevoerd. Bij voorkeur zo snel mogelijk nadat de redder over de informatie beschikt.

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

13A:

- De voeten raken als eerste het water, het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De armen van de kandidaat mogen zowel gestrekt langs lichaam als gestrekt boven het lichaam.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.

13B:

- 10 meter zwemmen in een slag naar keuze, zie onderdeel 3 en 7 voor de uitvoering van de slagen.

13C:

- 15 seconden uitdrijven in rugligging met de oren in het water en de armen en benen stil,
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

13D:

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.



Zwemmend Redder 3

3.1 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit⁷:

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

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 10 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. 50 meter borstcrawl,
- C. direct gevolgd door 50 meter zeemansslag,
- D. direct gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag,
- E. direct gevolgd door 50 meter rugcrawl,
- F. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Zwemmend Redder 3

Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing Zwemmend Redder 3

3.2 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 17 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 15 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 15 seconden dient minimaal een afstand van 175 meter te worden gezwommen.

⁷ 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:

- A. vingerkramp;
- B. kuitkramp.

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl zwemmen met zwemvliezen, binnen 60 seconden.

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

De redder gaat vanaf de bassinrand voorzichtig te water en zet een geblindeerde bril (met safety of tempered glas) op. Op aanwijzingen van een persoon op de kant, zwemt de redder naar een op 8 meter afstand bevindend drijvend voorwerp. De redder vervoert het drijvend voorwerp naar de kant op aanwijzingen van een persoon op de kant. De opdracht is afgerond als de redder één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

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 omklemming⁸ 5 meter vervoeren in de okselgreep;
- C. direct gevolgd door 5 meter vervoeren in de polsgreep;
- D. voorwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de kopgreep;
- 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

Een natte redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel. Er moet gezorgd worden voor positiebepaling, met behulp van een kruispeiling. Daarnaast moet de pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich in het water op 12,5 meter afstand vanaf de bassinrand. De pseudo-drenkeling moet op de kant worden gebracht door middel van het geven van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Vanaf de bassinrand met een rechtstandige sprong te water gaan;
- B. 20 meter wrikken op de rug richting het hoofd;
- C. 30 seconden watertrappen zonder gebruik van de armen;
- D. 20 meter wrikken op de rug richting de voeten.

⁸ 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).



Normering Zwemmend Redder 3

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

1A: Dubbele polsgreep:

Defensief benaderen

- De kandidaat neemt afstand van de pseudo-drenkeling.

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

- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.

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

- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.

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 kandidaat praat met de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat vraagt een omstander om hulp.
- De kandidaat rolt het touw van het reddingsmiddel op de juiste wijze om de hand.
- De kandidaat gaat stevig staan.
- De kandidaat gooit een hard reddingsmiddel over de pseudo-drenkeling heen.
- De kandidaat gooit een zacht reddingsmiddel binnen handbereik.
- 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.



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:

- 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

3C:

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

3D:

- 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

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:

- letten op eigen veiligheid, er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje of lijn.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Zwemmend Redder 3



Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing Zwemmend Redder 3

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A:

Kandidaat dient vanaf een verhoogde basisrand of startblok 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 overbruggt de 17 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:

- 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

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Zie exameneisen en voor de technische uitvoering zie omschrijving onderdeel 3 en 6.

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

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

8A & 8B:

- 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

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.

Communicatie

- Korte aanwijzingen naar redder

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 van onderuit in de oksels plaatsen

11C: polsgreep

- De redder trekt de ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar.

11D: zie onderdeel 1C

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.

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

Kruispeiling

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

Communicatie

- Korte aanwijzingen naar elkaar
- 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 hulpmiddel

Voetje

- De redder heeft een gestrekte arm
- Wanneer de redder 2 handen gebruikt dienen ze op elkaar te liggen en niet in elkaar te 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:

- De voeten raken als eerste het water, het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De armen van de kandidaat mogen zowel gestrekt langs lichaam als gestrekt boven het lichaam.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.

13B:

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.

13C:

- 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.

13D: idem 13B



Zwemmend Redder 4

4.3 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit⁹:

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

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een natte redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. Er moet gezorgd worden voor positiebepaling, met behulp van een kruispeiling. Daarnaast moet de pseudo-drenkeling worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich in het water op 12,5 meter afstand vanaf de bassinrand. De pseudo-drenkeling moet op de kant worden gebracht door middel van het geven van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

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

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Zwemmend Redder 4

Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing Zwemmend Redder 4

4.4 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 18 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 175 meter te worden gezwommen.

⁹ 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:

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

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl zwemmen met zwemvliezen, binnen 45 seconden.

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. De redder maakt vanaf de kant samen met een behulp van een mede kandidaat een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling, van een zichtbare drenkeling (de drenkeling wordt nadat de redder start met zwemmen vervangen door een gezonken reddingspop),
- B. de redder gaat vanaf de bassinrand met een schredesprong te water, hij zwemt in een rechte lijn richting drenkeling (ongeveer 12,5 meter vanaf de bassinrand). Op het moment dat de tweede redder aangeeft dat de eerste redder in positie is, gaat deze met een hoekduik, naar beneden.
- C. de reddingspop¹⁰ 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),
- E. en brengt deze tot aan de kant. De opdracht is afgerond als de redder één hand op de kant heeft liggen en de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt.

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 tonen, aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in de aangegeven vervoersgreep:
- B. achterwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de okselgreep;
- C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep;
- D. voorwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de kopgreep;
- E. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de schoudergreep;
- F. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
- G. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep.

Onderdeel 12 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 10 meter 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 pseudo-drenkeling moet op de kant worden gebracht, door middel van het geven van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Te water gaan met een compact jump;
- B. 20 meter polocrawl zwemmen naar een bal;
- C. 30 seconden drijven met de bal in de "HELP"-houding;
- D. de bal loslaten en 30 seconden watertrappen zonder gebruik te maken van de armen.

¹⁰ Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving



Normering Zwemmend Redder 4

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

1A: Dubbele polsgreep:

Defensief benaderen

- De kandidaat neemt afstand van de pseudo-drenkeling.

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

- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.

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

- De kandidaat neemt afstand van pseudo-drenkeling.

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

Kruispeiling

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

Communicatie

- Korte aanwijzingen naar elkaar
- 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!

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:

- 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

3C:

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

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:

- 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

3F

- 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 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Zwemmend Redder 4

Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing Zwemmend Redder 4

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A:

Kandidaat dient vanaf een verhoogde basisrand of startblok 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 18 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 3E

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 stuwving aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, uitademing door de mond

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 het bovenlichaam iets naar voren.
- Arm en benen sluiten zich in het water.

Hoekduik

- zwemmend in borstligging en ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren brengen
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- beide benen worden uit het water getild en met gestekte voeten loodrecht naar boven gestoken
- met zwemslagen pas beginnen als voeten volledig onder water zijn

10D: Reddingspop opduiken

- de hoekduik dient enkele meters voor de reddingspop te worden ingezet
- de reddingspop met het gezicht van je af omhoog brengen.
- Zeemansgreep: één arm om het borst
- De redder dient eerst met zijn vuist boven water te komen.

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

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

11E: schoudergreep

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

11F: zie onderdeel 1A

Let op dat ze zwemmen in de houdgreep.

11G: zeemansgreep

onder de oksel door, over de borst heen vasthouden.

Bij alle vervoersgrepen mag de pseudo-drenkeling **NIET** meezwemmen

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

- De kandidaat praat met de pseudo-drenkeling.
- De kandidaat vraagt een omstander om hulp.
- De kandidaat gooit een hard hulpmiddel over de pseudo-drenkeling heen.
- De kandidaat gooit een zacht hulpmiddel binnen handbereik.
- De kandidaat haal op de juiste wijze het slachtoffer binnen.



Voetje

- De redder gaat op de kant liggen met een schouder over de rand.
- Bied een hand aan en til **niet!**

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 13 Speciale vaardigheden van een redder

13A: Compact Jump

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

13B:

- Hoofd boven water
- Korte krachtige snelle armslagen
- Hoofd komt verder uit het water en benen mogen iets zakken (dan bij borstcrawl).

13C: Drijven op een bal 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.

13D:

- 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.