

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 2

Zie voor kleding-eisen het ER, artikel 2.1

| Onderdeel | Omschrijving |
|-----------|--------------|
|-----------|--------------|

A. Gekleed uit te voeren:

1. Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit:
 - a. de dubbele polsgreep;
 - b. de voorwaartse omklemming;
 - c. de achterwaartse omklemming.
2. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 10 meter zwemmen in een borstslag, daarna met een hoekduik uitvoeren in water met een waterdiepte vanaf 1,50 meter tot maximaal 3 meter, een zich op de bodem bevindende reddingspop opduiken, waarbij de kandidaat de reddingspop in de zeemansgreep mee naar boven neemt en met de andere arm gestrekt boven het hoofd naar boven komt. Daarna de reddingspop 5 seconden met de mond boven water houden.
3. Voorzichtig te water gaan en zich bevrijden van een pseudo-drenkeling (10 meter uit bassin rand) met de voorwaartse omklemming en vervolgens 7,5 meter vervoeren in de koggreep en direct gevolgd door 7,5 meter polsgreep (totaal 25 m).
4. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - a. 50 meter borstcrawl;
 - b. 50 meter zeemansslag;
 - c. 50 meter samengestelde rugslag.

B. In zwemkleding uit te voeren:

5. Vanaf de bassinrand met kopsprong in het water springen, onmiddellijk gevolgd door 6 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen naar keuze van de kandidaat. Elke slag zal tenminste 25 meter achtereen te worden uitgevoerd. Binnen deze 6 minuten dient een afstand van tenminste 150 meter worden afgelegd.
6. Vanaf de bassinrand met kopsprong in het water springen vervolgens 50 meter borstcrawl, afgelegd in maximaal 1 minuut en 30 seconden.
7. Vanaf de bassinrand met een kopsprong in het water springen onmiddellijk gevolgd door 16 meter onderwater zwemmen.
8. Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsklos, werpzak of reddingsbal naar keuze van de brigade. Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 10 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht, waarbij de procedure van de handreiking wordt uitgevoerd zonder de drenkeling op de kant te brengen.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 2

9. Een natte redding uitvoeren met een rescue tube. Vanaf de bassinrand met rescue tube te water gaan, vervolgens naar de drenkeling zwemmen die zich op 25 meter afstand van de basisrand bevindt, de drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren, rescue tube aanbieden aan drenkeling, vervolgens bevestigen om drenkeling en deze rustige drenkeling op de rug vervoeren over 25 meter in de zeemanslag tot aan de kant.. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
10. De 1^e redder lijnt een 2^e redder aan. De 2^e redder gaat vanaf de bassinrand aangelijnd voorzichtig te water, zwemt vervolgens naar een op 12,5 meter afstand bevindende pseudo-drenkeling. Zowel de 2^e redder als de drenkeling worden door de 1^e redder binnengehaald dmv het binnenhalen van de lijn, waarbij de drenkeling tot aan de kant wordt gebracht. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
11. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in op 5 meter uit de bassinrand liggende (in zwemkleding geklede) pseudo-drenkeling en achtereenvolgens,
- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| De handelingen ter bevrijding uit: | aansluitend telkens: |
| a. voorwaartse omklemming | 7,5 meter vervoeren in schoudergreep; |
| b. achterwaartse omklemming | 7,5 meter vervoeren in polsgreep; |
| c. dubbele polsgreep | 5 meter vervoeren in houdgreep. |
12. Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling 5 meter vervoeren in:
- Triangelgreep;
 - Duwen;
 - Slepen;
 - Kopgreep;
 - Okselgreep.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 2

| Examen | Toelichting |
|--------|-------------|
|--------|-------------|

1. Achtergrond
Bij het brevet zwemmend redder 2 ligt de nadruk op de voorbereiding op een natte redding van een rustige meewerkende drenkeling.
2. Doel vaardigheden
 - a. Communiceren over uit te voeren handelingen.
 - b. Inzicht krijgen over toestand drenkeling.
 - c. Omgaan met bevrijdings- en vervoersgrepen.
 - d. Redding met twee personen.
3. Beoogde subvaardigheden (belangrijkste meetpunten)
 - a. Het redden van een drenkeling dmv te water gaan benaderen en bevrijden.
 - b. Communiceren.
 - c. Zwemtechniek coördinatie en uithoudingsvermogen.
4. Bij een natte redding wordt voorzichtig te water gegaan en wordt de drenkeling d.m.v. een polocrawl benaderd tot op. 3 meter. De redder schat de toestand van de drenkeling in en stelt deze gerust. De redder vertelt wat er gaat gebeuren, waarna de drenkeling defensief wordt benaderd.
5. Bij onderdeel B10 mag gebruik worden gemaakt van een reddingstuigje of touw. Het touw dient over de borst en onder de oksels te worden bevestigd d.m.v. lus welke met een niet verschuifbare knoop (dubbele paalsteek en/of dubbele achtknoop) is gemaakt in het touw. De pseudo-drenkeling mag worden vervangen door een stokje.
6. Omschrijving afwijzing door examinerator (bij afwijzen kandidaat)
 - a. Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
 - b. Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?