

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 4

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

A. Gekleed uit te voeren:

1. Voorzichtig te water gaan en zwemmen naar een geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit de bassinrand), deze bevrijden met de borstgreep en vervolgens 7,5 meter vervoeren in de polsgreep en aansluitend 7,5 meter schoudergreep, 5 meter okselnek greep, drenkeling tot aan de kant brengen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
2. Uitvoeren van de HELP houding (30 seconden) en vormen Huddle houding met 3-6 personen (30 seconden).
3. 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 rugcrawl.

B. In zwemkleding uit te voeren:

4. 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 dient minimaal 25 meter achtereen te worden uitgevoerd. Binnen deze 6 minuten dient een afstand van tenminste 175 meter worden afgelegd.
5. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan en vervolgens 17 meter onderwater zwemmen vanaf de bassinrand.
6. De 1^{ste} redder lijnt een 2^e redder aan, welke voorzichtig te water gaat en vervolgens een geblindeerde bril opzet. Door middel van de halve cirkelmethode dienen 3 van de 4 ringen boven water te worden getoond. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt ongeveer 1 meter, liggen vanaf 1.50 meter tot maximaal 3 meter diep binnen een gebied van 5x5 meter. Na het vinden van de tweede ring seinen "kom naar boven". De 1^{ste} redder corrigeert 2^e redder zo nodig met lijn seinen.
7. Een natte redding uitvoeren met behulp van een contactmakend hulp of reddingsmiddel van een onrustige/drukke pseudo-drenkeling. Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 12,5 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.
8. Het in het water uitvoeren van maatregelen tegen kramp:
 - a. Vingerkramp;
 - b. Bovenbeenkramp;
 - c. Kuitkramp.
9. Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken en zich bevrijden met de voorwaartse omklemming van een in een zwemkleding geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit bassinrand), aansluitend vervoeren in aansluitend:
 - a. 5 meter in de polsgreep;
 - b. 5 meter in de schoudergreep;
 - c. 10 meter okselnek greep;
 - d. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 4

Examen	Toelichting
--------	-------------

1. Achtergrond
Bij het brevet zwemmend redder 4 ligt de nadruk op een onrustige drenkeling en voorbereiden op redden in buitenwater.
2. Doel vaardigheden
Inzicht en handelen naar omstandigheden.
3. Beoogde subvaardigheden (belangrijkste meetpunten).
 - a. Het veilig zoeken en communiceren bij aangelijnde redder.
 - b. Omgaan met een onrustige drenkeling
 - c. Juiste attitude en veiligheidsbesef
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 B6 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?