

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Life Saver 3

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

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

A. Theorie:

De kandidaat dient de theorie m.b.t. de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van drenkelingen uit open water beheersen. De theorie omvat de Handleiding Zwemmend Redden Life Saver 3.

Bij het afnemen van het examen wordt gebruik gemaakt van het laatst verschenen examenprotocol.

Geldige verklaring eerste hulpverlening, zoals vermeld in ER art.2.2.r d.d. 21-06-2010

B. Gekleed uit te voeren:

1. Vanaf de bassinrand te water gaan met een kopsprong;
 - a. 50 meter schoolslag zwemmen;
 - b. 50 meter polocrawl;
 - c. 50 meter rugcrawl;
 - d. 50 meter zeemanslag.
2. Pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in samenwerking een natte redding wordt uitgevoerd, waarbij gezamenlijk de bodem systematisch wordt afgezocht naar een reddingspop (tenminste 1,70 meter diep) in een gebied van 10 bij 10 meter. Reddingspop vervoeren in een vervoersgreep tot aan de kant. . De redding is compleet als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.
3. Pseudo-drenkeling achtereen vervoeren in:
 - a. 10 meter vervoeren in okselgreep;
 - b. 10 meter vervoeren in kopgreep;
 - c. 10 meter in polsgreep;
 - d. 10 meter in schoudergreep;
 - e. 10 meter in okselnek greep;
 - f. de procedure van de handreiking wordt uitgevoerd zonder de drenkeling op de kant te brengen.
4. In het water, los van kant of lijn, kleding uittrekken.

C. In zwemkleding uit te voeren:

5. Met een kopsprong te water gaan vanaf bassinrand, direct gevolgd door, 300 meter zwemmend afleggen in 9 minuten.
6. Met een kopsprong te water gaan vanaf bassinrand, direct gevolgd door, 300 meter zwemmend afleggen met zwemvliezen in 4 minuten en 30 seconden.
7. Met een kopsprong te water gaan vanaf bassinrand, direct gevolgd door, 100 meter zwemmend afleggen in 1 minuut en 40 seconden.
8. Met kopsprong te water gaan en 25 meter onderwater zwemmen.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Life Saver 3

9. Op een veilige manier te water gaan, vervolgens 25 meter zwemmen in een slag na keuze van de kandidaat, daarna een zich op de bodem bevindende reddingspop opduiken (tenminste 2 meter onder wateroppervlakte), waarbij de kandidaat op de juiste manier de reddingspop boven brengt en 30 seconden met de mond boven water houden. De reddingspop 25 meter vervoeren tot de kant. Dit geheel dient binnen 2 minuten uitgevoerd te zijn.
10. Voorzichtig te water gaan,
 - a. Tonen van dubbele polsgreep, voorwaartse- en achterwaartse omklemming;
 - b. 25 meter een pseudo-drenkeling vervoeren in drie vervoersgrepen (keuze examinator) (elk tenminste 7,5 meter).
11. Uitvoeren van een Body hug en pseudo-drenkeling tot aan de kant brengen.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Life Saver 3

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

1. Achtergrond
Bij het diploma Life Saver 3 ligt de nadruk op het verantwoording nemen over het eigen handelen en het samen werken tijdens ongeval., alsmede inzicht en hulp bij een georganiseerde hulpverlening.
2. Doel vaardigheden
 - a. Tonen van initiatief.
 - b. Let op veiligheid.
 - c. Conditie.
 - d. Communicatie.
3. Beoogde subvaardigheden (belangrijkste meetpunten)
 - a. Juiste manier van inzet bij bewakingen.
 - b. Samenwerken.
 - c. ILS Junior Life Saver (16 jaar en ouder).
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. Omschrijving afwijzing door examinator (bij afwijzen kandidaat)
 - a. Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
 - b. Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?