

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 1

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

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

A. Gekleed uit te voeren:

- Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit:
 - de enkele polsgreep;
 - de dubbele polsgreep;
 - de voorwaartse omklemming.
- Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel of een hulpmiddel naar keuze van de brigade. Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 7 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
- Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - 25 meter borstcrawl;
 - 50 meter rugslag met stokje;
 - 25 meter samengestelde rugslag.

B. In zwemkleding uit te voeren:

- 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 tenminste 25 meter achtereen te worden uitgevoerd. Binnen deze 6 minuten dient een afstand van tenminste 125 meter te worden afgelegd.
- 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 m 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.
- Vanaf de bassinrand met een kopsprong in het water springen onmiddellijk gevolgd door 14 meter onderwater zwemmen.
- Een natte redding uitvoeren zonder het gebruik van een hulp- en/of reddingsmiddel. Een rustige meewerkende pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 8 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling moet tot aan de kant worden gebracht, waarbij de procedure van de handreiking wordt uitgevoerd zonder de drenkeling op de kant te brengen.
- Een natte redding uitvoeren met behulp van een rescue tube. Vanaf de bassinrand, te water gaan, vervolgens naar de drenkeling zwemmen die zich op 12,5 meter afstand van de basisrand bevindt, drenkeling geruststellen, rescue tube aanbieden aan drenkeling, vervolgens bevestigen om de drenkeling en deze rustige drenkeling op de rug vervoeren over 12,5 meter, in de zeemansslag, 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.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 1

9. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit bassinrand) en achtereenvolgens,

De handelingen ter bevrijding uit:

- a. dubbele polsgreep
- b. voorwaartse omklemming

aansluitend telkens:

- 10 meter vervoeren in houdgreep;
- 10 meter vervoeren in polsgreep.

10. Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling 5 meter vervoeren d.m.v.:

- a. Triangelgreep;
- b. Kopgreep;
- c. Slepen.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 1

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

1. Achtergrond
Bij het brevet zwemmend redder 1 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 reddingsmiddelen: de rescue tube.
3. Beoogde subvaardigheden (belangrijkste meetpunten)
 - a. Het redden van een drenkeling d.m.v. te water gaan benaderen en bevrijden.
 - b. 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. Omschrijving afwijzing door examinerator (bij afwijzen kandidaat)
 - a. Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
 - b. Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?