

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 3

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 dubbele polsgreep en vervolgens 5 meter vervoeren in de houdgreep en aansluitend 5 meter polsgreep, 5 meter schoudergreep en 5 meter kopgreep, 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. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - a. 50 meter borstcrawl;
 - b. 50 meter schoolslag;
 - c. 50 meter samengestelde rugslag.

B. In zwemkleding uit te voeren:

3. 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 worden te uitgevoerd. Binnen deze 6 minuten dient een afstand van tenminste 175 meter worden afgelegd.
4. Vanaf de bassinrand met kopsprong in het water springen vervolgens 50 meter borstcrawl, afgelegd in maximaal 1 minuut en 15 seconden.
5. De 1^{ste} redder lijnt een 2^o redder aan, welke voorzichtig te water gaat. Door middel van de halve cirkelmethode dienen 2 van de 4 ringen boven water te worden getoond. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt ongeveer 1 meter, liggen op de bodem in een waterdiepte vanaf 1.50 meter – maximaal 3 meter diep binnen een gebied van 5x5 meter.
6. Een natte redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. 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. 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.
7. Het in het water uitvoeren van maatregelen tegen kramp:
 - a. Vingerkramp;
 - b. Bovenbeenkramp;
 - c. Kuitkramp.
8. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling en achtereenvolgens,

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| De handelingen ter bevrijding uit: | aansluitend telkens: |
| a. voorwaartse omklemming | 10 meter vervoeren in schoudergreep; |
| b. achterwaartse omklemming | 10 meter vervoeren in polsgreep; |
| c. borstgreep | 10 meter vervoeren in kopgreep. |
9. Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling 25 meter vervoeren vanaf de bassinrand in aansluitend:
 - a. 10 meter kopgreep;
 - b. 10 meter schoudergreep;
 - c. 5 meter okselnek greep.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 3

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

1. Achtergrond
Bij het brevet zwemmend redder 3 ligt de nadruk op een onrustige drenkeling en voorbereiden op redden in buitenwater (zichtbaarheid en kramp).
2. Doel vaardigheden
 - a. Inzicht en handelen naar omstandigheden.
3. Beoogde subvaardigheden (belangrijkste meetpunten).
 - a. Het veilig zoeken en communiceren bij aangeliijnde redder.
 - b. Omgaan met een onrustige drenkeling.
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 B5 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 examinator (bij afwijzen kandidaat)
 - a. Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
 - b. Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?