

Onderdeel	②	tijd	Omschrijving
A.			Gekleed uit te voeren:
1.		5	Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit de enkele polsgreep,
	a.		de voorwaartse omklemming en
	d.		de achterwaartse omklemming
	e.		
2.		8	Een droge redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel ③. De pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 7 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het hulpmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht.
3.	a.	6	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.		vervolgens 10 meter zwemmen in een borstslag ①,
	c.		daarna met de hoekduik duiken in water van tenminste 2 meter diepte,
	d.		een zich op de bodem bevindende duikpop opduiken, waarbij de kandidaat de pop in de zeemansgreep mee naar boven neemt en met de andere arm gestrekt naar boven komt. Daarna de pop boven water tonen.
4.	a.	8	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,
	b.	③	gevolgd door 150 meter zwemmen in een borstslag ①
	c.	③	aansluitend 75 meter in enkelvoudige rugslag ②.
B.			In zwemkleding uit te voeren:
5.	a.	5	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.		zwemmen naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling en achtereenvolgens
			de handelingen ter bevrijding uit: aansluitend telkens:
	e.		de dubbele polsgreep van onderen toepassen
	f.		5 meter vervoeren in de houdgreep
	i.		de voorwaartse omklemming toepassen
	j.		5 meter vervoeren in de okselgreep
	k.		de achterwaartse omklemming toepassen
	l.		5 meter vervoeren in de polsgreep
6.	③	2	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, onmiddellijk gevolgd door 14 meter onderwater zwemmen.
7.	a.	4	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling over een afstand van: ⑦
	d.		10 meter vervoeren in de polsgreep
	e.		10 meter vervoeren in de schoudergreep.
		38	