

Onderdeel	②	tijd	Omschrijving
A.	1. 2.	20	Theorie (mondeling) ⑨:
B.			Praktijk: Gekleed uit te voeren:
	3.	10	Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit de
	a.		enkele polsgreep,
	d.		voorwaartse omklemming,
	e.		achterwaartse omklemming,
	f.		borstgreep en
	g.		lendengreep
	4.		Een redding uitvoeren. Tijdens het examen moet één opdracht worden uitgevoerd. De examencommissie bepaalt (eventueel per kandidaat) welke opdracht de kandidaat krijgt.
	4(1).	10	Een (droge of natte) redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel ③ ④.
	b.		Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld.
	c.		tevens dient de kandidaat te zorgen voor een adequate alarmering. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 10 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht.
	5.	5	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen
	b.		in onmiddellijke aansluiting daarop 20 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 pakken,
	e.	③	aansluitend de duikpop 30 seconden met het hoofd boven water houden
	f.	③	vervolgens een pseudo-drenkeling 5 meter vervoeren in de kopgreep ⑦
	g.	③	vervolgens de pseudo-drenkeling 5 meter vervoeren in de okselgreep.
	h.		aansluitend de pseudo-drenkeling aan de kant brengen.
	6.	5	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen zwemmen in een borstslag ① naar een geklede pseudo-drenkeling en achtereenvolgens
			de handelingen ter bevrijding uit: aansluitend telkens:
	d.		de dubbele polsgreep van onderen toepassen
	e.		10 meter vervoeren in de houdgreep
C.			Praktijk: In zwemkleding uit te voeren:
	7.	5	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen zwemmen in een borstslag* naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling en achtereenvolgens
			de handelingen ter bevrijding uit: aansluitend telkens:
	b.		de voorwaartse omklemming toepassen
	c.		5 meter vervoeren in de okselgreep
	d.		de achterwaartse omklemming toepassen
	e.		5 meter vervoeren in de polsgreep

Onderdeel	②	tijd	Omschrijving
	f.		de borstgreep toepassen
	g.		5 meter vervoeren in de schoudergreep
	h.		de lendengreep toepassen
	i.		5 meter vervoeren in de okselnekgreep
8.		6	Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling:
	a.		slepen over een afstand van 25 meter
	b.		duwen over een afstand van 25 meter
9.	a.	6	Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken,
	b.		vervolgens 10 meter zwemmen in een borstslag ①,
	c.		aansluitend met de hoekduik naar beneden gaan,
	d.		de bodem systematisch afzoeken en
	e.	③	8 van de 10 duikringen pakken en boven water tonen.
			De kandidaat mag 2 pogingen doen om de 8 duikringen te tonen. De onderlinge afstand tussen de duikringen bedraagt ongeveer 1.50 meter en deze liggen circa 2 meter onder de wateroppervlakte.
10.	a.	2	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen
	b.	③	onmiddellijk gevolgd door 18 meter onderwater zwemmen.
11.	a.	6	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen
	b.	③	onmiddellijk gevolgd door 5 minuten zwemmen in een borstslag ① naar keuze van de kandidaat.
	c.	④	Binnen deze 5 minuten moet een afstand van tenminste 200 meter worden afgelegd.
		55	