

Onderdeel	②	tijd	Omschrijving
A. 1. 2.			<b>Theorie</b> (mondeling) ⑨:
B.			<b>Praktijk: Gekleed uit te voeren:</b>
3.		10	Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit de
	a.		voorwaartse omklemming,
	b.		achterwaartse omklemming,
	c.		borstgreep
	d.		Lendengreep en
	e.		achterwaartse borstgreep
4.			Een redding uitvoeren. Tijdens het examen moet één opdracht als leidinggevende worden uitgevoerd. De examencommissie bepaalt (eventueel per kandidaat) welke opdracht de kandidaat krijgt.
4(1)	a.	10	Een (droge of natte) redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel ③ ④.
	b.		Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld, tevens dient de kandidaat te zorgen voor een adequate alarmering.
	c.		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.	a.	13	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen in een borstslag ① naar een geklede pseudo-drenkeling zwemmen en achtereenvolgens
			de handelingen ter bevrijding uit: aansluitend telkens:
	b.		de enkele polsgreep toepassen
	c.		10 meter vervoeren in de houdgreep
	h.		de voorwaartse omklemming toepassen
	i.		5 meter vervoeren in de okselgreep
	j.		de achterwaartse omklemming toepassen
	k.		5 meter vervoeren in de polsgreep
	l.		de borstgreep toepassen
	m.		5 meter vervoeren in de schoudergreep
	n.		de lendengreep toepassen
	o.		5 meter vervoeren in de okselnekgreep
	p.		de achterwaartse borstgreep toepassen
	q.		5 meter vervoeren in de zeemansgreep
6.		10	Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken, vervolgens een geklede pseudo-drenkeling over een afstand van:
	a.	③	50 meter slepen met 1 redder
	b.	③	50 meter duwen
7.	a.	10	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.
	f.		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.
8.	a.	5	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,
	b.	③	onmiddellijk gevolgd door 20 meter onderwater zwemmen.
9.	a.	7	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	