

## ZWEMMEND REDDER 4

### GEKLEED UIT TE VOEREN

(zie voor kledingseisen het ER)

- Ond. 1** Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>17</sup>:
- A. de dubbele polsgreep;
  - B. de achterwaartse omklemming.
  - C. de voorwaartse omklemming
- Ond. 2** Een natte redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. Er moet gezorgd worden voor positiebepaling, met behulp van een kruispeiling. Daarnaast moet de pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich in het water op 12,5 meter afstand vanaf de bassinrand. De pseudo-drenkeling moet op de kant worden gebracht door middel van het geven van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.
- Ond. 3**
- A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
  - B. 50 meter borstcrawl;
  - C. 50 meter zeemanslag,
  - D. 50 meter rugcrawl,
  - E. 25 meter schoolslag;
  - F. 25 meter samengestelde rugslag.
- Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing zwemmend redder 4).
- Ond. 5** ~~Zelfredding~~ (niet van toepassing zwemmend redder 4).

### IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6**
- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
  - B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 18 meter onderwater zwemmen,
  - C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
- Ond. 7** Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 5 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 5 minuten dient minimaal een afstand van 175 meter te worden gezwommen.
- Ond. 8** Het op de kant uitvoeren van maatregelen tegen kramp bij jezelf met betrekking tot:
- A. Vingerkramp;
  - B. Kuitkramp.
  - C. Bovenbeenkramp
- Ond. 9** Vanaf de bassinrand te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 45 seconden.

<sup>17</sup> Bij de bevrijdingsgrepen moeten de drie situaties van de greep worden getoond.

- Situatie 1: Defensief benaderen (niet laten vastpakken) – Situatie 2: Net vastgepakt (snelle bevrijding)

– Situatie 3: Stevig vast gepakt (technische bevrijding).

- Ond. 10**
- A. De redder maakt vanaf de kant samen met een behulp van een mede kandidaat een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling, van een zichtbare drenkeling (de drenkeling wordt nadat de redder start met zwemmen vervangen door een gezonken reddingspop<sup>18</sup>),
  - B. de redder gaat vanaf de bassinrand met een schredesprong te water, hij zwemt in een rechte lijn richting drenkeling (ongeveer 12,5 meter vanaf de bassinrand). Op het moment dat de tweede redder aangeeft dat de eerste redder in positie is gaat deze met een hoekduik, naar beneden.
  - C. de reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter.
  - D. de redder haalt de pop omhoog (zeemansgreep),
  - E. en brengt deze tot aan de kant. De opdracht is afgerond als de redder één hand op de kant heeft liggen en de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt.
- Ond. 11**
- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling je stevig laten vastpakken om vervolgens de technieken van onderstaande bevrijdingsgrepen te tonen, aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in de aan- gegeven vervoersgreep:
    - B. achterwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de okselgreep;
    - C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep;
    - D. voorwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de kopgreep;
    - E. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de schoudergreep;
    - F. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
    - G. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep.
- Ond. 12** Een droge redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 10 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het hulpmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich in het water mag verplaatsen. De pseudo-drenkeling moet op de kant worden gebracht, door middel van het geven van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.
- Ond. 13**
- A. Te water gaan met een compact jump;
  - B. 20 meter polocrawl zwemmen naar een bal;
  - C. 30 seconden drijven met de bal in de "HELP"-houding;
  - D. de bal loslaten en 30 seconden watertrappen zonder gebruik te maken van de armen.

---

<sup>18</sup> Reddingspop (conform hoofdstuk 4.2).