

RN-KNBRD diploma Life Saver 1

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

A. **Theorie:**

Bij een serie van 20 verschillende vragen telkens het meest juiste antwoord geven. Er worden tekstvragen en fotovragen gesteld. De vragen hebben betrekking op de onderwerpen in de Handleiding Life Saver hoofdstuk 1 t/m hoofdstuk 5.

Maximaal 4 vragen mogen foutief worden beantwoord, om voor dit onderdeel een voldoende te kunnen behalen.

B. **Gekleed uit te voeren:**

1. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door het binnen 5 minuten zwemmen van de volgende afstanden:
 - a. 50 meter schoolslag;
 - b. 50 meter borstcrawl;
 - c. 50 meter zeemanslag.
2. Het naspelen van een pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een droge redding moet worden uitgevoerd met een reddingsmiddel. De pseudo-drenkeling bevindt zich 11 meter vanuit de bassinrand. De redding is compleet als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.
3. Een pseudo-drenkeling vervoeren over een afstand van 25 meter. Start vanaf de bassinrand met 12,5 meter vervoeren in de polsgreep, aansluitend 12,5 meter in de schoudergreep, 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.
4. In het water, waar niet kan worden gestaan en los van kant of lijn, kleding uittrekken.

C. **In zwemkleding uit te voeren:**

5. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 10 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 2 borstslagen en 1 rugslag, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 50 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 10 minuten dient minimaal een afstand van 200 meter te worden gezwommen.
6. Met een kopsprong met de zwemvliezen aan vanaf de bassinrand te water gaan. Zwemmen naar een pseudo-drenkeling die op 25 meter afstand ligt. De pseudo-drenkeling wordt met behulp van een rescue tube 25 meter vervoerd. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
7. Het tonen van verschillende methoden om vanaf de bassinrand te water te gaan, (schredesprong, kopsprong en/of voorzichtig te water gaan) evenals het tonen van twee bevrijdingsgrepen en twee vervoersgrepen (beide naar keuze van de examiner). Daarbij aangeven wanneer en waarom deze manier gebruikt wordt. Na de laatste vervoersgreep de pseudo 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.
8. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 18 meter onder water zwemmen.

9. Op een voorzichtige manier te water gaan, vervolgens 15 meter zwemmen in een door de kandidaat gekozen zwemslag, daarna het opduiken van een zich op de bodem bevindende reddingspop (welke ten minste 2 meter onder de wateroppervlakte op de bodem van het zwembad ligt), waarbij de kandidaat op de juiste manier (in de zeemansgreep met een gestrekte arm boven het hoofd) de reddingspop boven water brengt en 15 seconden met de mond boven water houdt. De reddingspop laten zakken en verwisselen met een klaarliggende pseudo-drenkeling, deze pseudo-drenkeling in een vervoersgreep naar keuze van de kandidaat over 15 meter vervoeren en drenkeling tot aan de kant brengen. De opdracht is afgerond als de pseudo drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt

10. De 1^e redder geeft een 2^e redder aanwijzingen. De 2^e redder gaat vanaf de bassinrand voorzichtig te water en zet een geblindeerde bril (met safety of tempered glas) op. Op aanwijzingen van de 1^e redder op de kant, zwemt de 2^e redder naar een punt op ca. 8 meter van de kant en duikt een op de bodem liggende reddingspop op (waterdiepte tussen de 1,5 meter en 2,5 meter) waarbij de kandidaat op de juiste manier (in de zeemansgreep met een gestrekte arm boven het hoofd) de reddingspop boven water brengt.
De 2^e redder vervoert de reddingspop naar de kant op aanwijzingen van de 1^e redder. De opdracht is afgerond als de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt en de 2^e redder 1 hand op de kant heeft liggen.

11. Met een schrede sprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, met in de hand zwemvliezen direct gevolgd door;
 - a. aantrekken zwemvliezen in het water en aansluitend 50 meter zwemmen in;
 - b. 25 meter met een borstslag naar pseudo-drenkeling;
 - c. 25 meter duwen van een pseudo-drenkeling;
 - d. de opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

12. In het water achtereenvolgens uitvoeren van:
 - a. 1 minuut watertrappen;
 - b. 1 minuut drijven;
 - c. 1 minuut watertrappen met behulp van armen;
 - d. 1 minuut watertrappen met behulp van benen.