

RN-KNBRD diploma Life Saver 2

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

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

A. **Theorie:**

De kandidaat dient de theorie m.b.t. de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van drenkelingen uit open water te beheersen. De theorie omvat de Handleiding Life Saver hoofdstuk 1 t/m hoofdstuk 7.

Bij het afnemen van het mondeling examen wordt gebruik gemaakt van het laatst verschenen examenprotocol.

Geldige verklaring Eerste Hulp, zoals vermeld in ER art.2.2.r

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 polocrawl.
2. Een naspelen van een pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding moet worden uitgevoerd met een hulp- of reddingsmiddel naar keuze van de reddingsbrigade. De pseudo-drenkeling bevindt zich 12,5 meter vanuit de bassinrand in het water. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling op de kant is gebracht, door middel van het geven van een voetje
3. Het uitvoeren van een natte redding waarbij een bewusteloze pseudo-drenkeling zich 25 meter uit de bassinrand bevindt. Voorzichtig te water gaan en de bewusteloze pseudo-drenkeling defensief benaderen. De bewusteloze pseudo-drenkeling 10 meter vervoeren in de okselgreep en 15 meter vervoeren in de kopgreep.
4. De kandidaat gaat voorzichtig te water en zoekt in een baan van 2,5 meter breed en 10 meter lang met een minimale waterdiepte tussen de 1,5 en 1,8 meter de baan stelselmatig af en haalt hierbij 3 van de 4 duikringen of duikbordjes op.
5. In het water, waar niet kan worden gestaan en los van kant of lijn, kleding uittrekken.

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

6. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door het binnen 10 minuten zwemmen van 250 meter in:
 - a. 50 meter schoolslag;
 - b. 50 meter borstcrawl;
 - c. 50 meter polocrawl;
 - d. 50 meter rugslag;
 - e. 50 meter in rugcrawl.

7. Een natte redding uitvoeren met het gebruik maken zwemvliezen en een hulpmiddel van een onrustige/drukke pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ca. 20 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling op de kant is gebracht, door middel van het geven van een voetje
8. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 20 meter onder water zwemmen.
9. Voorzichtig te water gaan, vervolgens 20 meter zwemmen in een slag naar keuze van de kandidaat, daarna een zich op de bodem bevindende reddingspop opduiken (tenminste 2 meter onder wateroppervlakte), waarbij de kandidaat, op de juiste manier de reddingspop boven brengt (in zeemansgreep met gestrekte arm boven het hoofd) en 15 seconden met de mond boven water houdt.
10. Het tonen van 1 bevrijdingsgreep en 1 vervoersgreep naar keuze van de examinator en afhankelijk van de toestand van het slachtoffer.

Onderstaande grepen moeten tot nu toe al door de kandidaat beheerst worden:

Bevrijdingsgrepen:

Dubbele Polsgreep
 Voorwaartse Omklemming
 Achterwaartse Omklemming
 Borstgreep

Vervoersgrepen:

Kopgreep
 Houdgreep
 Polsgreep
 Triangelgreep
 Slepen door één redder
 Schoudergreep
 Duwen
 Okselgreep
 Okselnekgreep

11. Met zwemvliezen aan in schrede sprong te water gaan;
 - a. tonen van twee bevrijdingsgrepen (keuze examinator);
 - b. 25 meter duwen;
 - c. 25 meter slepen door één redder.