

RN-KNBRD diploma Life Saver 3

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. Vanaf de bassinrand te water gaan met een kopsprong, aansluitend 200 meter zwemmen in:
 - a. 50 meter schoolslag;
 - b. 50 meter polocrawl;
 - c. 50 meter rugcrawl;
 - d. 50 meter zeemanslag.
2. Het naspelen van een pseudo ongeval met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding wordt uitgevoerd, waarbij gezamenlijk de bodem systematisch wordt afgezocht naar een reddingspop in een gebied van 10 meter lang bij 2,5 meter breed (pop ligt op zwembadbodem in een minimale waterdiepte van 1,7 meter in het gebied van 10 bij 2,5 meter). Reddingspop vervoeren in een vervoersgreep tot aan de kant. De redding is compleet als de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt en de hand van de redder op de kant, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.
3. Pseudo-drenkeling opeenvolgend 50 meter vervoeren in, er dient te allen tijde contact te worden gehouden met de drenkeling:
 - a. 10 meter in de okselgreep;
 - b. 10 meter in de kopgreep;
 - c. 10 meter in de polsgreep;
 - d. 10 meter in de schoudergreep;
 - e. 10 meter in de okselnek greep;
4. In het water, waar niet kan worden gestaan en los van kant of lijn, kleding uittrekken.

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

5. Met een kopsprong te water gaan vanaf bassinrand, direct gevolgd door 300 meter zwemmen binnen 9 minuten.
6. Met een kopsprong en zwemvliezen aan te water gaan vanaf bassinrand, direct gevolgd door 300 meter zwemmen met de zwemvliezen aan binnen 6 minuten.
7. Met een kopsprong te water gaan vanaf bassinrand, direct gevolgd door 100 meter zwemmen binnen 2 minuten.
8. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 25 meter onder water zwemmen.
9. Voorzichtig te water gaan, vervolgens 25 meter zwemmen in een slag naar keuze van de kandidaat, daarna een zich op de bodem bevindende reddingspop opduiken (tenminste 2

meter onder de wateroppervlakte), waarbij de kandidaat, op de juiste manier de reddingspop boven brengt (in zeemansgreep met gestrekte arm boven het hoofd) en 30 seconden met de mond boven water houdt aansluitend de reddingspop 25 meter vervoeren tot aan de kant. De redding is compleet als de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt. Deze opdracht moet binnen 2 minuten uitgevoerd zijn.

10. Voorzichtig te water gaan,
 - a. Tonen van dubbele polsgreep, voorwaartse- en achterwaartse omklemming;
 - b. Het 50 meter vervoeren van een pseudo-drenkeling in drie vervoersgrepen (elke vervoersgreep dient tenminste 12,5 meter worden uitgevoerd, de vervoersgrepen zijn naar keuze van de examinerator).

11. Voorzichtig te water gaan en het uitvoeren van een Body Hug bij een pseudo-drenkeling die op $\pm 12,5$ meter van de kant af ligt. De 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.