

RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 1

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

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

A. Gekleed uit te voeren:

- Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit:
 - de dubbele polsgreep;
 - de voorwaartse omklemming.
- Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 7 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich in het water mag verplaatsen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
- 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 2-5 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich in het water mag verplaatsen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
- Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 150 meter zwemmen in:
 - 25 meter borstcrawl;
 - 50 meter rugslag waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de koggreep;
 - 25 meter samengestelde rugslag;
 - 50 meter schoolslag, met de ogen boven water.

B. In zwemkleding uit te voeren:

- Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door 6 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient tenminste 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. Binnen deze 6 minuten dient een afstand van tenminste 125 meter te worden afgelegd.
- Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan vervolgens binnen 2 minuten en 30 seconden 50 meter zwemmen in de borstcrawl.
- Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 10 meter zwemmen in een borstslag, aansluitend moet een hoekduik worden uitgevoerd en dient zich een op de bodem bevindende reddingspop in de zeemansgreep en met een gestrekte arm boven het hoofd boven water te worden gebracht. Hierna moet de mond van de reddingspop 5 seconden boven water worden gehouden. De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter.
- Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 14 meter onderwater zwemmen.
- Een natte redding uitvoeren met gebruik van een hulp- en/of reddingsmiddel. Een rustige meewerkende pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 8 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling moet op de kant worden gebracht, door middel van het geven van een voetje.

10. Een natte redding uitvoeren met behulp van een rescue tube. Vanaf de bassinrand, voorzichtig te water gaan, vervolgens naar de drenkeling toe zwemmen die zich op 12,5 meter afstand van de bassinrand bevindt, de drenkeling geruststellen, de rescue tube aanbieden aan de drenkeling, Vervolgens de rustige drenkeling op de rug tot aan de kant vervoeren over 12,5 meter, in de zeemanslag. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

11. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit bassinrand) en achtereenvolgens de handelingen ter bevrijding uitvoeren van:
 - a. dubbele polsgreep
 - b. voorwaartse omklemmingaansluitend telkens vervoeren in:
 - 10 meter vervoeren in houdgreep
 - 10 meter vervoeren in polsgreep.

12. Voorzichtig te water gaan vanaf de bassinrand, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling 5 meter vervoeren d.m.v.:
 - a. Triangelgreep;
 - b. Kopgreep;
 - c. Slepen door één redder.