

## RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 2

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

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

### A. Gekleed uit te voeren:

1. Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit:
  - a. de dubbele polsgreep;
  - b. de voorwaartse omklemming;
  - c. de achterwaartse omklemming.
2. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 10 meter zwemmen in een borstslag, daarna een hoekduik uitvoeren in water met een waterdiepte vanaf 1,5 meter tot maximaal 3 meter, een zich op de bodem bevindende reddingspop opduiken, waarbij de kandidaat de reddingspop in de zeemansgreep mee naar boven neemt en met de andere arm gestrekt boven het hoofd naar boven komt. Daarna de reddingspop 5 seconden met de mond boven water houden.
3. Voorzichtig te water gaan en zich bevrijden van een pseudo-drenkeling (op een afstand van 10 meter van de bassin rand) met de voorwaartse omklemming en vervolgens 7,5 meter vervoeren in de kopgreep direct gevolgd door 7,5 meter vervoeren in de polsgreep (totaal 25 meter).
4. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 150 meter zwemmen in:
  - a. 50 meter borstcrawl;
  - b. 50 meter zeemansslag;
  - c. 50 meter samengestelde rugslag.

### B. In zwemkleding uit te voeren:

5. 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 zal tenminste 25 meter opeenvolgend moeten worden uitgevoerd. Binnen deze 6 minuten moet een minimale afstand van 150 meter worden gezwommen.
6. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan binnen 2 minuten 50 meter zwemmen in de borstcrawl.
7. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 16 meter onderwater zwemmen.
8. Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel, dit naar keuze van de brigade. De pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 10 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen in het water. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht, waarbij de procedure van de handreiking wordt uitgevoerd zonder de drenkeling op de kant te brengen.

- 9 Een natte redding uitvoeren met een rescue tube. Vanaf de bassinrand met een rescue tube voorzichtig te water gaan, vervolgens naar de drenkeling toe zwemmen die zich op 25 meter afstand van de bassinrand bevindt. De drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren, de rescue tube aanbieden aan de drenkeling, vervolgens de rustige drenkeling op de rug vervoeren over 25 meter in de zeemanslag tot aan de kant. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
- 10 De 1<sup>e</sup> redder lijnt een 2<sup>e</sup> redder aan. De 2<sup>e</sup> redder gaat vanaf de bassinrand aangelijnd voorzichtig te water, zwemt vervolgens naar een op 12,5 meter afstand bevindende pseudo-drenkeling. Zowel de 2<sup>e</sup> redder als de drenkeling worden door de 1<sup>e</sup> redder binnengehaald d.m.v. het binnenhalen van de lijn, waarbij de drenkeling tot aan de kant wordt gebracht. 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 de bassinrand) en achtereenvolgens de handelingen ter bevrijding uitvoeren en aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in:
- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| a. voorwaartse omklemming   | 7,5 meter vervoeren in schoudergreep; |
| b. achterwaartse omklemming | 7,5 meter vervoeren in polsgreep;     |
| c. dubbele polsgreep        | 5 meter vervoeren in houdgreep.       |
- 12 Voorzichtig vanaf de bassinrand te water gaan, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling 5 meter vervoeren in:
- Triangelgreep;
  - Duwen;
  - Slepen door één redder;
  - Kopgreep;
  - Okselgreep.