

## RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 3

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

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

### A. Gekleed uit te voeren:

1. Voorzichtig te water gaan en zwemmen naar een geklede pseudo-drenkeling (welke 5 meter uit de bassinrand in het water ligt), deze bevrijden uit de dubbele polsgreep en vervolgens 5 meter vervoeren in de houdgreep en aansluitend 5 meter in de polsgreep, 5 meter in de schoudergreep en 5 meter in de kopgreep, 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.
2. 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 schoolslag;
  - c. 50 meter samengestelde rugslag.

### B. In zwemkleding uit te voeren:

- 3 Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door 6 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen naar keuze van de kandidaat. Elke slag zal tenminste 25 meter opeenvolgend moeten worden uitgevoerd. In deze 6 minuten dient een minimale afstand van tenminste 175 meter te worden afgelegd.
- 4 Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en binnen 1 minuut en 45 seconden 50 meter zwemmen in de borstcrawl.
- 5 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 en zet een geblindeerde bril (met safety of tempered glas) op. Op aanwijzingen van de 1<sup>e</sup> redder op de kant, zwemt de 2<sup>e</sup> redder naar een op 8 meter afstand bevindend drijvend voorwerp. Zowel de 2<sup>e</sup> redder als het drijvend voorwerp worden door de 1<sup>e</sup> redder binnengehaald d.m.v. het binnenhalen van de lijn, waarbij het voorwerp tot aan de kant wordt gebracht. De opdracht is afgerond als de 2<sup>e</sup> redder 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
- 6 Een natte redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel of hulpmiddel. Een pseudo- drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich in het water op 12,5 meter afstand vanaf de bassinrand. De pseudo-drenkeling moet naar de kant worden gebracht. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
- 7 Het op de kant en in het water uitvoeren van maatregelen tegen kramp:
  - a. Vingerkramp;
  - b. Bovenbeenkramp;
  - c. Kuitkramp.
- 8 Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling en je stevig laten vastpakken en vervolgens de technieken van onderstaande bevrijdingsgrepen uitvoeren, na de bevrijdingsgreep dient er telkens 10 meter vervoerd te worden in de aangegeven vervoersgreep:
  - A. Voorwaartse omklemming vervoeren in de schoudergreep
  - B. Achterwaartse omklemming vervoeren in de polsgreep
  - C. Borstgreep vervoeren in de kopgreep

- 9 Voorzichtig vanaf de bassinrand te water gaan, aansluitend moet vanaf de bassinrand een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling achtereenvolgens 25 meter worden vervoerd in:
- a. 10 meter de kopgreep;
  - b. 10 meter de schoudergreep;
  - c. 5 meter de okselnekgreep.