

RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 4

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 borstgreep en vervolgens 7,5 meter vervoeren in de polsgreep en aansluitend 7,5 meter in de schoudergreep, 5 meter in de okselnekgreep, 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. Te water gaan met een schredesprong aansluitend met behulp van een drijvend voorwerp of een reddingsvest 30 seconden drijven in de HELP-houding.
3. 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 rugcrawl.

B. In zwemkleding uit te voeren:

4. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door 6 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 6 minuten dient een afstand van tenminste 175 meter te worden gezwommen.
5. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl, binnen 1 minuut en 30 seconden.
6. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 17 meter onderwater zwemmen.
7. De 1^e redder geeft een 2^e redder aanwijzingen. De 2^e redder gaat vanaf de bassinrand voorzichtig te water en zet een geblindeerde bril (met safety of tempered glas) op. Op aanwijzingen van de 1^e redder op de kant, zwemt de 2^e redder naar een zich op 8 meter afstand bevindend drijvend voorwerp. De 2^e redder vervoert het drijvend voorwerp naar de kant op aanwijzingen van de 1^e redder. De opdracht is afgerond als de 2^e redder 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
8. Een natte redding uitvoeren met behulp van een contactmakend hulp- of reddingsmiddel van een onrustige/drukke pseudo-drenkeling. 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. Het reddingsmiddel of hulpmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen in het water. 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.
9. Het op de kant en in het water uitvoeren van maatregelen tegen kramp:
 - a. Vingerkramp;
 - b. Bovenbeenkramp;
 - c. Kuitkramp.

- 10 Voorzichtig vanaf de bassinrand te water gaan en zich bevrijden uit de voorwaartse omklemming van een in een zwemkleding geklede pseudo-drenkeling (welke 5 meter uit de bassinrand in het water ligt), aansluitend vervoeren in (waarbij tussen de opdrachten mag het contact met de pseudo-drenkeling niet verloren gaan):
- a. 5 meter de polsgreep;
 - b. 5 meter de schoudergreep;
 - c. 10 meter de okselnekgreep;
 - d. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.