

RN-KNBRD diploma Zwemmend Redder 4

Zie voor kleding-eisen 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. Uitvoeren van de HELP houding (30 seconden) en aansluitend het vormen van de Huddle houding met 3-6 personen (30 seconden).
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, dit naar keuze van de kandidaat. 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.
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 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, met het gezicht naar de kant ligt en het drijvend voorwerp op 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, waarbij de procedure van de handreiking wordt uitgevoerd zonder de drenkeling op de kant te brengen.
9. Het in het water uitvoeren van maatregelen tegen kramp:
 - a. Vingerkramp;
 - b. Bovenbeenkramp;
 - c. Kuitkramp.

Examen Reglement Reddingsbrigade Nederland
Brevet en diploma eisen

- 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:
- 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.