



4 Lifesaver Open Water

Het examen wordt afgenomen in open water

Onderdeel 21 Run-swin-run

Run-swim-run, binnen 10 minuten, (200 meter - 200 meter - 200 meter)

Onderdeel 22 Uitvoeren van een redding

Onder leiding van de official, naspelen van een pseudo ongeval, waarbij in onderlinge samenwerking één natte redding wordt uitgevoerd. De redding is compleet als de drenkeling veilig op het strand / kant is gebracht en er voor een adequate alarmering is verzorgd via communicatie middelen naar de centrale post.

De volgende reddingstechnieken of reddingsmiddelen mogen worden uitgekozen:

- Rescue board;
- zoeken naar een drenkeling in ondiep water (minder dan 1,50 meter);
- rescue tube;
- werpzak;
- reddingsklos.

Onderdeel 23 Bevrijdingsgrepen

Op de kant tonen van⁷:

- A. de dubbele polsgreep;
- B. voorwaartse omklemming;
- C. achterwaartse omklemming.

De kandidaat vervoert, in het water, een drenkeling in twee van de volgende vervoersgrepen (keuze official) gedurende 100 meter:

- kopgreep
- okselgreep
- schoudergreep
- polsgreep
- zeemansgreep

Onderdeel 24 Schiemannen

Het uitvoeren van de volgende knopen

- halve knoop
- achtknoop
- platte knoop
- paalsteek

Onderdeel 25 Uit het water halen van een drenkeling

Naar keuze van de examiner een van de volgende technieken demonstreren

- Ondersteunend vervoer
- Australische vervoersgreep
- Stoeltje
- Rautekgreep
- Geven van een voetje

Onderdeel 26 Te water gaan en op de kant komen

Het te water gaan vanuit een reddingsbrigadevaartuig gevolgd door het zelfstandig weer aan boord komen van een reddingsbrigadevaartuig.

OF

Het te water gaan vanaf een verhoogde walkant (minimaal 30 cm) gevolgd door het zelfstandig weer op de verhoogde walkant klimmen.

Onderdeel 27 Theorie

Aan de hand van de handleiding Live Saver hoofdstuk 1 t/m 7 (hoofdstuk 8 niet) wordt de redding uitgevoerd in onderdeel 22 nabesproken. Er wordt tijdens dit gesprek gekeken welke techniek is toegepast en waarom deze keuze gemaakt is. Daarnaast worden er door de official nog twee casussen voorgelegd.

⁷ Bij de bevrijdingsgrepen moeten de drie situaties van de greep worden getoond. Situatie 1: Defensief benaderen (niet laten vastpakken) – Situatie 2: Net vastgepakt (snelle bevrijding) Situatie 3: Stevig vast gepakt (technische bevrijding).



5 Lifesaver Beach

Het examen wordt afgenomen in de zee

Onderdeel 21 Run-swin-run

Run-swim-run, binnen 10 minuten, (75 meter - 50 meter - 75 meter)

Onderdeel 22 Uitvoeren van een redding

Onder leiding van de official, naspelen van een pseudo ongeval, waarbij in onderlinge samenwerking één natte redding wordt uitgevoerd. De redding is compleet als de drenkeling veilig op het strand / kant is gebracht en er voor een adequate alarmering is verzorgd via communicatie middelen naar de centrale post.

De volgende reddingstechnieken of reddingsmiddelen mogen worden uitgekozen:

- Rescue board;
- lijnredding
- afzoeken ondiepte;
- rescue tube;
- redding met primair alleen een reddingsvest.

Onderdeel 23 Bevrijdingsgrepen

Op de kant tonen van⁸:

- A. de dubbele polsgreep;
- B. voorwaartse omklemming;
- C. achterwaartse omklemming.

De kandidaat vervoert, in het water, een drenkeling in twee van de volgende vervoersgrepen (keuze official) gedurende 100 meter:

- kopgreep
- okselgreep
- schoudergreep
- polsgreep
- zeemansgreep

Onderdeel 24 Schiemannen

Het uitvoeren van de volgende knopen

- halve knoop
- achtknoop
- platte knoop
- paalsteek

Onderdeel 25 Uit het water halen van een drenkeling

Naar keuze van de examiner een van de volgende technieken demonstreren

- ondersteunend vervoer;
- stoeltje;
- rautekgreep;
- Australische vervoersgreep.

Onderdeel 26 Te water gaan en op de kant komen

Het te water gaan vanuit een reddingsbrigadevaartuig gevolgd door het zelfstandig weer aan boord komen van een reddingsbrigadevaartuig.

OF

Het te water gaan vanaf een verhoogde walkant (minimaal 30 cm) gevolgd door het zelfstandig weer op de verhoogde walkant klimmen.

Onderdeel 27 Theorie

Aan de hand van de handleiding Live Saver hoofdstuk 1 t/m7 EN hoofdstuk 9 (hoofdstuk 8 niet) wordt de redding uitgevoerd in onderdeel 22 nabesproken. Er wordt tijdens dit gesprek gekeken welke techniek is toegepast en waarom deze keuze gemaakt is. Daarnaast worden er door de official nog twee casussen voorgelegd.

⁸ Bij de bevrijdingsgrepen moeten de drie situaties van de greep worden getoond. Situatie 1: Defensief benaderen (niet laten vastpakken) – Situatie 2: Net vastgepakt (snelle bevrijding) Situatie 3: Stevig vast gepakt (technische bevrijding).