



## 1 Zwemmend Redder 1

### 1.1 Gekleed uit te voeren

#### Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>1</sup>:

- A. de dubbele polsgreep.

#### Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. De plaats van de drenkeling moet worden vastgesteld voordat er begonnen wordt aan de redding. De pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 7 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich in het water mag verplaatsen. De opdracht is afgerond als de drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

#### Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Vanaf een startblok of verhoogde bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
- B. 25 meter borstcrawl,
- C. direct gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de koggreep,
- D. direct gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag,
- E. direct gevolgd door 50 meter schoolslag, met de ogen boven water,
- F. direct gevolgd door 25 meter rugcrawl,
- G. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

#### Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

#### Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

### 1.2 In zwemkleding uit te voeren

#### Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
- B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 14 meter onderwater zwemmen,
- C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.

#### Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 5 minuten en 30 seconden 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 5 minuten en 30 seconden dient minimaal een afstand van 150 meter te worden gezwommen.

---

<sup>1</sup> 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).



### **Onderdeel 8 Verhelpen van kramp**

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

### **Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen**

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

### **Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer**

Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 15 meter zwemmen in een borstslag, aansluitend moet een hoekduik worden uitgevoerd en dient zich een op de bodem bevindende reddingspop<sup>2</sup> (zonder doppen) in de zeemansgreep en met een gestrekte arm boven het hoofd boven water te worden gebracht. Hierna moet de mond van de reddingspop 5 seconden boven water worden gehouden. De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter.

### **Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer**

- A. Vanaf de bassinrand met een rechtstandige sprong 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:
  - B. Dubbele Polsgreep<sup>3</sup> 25 meter vervoeren in de houdgreep
  - C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep
  - D. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de kopgreep
  - E. direct gevolgd door het uit het water helpen van de pseudo-drenkeling met behulp van een voetje.

### **Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding**

Niet van toepassing zwemmend redder 1.

### **Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder**

- A. Met een reddings- / zwemvest aan met behulp van een rechtstandige sprong te water gaan,
- B. 30 seconden drijven in de "HELP"-houding,
- C. 25 meter wrikken op de rug richting de voeten.

---

<sup>2</sup> Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving

<sup>3</sup> 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).



## 2 Zwemmend redder 2

### 2.1 Gekleed uit te voeren

#### Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>4</sup>:

- A. De dubbele polsgreep;
- B. de achterwaartse omklemming.

#### Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op  $\pm 6$  afstand vanaf de bassinrand in het water. Het hulpmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich in het water mag verplaatsen. De opdracht is afgerond als de drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

#### Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Vanaf een startblok of verhoogde bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
- B. 50 meter borstcrawl,
- C. direct gevolgd door 25 meter schoolslag,
- D. direct gevolgd door 50 meter zeemansslag,
- E. direct gevolgd door 25 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep,
- F. direct gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag,
- G. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

#### Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing zwemmend redder 2.

#### Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing zwemmend redder 2.

### 2.2 In zwemkleding uit te voeren

#### Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
- B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 16 meter onderwater zwemmen,
- C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.

#### Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 5 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 5 minuten dient minimaal een afstand van 150 meter te worden gezwommen.

---

<sup>4</sup> 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).



### Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Het op de kant uitvoeren van maatregelen tegen kramp bij jezelf met betrekking tot vingerkramp.

### Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand te water gaan en vervolgens 25 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 30 seconden.

### Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 15 meter zwemmen in een borstslag, aansluitend moet een hoekduik worden uitgevoerd en dient zich een op de bodem bevindende reddingspop<sup>5</sup> (zonder doppen) in de zeemansgreep en met een gestrekte arm boven het hoofd boven water te worden gebracht. Hierna moet de mond van de reddingspop 15 seconden boven water worden gehouden. De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter.

### Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

- A. 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:
  - B. achterwaartse omklemming<sup>6</sup> 10 meter vervoeren in de kopgreep;
  - C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep;
  - D. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
  - E. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep,
  - F. direct gevolgd door het uit het water helpen van de pseudo-drenkeling met behulp van een voetje.

### Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van reddingsmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op  $\pm 7$  meter vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling naar de kant halen. De opdracht is afgerond als de drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

### Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Te water gaan met een rechtstandige sprong,
- B. 10 meter zwemmen in een slag naar keuze van de kandidaat,
- C. direct doorgaan met 15 seconden uitdrijven in rugligging,
- D. 10 meter wrikken op de rug richting de voeten.

---

<sup>5</sup> Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving

<sup>6</sup> 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).



### 3 Zwemmend Redder 3

#### 3.1 Gekleed uit te voeren

##### Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>7</sup>:

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

##### Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. 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 in het water mag verplaatsen. De opdracht is afgerond als de drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

##### Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Vanaf een startblok of verhoogde bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
- B. 50 meter borstcrawl,
- C. direct gevolgd door 50 meter zeemansslag,
- D. direct gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag,
- E. direct gevolgd door 50 meter rugcrawl,
- F. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

##### Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing zwemmend redder 3.

##### Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing zwemmend redder 3.

#### 3.2 In zwemkleding uit te voeren

##### Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
- B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 17 meter onderwater zwemmen,
- C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.

##### Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 5 minuten en 15 seconden 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 5 minuten en 15 seconden dient minimaal een afstand van 175 meter te worden gezwommen.

---

<sup>7</sup> 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).



### Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Het op de kant uitvoeren van maatregelen tegen kramp bij jezelf met betrekking tot:

- A. Vingerkramp;
- B. kuitkramp.

### Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl zwemmen met zwemvliezen, binnen 60 seconden.

### Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

De redder gaat vanaf de bassinrand voorzichtig te water en zet een geblindeerde bril (met safety of tempered glas) op. Op aanwijzingen van een persoon op de kant, zwemt de redder naar een op 8 meter afstand bevindend drijvend voorwerp. De redder vervoert het drijvend voorwerp naar de kant op aanwijzingen van een persoon op de kant. De opdracht is afgerond als de redder een hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

### Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

- A. 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:
  - B. achterwaartse omklemming<sup>8</sup> 5 meter vervoeren in de okselgreep;
  - C. direct gevolgd door 5 meter vervoeren in de polsgreep;
  - D. voorwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de kopgreep;
  - E. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
  - F. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep.

### Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Een natte redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel. Er moet gezorgd worden voor positiebepaling, met behulp van een kruispeiling. Daarnaast moet de 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 op de kant worden gebracht door middel van het geven van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

### Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Vanaf de bassinrand met een rechtstandige sprong te water gaan;
- B. 20 meter wrikken op de rug richting het hoofd;
- C. 30 seconden watertrappen zonder gebruik van de armen;
- D. 20 meter wrikken op de rug richting de voeten.

---

<sup>8</sup> 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).



## 4 Zwemmend Redder 4

### 4.1 Gekleed uit te voeren

#### Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>9</sup>:

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

#### Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een natte redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. Er moet gezorgd worden voor positiebepaling, met behulp van een kruispeiling. Daarnaast moet de pseudo-drenkeling 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 op de kant worden gebracht door middel van het geven van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

#### Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- B. 50 meter borstcrawl;
- C. 50 meter zeemanslag,
- D. 50 meter rugcrawl,
- E. 25 meter schoolslag;
- F. 25 meter samengestelde rugslag.

#### Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing zwemmend redder 4

#### Onderdeel 5 Zelfredding

Niet van toepassing zwemmend redder 4.

### 4.2 In zwemkleding uit te voeren

#### Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
- B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 18 meter onderwater zwemmen,
- C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.

#### Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 5 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 5 minuten dient minimaal een afstand van 175 meter te worden gezwommen.

---

<sup>9</sup> 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).



### Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Het op de kant uitvoeren van maatregelen tegen kramp bij jezelf met betrekking tot:

- A. Vingerkramp;
- B. kuitkramp;
- C. bovenbeenkramp.

### Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl zwemmen met zwemvliezen, binnen 45 seconden.

### Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. De redder maakt vanaf de kant samen met een behulp van een mede kandidaat een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling, van een zichtbare drenkeling (de drenkeling wordt nadat de redder start met zwemmen vervangen door een gezonken reddingspop),
- B. de redder gaat vanaf de bassinrand met een schredesprong te water, hij zwemt in een rechte lijn richting drenkeling (ongeveer 12,5 meter vanaf de bassinrand). Op het moment dat de tweede redder aangeeft dat de eerste redder in positie is gaat deze met een hoekduik, naar beneden.
- C. de reddingspop<sup>10</sup> moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter.
- D. de redder haalt de pop omhoog (zeemansgreep),
- E. en brengt deze tot aan de kant. De opdracht is afgerond als de redder één hand op de kant heeft liggen en de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt.

### Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling je stevig laten vastpakken om vervolgens de technieken van onderstaande bevrijdingsgrepen te tonen, aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in de aan- gegeven vervoersgreep:
- B. achterwaartse omklemming<sup>11</sup> 10 meter vervoeren in de okselgreep;
- C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep;
- D. voorwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de kopgreep;
- E. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de schoudergreep;
- F. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
- G. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep.

### Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 10 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het hulpmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich in het water mag verplaatsen. De pseudo-drenkeling moet op de kant worden gebracht, door middel van het geven van een voetje, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

### Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Te water gaan met een compact jump;
- B. 20 meter polocrawl zwemmen naar een bal;
- C. 30 seconden drijven met de bal in de "HELP"-houding;
- D. de bal loslaten en 30 seconden watertrappen zonder gebruik te maken van de armen.

<sup>10</sup> Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving

<sup>11</sup> 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).