

# Eisen KNBRD brevet Zwemmend Redder 3

## Gekleed zwemmen

### A.

1. Voorzichtig te water gaan en zwemmen naar een geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit de bassinrand), deze bevrijden met de dubbele polsgreep en vervolgens 5 meter vervoeren in de houdgreep en aansluitend 5 meter polsgreep, 5 meter schoudergreep en 5 meter 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:
  - a) 50 meter borstcrawl;
  - b) 50 meter schoolslag;
  - c) 50 meter samengestelde rugslag.

## In badkleding

### B.

3. Vanaf de bassinrand met kopsprong in het water springen, onmiddellijk gevolgd door 6 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient tenminste 25 meter achtereen te worden uitgevoerd. Binnen deze 6 minuten dient een afstand van tenminste 175 meter te worden afgelegd.
4. Vanaf de bassinrand met kopsprong in het water springen, vervolgens 50 meter borstcrawl, afgelegd in maximaal 1 minuut en 15 seconden.
5. De 1<sup>ste</sup> redder lijnt een 2<sup>de</sup> redder aan, welke voorzichtig te water gaat. Door middel van de halve cirkelmethode dienen 2 van de 4 ringen boven water te worden getoond. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt ongeveer 1 meter, liggen op de bodem in een waterdiepte vanaf 1,5 meter en maximaal 3 meter diep binnen een gebied van 5x5 meter.
6. Een natte redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld/verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 12,5 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht, waarbij de procedure van de handreiking wordt uitgevoerd zonder de drenkeling op de kant te brengen.
7. Het 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 achtereenvolgens,
  - a) Voorwaartse omklemming, aansluitend telkens 10 meter vervoeren in schoudergreep;
  - b) achterwaartse omklemming, aansluitend telkens 10 meter vervoeren in polsgreep;
  - c) borstgreep, aansluitend telkens 10 meter vervoeren in kopgreep.
9. Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling 25 meter vervoeren vanaf de bassinrand in aansluitend.:
  - a) 10 meter kopgreep;
  - b) 10 meter schoudergreep;
  - c) 5 meter okselnek greep.

### **Examen toelichting**

1. Bij een natte redding wordt voorzichtig te water gegaan en wordt de drenkeling in een zwemslag benaderd met ogen boven water tot op circa 3 meter (heuphoogte) en gaat met de voeten gericht naar de drenkeling op zij of rug liggen. Bij defensief benaderen schat de redder de toestand van de drenkeling in en stelt deze gerust. De redder vertelt wat er gaat gebeuren, waarna de redding wordt vervolgd.
2. Bij onderdeel B.10 mag gebruik worden gemaakt van een reddingstuigje of touw. Het touw dient over de borst en onder de oksels te worden bevestigd (sjerpdracht) d.m.v. lus welke met een niet verschuifbare knoop (dubbele paalsteek en/of dubbele achtknoop) is gemaakt in het touw. De pseudo-drenkeling mag worden vervangen door een stokje.
3. Bij onderdeel B.5 dient de lijn over de borst en onder de oksel te worden bevestigd (sjerpdracht) d.m.v. lus welke met een niet verschuifbare knoop (dubbel paalsteek en/of dubbele achtknoop) is gemaakt in de lijn. De pseudo-drenkeling mag worden vervangen door een stokje.
4. Omschrijving afwijzing door examinator (bij afwijzen kandidaat)
  - a) Welke ontwikkelaspect schoot tekort?
  - b) Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?