

## RN-KNBRD diploma Life Saver 1

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

**A. Theorie:**

Bij een serie van 20 verschillende vragen telkens het meest juiste antwoord aangeven. Er worden tekstvragen en fotovragen gesteld. De vragen hebben betrekking op de onderwerpen in de Handleiding Life Saver H1 t/m H 5.

Maximaal 4 vragen mogen foutief worden beantwoord, om voor dit onderdeel een voldoende te kunnen behalen.

**B. Gekleed uit te voeren:**

1. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door het binnen 5 minuten afleggen van de volgende afstanden:
  - a. 50 meter schoolslag;
  - b. 50 meter borstcrawl;
  - c. 50 meter zeemanslag.
2. Een pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in samenwerking een droge redding wordt uitgevoerd met een reddingsmiddel (keuze uit 3 door de brigade beschikbaar gestelde reddingsmiddelen); De pseudo-drenkeling bevindt zich 12,5 meter vanuit de bassinrand. De redding is compleet als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.
3. Pseudo-drenkeling vervoeren over een afstand van 25 meter. Start vanaf de bassinrand met 12,5 m vervoeren in polsgreep, aansluitend 12,5 meter in schoudergreep, 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.
4. In het water, los van kant of lijn, kleding uittrekken.

**C. In zwemkleding uit te voeren:**

5. Vanaf de bassinrand met kopsprong in het water springen, onmiddellijk gevolgd door maximaal 10 minuten zwemmen verdeeld over minimaal 2 borstslagen en 1 rugslag, naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 50 meter achtereen te worden uitgevoerd. Binnen deze 10 minuten dient een afstand van 200 meter te worden afgelegd.
6. Met een kopsprong te water gaan vanaf bassinrand. Naar een pseudo-drenkeling zwemmen met zwemvliezen aan die op 25 meter afstand ligt. De pseudo-drenkeling wordt met behulp van een rescue tube 25 meter vervoert. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
7. Drie methoden tonen om vanaf de bassinrand te water gaan, evenals het tonen van twee bevrijdingsgrepen en twee vervoersgrepen (keuze examinator). Daarbij aangeven wanneer en waarom deze manier gebruikt wordt. De procedure van de handreiking wordt uitgevoerd zonder de drenkeling op de kant te brengen.
8. Met kopsprong te water gaan en 18 meter onderwater zwemmen.

## RN-KNBRD diploma Life Saver 1

9. Op een veilige manier te water gaan, vervolgens 15 meter zwemmen in een slag na keuze van de kandidaat, daarna een zich op de bodem bevindende reddingspop opduiken (ten minste 2 meter onder wateroppervlakte), waarbij de kandidaat op de juiste manier de reddingspop boven brengt en 15 seconden met de mond boven water houdt. De reddingspop laten zakken en verwisselen met een pseudo-drenkeling, pseudo-drenkeling in vervoersgreep naar keuze kandidaat over 15 meter vervoeren en drenkeling tot aan de kant brengen.
10. De 1<sup>ste</sup> redder lijnt een 2<sup>e</sup> redder aan, welke voorzichtig te water gaat. De 2<sup>e</sup> redder voert een cirkel zoekpatroon uit. Er dienen 2 van de 5 ringen in zoekgebied boven water te worden getoond. De ringen liggen 1.70 meter – 3 meter diep binnen een gebied van 5 x 5 meter. Bij het vinden van een ring dient het sein (iets gevonden) te worden gegeven. Bij het niet geven van een goed signaal vervalt een poging. Maximaal 3 pogingen toegestaan.
11. Met een schrede sprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand,  
met in de hand zwemvliezen direct gevolgd door;
  - a. aantrekken zwemvliezen in het water;
  - b. 25 meter met een borstslag naar pseudo-drenkeling;
  - c. 25 meter duwen van een pseudo-drenkeling;
  - d. de opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
12. In het water uitvoeren:
  - a. 1 minuut watertrappen;
  - b. 1 minuut drijven;
  - c. 1 minuut watertrappen met behulp van armen;
  - d. 1 minuut watertrappen met behulp van benen.

Examen	Toelichting
--------	-------------

- 1 Bij onderdeel B6 dient de lijn over de borst en onder de oksels te worden bevestigd (slerpdracht) d.m.v. lus welke met een niet verschuifbare knoop (dubbele paalsteek en/of dubbele achtknoop) is gemaakt in de lijn. De pseudo-drenkeling mag worden vervangen door een stokje.
- 2 Omschrijving afwijzing door examiner (bij afwijzen kandidaat)
  - a. Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
  - b. Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?