



Naam:

Geboortedatum:

Is op:

Te:

Geslaagd voor het diploma LIFE SAVER 2
volgens de eisen zoals vastgesteld door
Reddingsbrigade Nederland - KNBRD

Namens Reddingsbrigade Nederland:

Namens:

Namens de Examen Commissie:



LIFE SAVER 2

Geldige verklaring Eerste Hulp, zoals vermeld in ER artikel 2.5

THEORIE (MONDELLING)

De kandidaat dient de theorie m.b.t. de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van drenkelingen uit open water te beheersen. De theorie omvat de handleiding Life Saver hoofdstuk 1 t/m 7.

GEKLEED UIT TE VOEREN (zie voor kledingseisen het ER)

- Ond. 1 In water waar niet gestaan kan worden achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit²¹:
- A. de dubbele polsgreep;
 - B. de achterwaartse omklemming;
 - C. de voorwaartse omklemming
- Ond. 2 Het naspelen van een pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een droge redding moet worden uitgevoerd met een hulpmiddel (de official maakt een keuze uit 3 door de brigade beschikbare gestelde hulpmiddelen). De pseudo-drenkelling bevindt zich 10 meter vanuit de bassinrand. De pseudo-drenkelling moet aan de kant worden gebracht. Er wordt gezorgd voor een adequate alarmering. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkelling op de kant is gebracht, door middel van het geven van een voetje.
- Ond. 3 A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- B. 50 meter schoolslag;
 - C. 50 meter polocrawl;
 - D. 50 meter zeemanslag;
 - E. 50 meter rugcrawl;
 - F. 25 meter borstcrawl.
- Ond. 4 Pseudo-drenkelling opeenvolgend 50 meter vervoeren in de onderstaande vervoersgrepen:
- A. 10 meter in de okselgreep;
 - B. 10 meter in de kopgreep;
 - C. 10 meter in de polsgreep;
 - D. 10 meter in de schoudergreep;
 - E. 10 meter in de zeemansgreep.
- Ond. 5 In het water, waar niet kan worden gestaan en los van kant of lijn van één van de kledingstukken een drijfmiddel maken en hierop 30 seconden blijven drijven in een "HELP"-houding.

IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6 A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
B. onmiddellijk gevolgd door 25 meter onderwater zwemmen.
- Ond. 7 Vanaf de bassinrand met een schredesprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 6 minuten en 15 seconden zwemmen verdeeld over minimaal 3 borstslagen en 2 rugslag, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 6 minuten en 15 seconden dient minimaal een afstand van 225 meter te worden gezwommen.
- Ond. 8 A. In het water ligt een drenkelling met kramp (naar keuze van de official), voor een positieve bepaling, met behulp van een kruispelling uit.
B. Ga veilig te water, benader de drenkelling en help de drenkelling op een veilige manier naar de kant.
C. Aldaar voordoen hoe de kramp op te lossen is. De drenkelling dit na laten doen,
D. en als de kramp verholpen is de drenkelling op een veilige manier op de kant brengen.

Ond. 9 Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 40 seconden.

Ond. 10 A. Het naspelen van een pseudo ongeval met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding wordt uitgevoerd, waarbij gezamenlijk de een gebied systematisch wordt afgezocht naar een reddingspop²² (geheel gevuld met water en afgesloten doppen) in een gebied van 5 meter lang bij 2,5 meter breed.

B. Reddingspop boven water brengen en na toestemming van de official weer laten zakken, C. daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Ond. 11 A. Vanaf de bassinrand met een compact jump te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkelling je stuwig laten vastpakken om vervolgens de technieken van onderstaande bevrijdingsgrepen te tonen, aansluitend de pseudo-drenkelling vervoeren in de aangegeven vervoersgreep:

B. achterwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de okselgreep;

C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep;

D. voorwaartse omklemming 20 meter vervoeren in een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Life Saver;

E. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;

F. toon met een geofende zwemmer 10 meter vervoeren in de trangelgreep.

Ond. 12 Naspelen van een pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding moet worden uitgevoerd met behulp van een lijnredding. De pseudo-drenkelling bevindt zich 12,5 meter vanuit de bassinrand in het water. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkelling op de kant is gebracht, door middel van een voetje. Daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

Ond. 13 A. Voorzichtig te water gaan en zwemmen naar een bewusteloze (op zijn buik liggende) pseudo-drenkelling die op ± 1,5 meter van de kant af ligt,
B. het uitvoeren van een Body Hug.

C. de opdracht is afgerond als de pseudo-drenkelling gedraaid is. (De redder blijft de pseudo-drenkelling vast houden totdat official aangeeft dat pseudo-drenkelling los gelaten mag worden).

²¹ 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: Stuwig vast gepakt (technische bevrijding).

²² Reddingspop (conform hoofdstuk 4.2)