

Definitief

Eisen KNBRD certificaat zwemmend redden voor zwembaden

De opleiding is ingedeeld op niveau 2 in de beroepskolom.

De kandidaat moet de leeftijd van 15 jaar hebben. Tijdens het praktijkexamen wordt bedrijfskleding (minimaal T-shirt of polo-shirt en lange zomer broek tot op de enkels) gedragen.

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

- A. Theorie** (schriftelijk werkstuk inleveren):
Werkstuk:
Het werkstuk wordt voor het praktijkexamen ingeleverd en wordt aan de hand van een protocol beoordeeld (uitwerking van onder 1 genoemde punten) en moet als voldoende worden beoordeeld om deel te mogen nemen aan de praktijktoets.
1. De kandidaat dient in het werkstuk aan te tonen de theorie te beheersen m.b.t.:
 - a. algemene informatie over waterongevallen voor zover van toepassing in een zweminrichting (hoofdstuk 1 en 2);
 - b. het gebruik van voor een zwembad bruikbare reddings- en hulpmiddelen (reddingsklos, werpzak, rescue-tube, reddingslijn/touw, kledingsstuk, veel voorkomende en voorhande zijnde materialen in zwembaden) ((delen uit) hoofdstuk 3);
en voor de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van een drenkeling uit zwembad (hoofdstuk 4, de reddingsactie).
(Brondocument is de handleiding zwemmend redden.)
 - c.
- B. Praktijk** (Gekleed uit te voeren):
2. Bevrijdingsgrepen
Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit de
 - a. enkele polsgreep,
 - b. de voorwaartse omklemming,
 - c. de achterwaartse omklemming.
 3. Vervoersgrepen
Vanaf de bassinrand in het water laten zakken waarbij de pseudo-drenkeling in het zicht gehouden wordt, vervolgens een geklede pseudo-drenkeling (medekandidaat in voorgeschreven kleding) over een afstand van:
 - a. 25 meter slepen door 1 redder
 - b. achtereenvolgens over een afstand van in totaal 50m vier vervoersgrepen uitvoeren: kopgreep, okselnekgreep, polsgreep en de zeemansgreep. ②
 4. Droge redding ③
Uitvoeren van een droge redding waarbij de pseudo-drenkeling zichtbaar en aanspreekbaar boven water is en binnen handbereik ligt. Hierbij wordt o.a. gebruik gemaakt van een:
 - a. hulpmiddel(en) ④; of
 - b. reddingsmiddel(en) ⑤.
 - c. Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld.
 - d. Tevens dient de kandidaat te zorgen voor een adequate alarmering.
 - e. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 12 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht en vervolgens gestimuleerd worden zelf uit het water te klimmen (evt. met enige hulp van redder).

Definitief

5. Natte redding^③
Uitvoeren van een natte redding waarbij wordt samengewerkt met 2 collega's waarbij de pseudo-drenkeling(en) zichtbaar boven water zijn en waarbij o.a. gebruik wordt gemaakt behulp van een:
- hulpmiddel(en)^④; of
 - reddingsmiddel(en)^⑤.
 - Een of meer (max. 2) pseudo-drenkeling(en) moet worden gekalmeerd/gerustgesteld.
 - Tevens dient de kandidaat te zorgen voor een adequate alarmering. De pseudo-drenkeling(en) bevindt zich op 10-15 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling(en) moet(en) op de kant worden gebracht waarbij vaardigheden getoond worden om een drenkeling verantwoord op de kant te brengen in een zweminrichting:
 - voorwaarts op de kant brengen; of
 - handreiking (met assistentie van 1 helper); of
 - horizontaal (met assistentie van 2 helpers en beschikbare zwembadmaterialen).

Mede examenkandidaten worden ingeschakeld bij het uitvoeren van de actie. In de verschillende varianten wordt zowel het horizontaal als verticaal uit het water halen ingebouwd.

6. Redden van een onder water geraakte drenkeling
- Vanaf de bassinrand met hurksprong te water gaan
 - in onmiddellijke aansluiting daarop 10 meter zwemmen in een borstslag^①,
 - daarna met de hoekduik duiken in water van tenminste 2 meter diepte^⑥,
 - een zich op de bodem bevindende duikpop pakken,
 - aansluitend de duikpop 30 seconden met het hoofd boven water houden
7. Eigen vaardigheid
- Vaardigheden tonen om in een zweminrichting verantwoord te water te gaan: startsprong, hurksprong, laten zakken.
 - Vaardigheden tonen om vastpakken te vermijden (benaderen met een drijvend hulp- of reddingsmiddel) en de drenkeling 10m. vervoeren met gebruik van het drijfmiddel.
 - Bevrijding uit een voorwaartse of achterwaartse omklemming in het water en vervolgens 10m vervoeren in een toepasselijke vervoersgreep.
 - Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen onmiddellijk gevolgd door 15 meter onderwater zwemmen waarbij een ring die op een diepte van minimaal 2 meter en 15 meter uit de kant ligt boven water gebracht wordt.
 - Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen onmiddellijk gevolgd door 5 minuten zwemmen in een borstslag naar keuze van de kandidaat. Binnen deze 5 minuten moet een minimale afstand worden afgelegd volgens onderstaande tabel.

Leeftijd	15-19 jr.	20-29 jr.	30-39 jr.	40-49 jr.	50-59 jr.	60+ jr.
Man	200 mtr.	200 mtr.	175 mtr.	175 mtr.	150 mtr.	125 mtr.
Vrouw	200 mtr.	175 mtr.	150 mtr.	150 mtr.	125 mtr.	100 mtr.

Noot:

- Tijdens het zwemmen in borstslag moet gezwommen worden in een door de bond beschreven borstslag-met-het-hoofd-boven-water.
- De vervoersgrepen moeten achter elkaar worden uitgevoerd, zonder het contact met de drenkeling te verliezen.
- Uitvoering van de reddingen aan de hand van een vooraf opgegeven scenario waarin ook eerste levensreddende handelingen moeten worden uitgevoerd.
- Gebruik van veel voorkomende hulpmiddelen die in het zwembad gebruikt worden en die direct toegankelijk zijn (bijvoorbeeld flexibuis, plastic zak en kledingsstuk).
- Gekozen kan worden uit: reddingklos, werpzak, reddingslijn, rescue can, rescue tube,
- De diepte wordt op het certificaat vermeld.