

## ZWEMMEND REDDER 3

### GEKLEED UIT TE VOEREN

- Ond. 1** Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit de dubbele polsgreep  
de achterwaartse omklemming  
de voorwaartse omklemming.
- Ond. 2** 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.
- Ond. 3** Vanaf een startblok of verhoogde bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door: 50 meter borstcrawl, direct gevolgd door 50 meter zeemansslag, direct gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag, direct gevolgd door 50 meter rugcrawl, aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing zwemmend redder 3).
- Ond. 5** ~~Zelfredding~~ (niet van toepassing zwemmend redder 3).

### IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6** Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door minimaal 17 meter onderwater zwemmen, de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
- Ond. 7** 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.
- Ond. 8** Het op de kant uitvoeren van maatregelen tegen kramp bij jezelf met betrekking tot: Vingerkramp; Kuitkramp.
- Ond. 9** Vanaf de bassinrand te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 60 seconden.
- Ond. 10** 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.

**Ond. 11** 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:

achterwaartse omklemming	5 meter vervoeren in de okselgreep;
direct gevolgd door	5 meter vervoeren in de polsgreep;
voorwaartse omklemming	10 meter vervoeren in de kopgreep;
dubbele polsgreep	10 meter vervoeren in de houdgreep;
direct gevolgd door	10 meter vervoeren in de zeemansgreep.

**Ond. 12** 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.

**Ond. 13** Vanaf de bassinrand met een rechtstandige sprong te water gaan; 20 meter wrikken op de rug richting het hoofd; 30 seconden watertrappen zonder gebruik van de armen; 20 meter wrikken op de rug richting de voeten.