

## LIFE SAVER 1

### THEORIE (SCHRIFTELIJK)

Bij een serie van 20 verschillende vragen telkens het meest juiste antwoord geven. Er worden tekstvragen en fotovragen gesteld. De vragen hebben betrekking op de onderwerpen in de handleiding Life Saver hoofdstuk 1 t/m 7.

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

### GEKLEED UIT TE VOEREN

(zie voor kleding-eisen het ER)

- Ond. 1** In water waar niet gestaan kan worden achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>19</sup>:
- 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 reddingsmiddel (de official maakt een keuze uit 3 door de brigade beschikbaar gestelde reddingsmiddelen). De pseudo-drenkeling bevindt zich 10 meter vanuit de bassinrand. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht. Er wordt gezorgd voor een adequate alarmering. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling 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 borstcrawl;
  - D. 50 meter zeemanslag;
  - E. 50 meter rugcrawl.
- Ond. 4** Pseudo-drenkeling opeenvolgend 50 meter vervoeren in de onderstaande vervoersgrepen:
- A. 25 meter in de koptgreep;
  - B. 25 meter in de schoudergreep.
- Ond. 5**
- A. Te water gaan met een compact jump;
  - B. 25 meter wrikken op de rug richting de voeten;
  - C. 10 seconden watertrappen;
  - D. 25 meter wrikken op de rug richting het hoofd.

### IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6**
- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
  - B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 20 meter onderwater zwemmen,
  - C. 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 30 seconden zwemmen verdeeld over minimaal 2 borstslagen en 1 rugslag, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 5 minuten en 30 seconden dient minimaal een afstand van 200 meter te worden gezwommen.

<sup>19</sup> 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: Stevig vast gepakt (technische bevrijding).

- Ond. 8** Het op de kant uitvoeren van maatregelen tegen kramp bij jezelf met betrekking tot:
- A. Vingerkramp;
  - B. Kuitkramp.
  - C. Bovenbeenkramp
- Ond. 9** Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 40 seconden.
- Ond. 10**
- A. De redder maakt vanaf de kant samen met een persoon op de kant een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling, van een zichtbare drenkeling (de drenkeling wordt nadat de redder start met zwemmen vervangen door een gezonken reddingspop<sup>20</sup>);
  - B. de redder gaat vanaf de bassinrand met een schredesprong te water en zwemt in de lijn van de kruispeiling naar de plaats van de gezonken drenkeling;
  - C. bij aankomst op de plaats van de gezonken drenkeling, zet de redder de meegebrachte geblindeerde bril op en gaat op een veilige manier de gezonken drenkeling zoeken; De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter;
  - D. de redder haalt de pop omhoog (zeemansgreep) en zet de geblindeerde bril af. Op aanwijzing van de official mag de reddingspop worden losgelaten.
- Ond. 11**
- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling je stevig laten vastpakken om vervolgens de technieken van onderstaande bevrijdingsgrepen te tonen, aansluitend de pseudo-drenkeling 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 geoefende zwemmer 10 meter vervoeren in de triangelgreep.
- Ond. 12** Naspelen van een pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding moet worden uitgevoerd met een hulpmiddel naar keuze van de reddingsbrigade. De pseudo-drenkeling bevindt zich 12,5 meter vanuit de bassinrand in het water. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling 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-drenkeling 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-drenkeling gedraaid is (De redder blijft de pseudo-drenkeling vast houden totdat official aangeeft dat pseudo-drenkeling los gelaten mag worden).

<sup>20</sup> Reddingspop (conform hoofdstuk 4.2).