

RBB Survival 2

Exameneisen versie 2025

Kandidaat moet in het bezit zijn van Survival 1.

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

A: Gekleed uit te voeren:

1. De zwemslagen mogen afgewisseld worden, zolang de genoemde afstand per slag wordt gehaald.
 - a. 300 meter schoolslag
 - b. 250 meter enkelvoudige rugslag
 - c. 200 meter borstcrawl

2. Onderwater zwemmen
 - a. De kandidaat laat zich onderwater zakken en zwemt vervolgens 20 meter onderwater.
 - b. Aansluitend zwemt de kandidaat 75 meter in polocrawl.

3. Bevrijdingsgrepen en vervoeren (Redders doen drie grepen achter elkaar, dan wisselen, tweede keer twee grepen)
 - a. Technische bevrijding uit voorwaartse omklemming gevolgd door 25 meter vervoeren in kopgreep
 - b. Snelle bevrijding uit polsgreep gevolgd door 25 meter vervoeren in de polsgreep
 - c. Technische bevrijding uit polsgreep gevolgd door 25 meter vervoeren in okselgreep
 - d. Snelle bevrijding uit achterwaartse omklemming gevolgd door vervoeren in houdgreep
 - e. Technische bevrijding uit achterwaartse omklemming gevolgd door vervoeren in zeemansgreep

B: In zwemkleding uit te voeren:

4. Een piramide zwemmen in borstcrawl.
 - a. 50 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen.
 - b. 100 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen
 - c. 150 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen
 - d. 100 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen
 - e. 50 meter zwemmen in borstcrawl, 10 seconde rustpauze nemen.

De zwemslagen, bevrijdings- en vervoersgrepen en reddingen dienen gedaan te worden volgens de eisen van de KNBRD.

