

Uitvoeringseisen ZWEMSURVIVAL - zelfredzaamheid 3

Gekleed in zwemkleding, T-shirt/sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen, jas.

1. Een 'drenkeling' ligt op ongeveer 8 meter van de kant. De 'redder' bekijkt de situatie, omschrijft deze aan de examinerator en maakt contact met de drenkeling. De redder zorgt ervoor dat professionele hulp ingeroepen wordt. Daarna wordt er een 'droge' redding uitgevoerd met behulp van een hulp- of reddingsmiddel (voorkeur: werpzak). De drenkeling wordt naar de kant getrokken. Aan de kant gekomen kan de drenkeling zelfstandig op de kant klimmen, waarbij de redder mag helpen (niet rugwaarts en niet aan de armen van de drenkeling trekken). Als de drenkeling op de kant is, zorgt de redder ervoor dat de drenkeling niet meer in het water kan vallen en vraagt de redder wat er is gebeurd.
2. Een drenkeling ligt onder water op ongeveer 8 meter vanaf de kant. De redder bekijkt de situatie, omschrijft deze aan de examinerator en maakt contact met de drenkeling. De redder zorgt dat er professionele hulp ingeroepen wordt. Daarna wordt er een 'natte' redding uitgevoerd met behulp van een hulp- of reddingsmiddel (voorkeur: rescue tube). Hierbij wordt snel te water gegaan en de polocrawl gezwommen. Bij de drenkeling aangekomen wordt een hoekduik gemaakt. De drenkeling wordt boven water gehaald en naar de kant vervoerd in een vervoersgreep naar keuze (voorkeur: zeemansgreep **Zie Om Zijde**). Aan de kant gekomen wordt de drenkeling met hulp van de examinerator uit het water gehaald, waarbij de redder dient te vertellen wat er gedaan moet worden. Omdat de drenkeling niet aanspreekbaar is, maar wel ademt, wordt de drenkeling in de stabiele zijligging gelegd.
3. Een medezwemmer vertelt dat hij/zij kramp heeft in een van de kuiten. De redder ver- helpt dit door de spier te stretchen.

Onderdeel zelfredzaamheid, oriëntatie, behendigheid en conditie

Gekleed in zwemkleding, T-shirt/sweater met lange mouwen, lange broek, schoenen, jas

4. Bij de waterkant wordt een geblindeerde bril opgezet. Er wordt voorzichtig te water gegaan in voor de zwemmer diep water. Op ongeveer 6 meter afstand ligt een voorwerp op de bodem die gevonden moeten worden. Er mag bovenwater gekomen worden om te ademen. De geblindeerde bril mag pas afgedaan worden als het voorwerp is gevonden.
5. In hoog tempo 50 meter polocrawl, waarbij over 2 obstakels (boot of mat) wordt geklommen en 2x een hoekduik naar de bodem wordt gemaakt. Aan de kant gekomen dient snel op de kant te worden geklommen zonder gebruik te maken van een trap of ander hulpmiddel.
6. Rechtstandige sprong. Blijf onderwater en zet af van de kant. Zwem 10 meter onder water op je rug, waarbij aan het eind onder een boot of mat moet worden doorgezwommen.

Zeemansgreep

De zeemansgreep past u toe bij een rustige drenkeling, die bij kennis is en kunt uitleggen, wat u gaat doen. U zwemt in rugligging en bevindt zich achter de drenkeling. Nu steekt u de rechterarm onder de rechteroksel van de drenkeling door en met uw rechterhand grijpt u de kleren of badpak aan de linkerkant vast. Hierdoor komt de drenkeling een beetje schuin in het water te liggen. Het hoofd van de drenkeling ligt op uw rechterschouder. Met uw vrije linkerarm, kunt u nu extra stuwbewegingen maken, waardoor het zwemmen naar de kant sneller gaat en minder vermoeiend is.