

## LIFE SAVER 2

Geldige verklaring Eerste Hulp, zoals vermeld in ER artikel 2.5

### THEORIE (MONDELING)

De kandidaat dient de theorie m.b.t. de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van drenkelingen uit open water te beheersen.

De theorie omvat de handleiding Life Saver hoofdstuk 1 t/m 7.

### GEKLEED UIT TE VOEREN

(zie voor kledinggeisen het ER)

- Ond. 1** In water waar niet gestaan kan worden achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>21</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 hulpmiddel (de official maakt een keuze uit 3 door de brigade beschikbare gestelde hulpmiddelen). 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 polocrawl;
  - D. 50 meter zeemanslag;
  - E. 50 meter rugcrawl;
  - F. 25 meter borstcrawl.
- Ond. 4** Pseudo-drenkeling opeenvolgend 50 meter vervoeren in de onderstaande vervoersgrepen:
- A. 10 meter in de okselgreep;
  - B. 10 meter in de kopgreep;
  - C. 10 meter in de polsgreep;
  - D. 10 meter in de schoudergreep;
  - E. 10 meter in de zeemansgreep.
- Ond. 5** In het water, waar niet kan worden gestaan en los van kant of lijn van één van de kledingstukken een drijfmiddel maken en hierop 30 seconden blijven drijven in een "HELP"-houding.

### IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6**
- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
  - B. onmiddellijk gevolgd door 25 meter onderwater zwemmen.
- Ond. 7** Vanaf de bassinrand met een schredesprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 6 minuten en 15 seconden zwemmen verdeeld over minimaal 3 borstslagen en 2 rugslag, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 6 minuten en 15 seconden dient minimaal een afstand van 225 meter te worden gezwommen.

<sup>21</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**
- A. In het water ligt een drenkeling met kramp (naar keuze van de official), voer een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling uit.
  - B. Ga veilig te water, benader de drenkeling en help de drenkeling op een veilige manier naar de kant.
  - C. Aldaar voordoen hoe de kramp op te lossen is. De drenkeling dit na laten doen,
  - D. en als de kramp verholpen is de drenkeling op een veilige manier op de kant brengen.
- Ond. 9** Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 40 seconden.
- Ond. 10**
- A. Het naspelen van een pseudo ongeval met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding wordt uitgevoerd, waarbij gezamenlijk de een gebied systematisch wordt afgezocht naar een reddingspop<sup>22</sup> (geheel gevuld met water en afgesloten doppen) in een gebied van 5 meter lang bij 2,5 meter breed,
  - B. Reddingspop boven water brengen en na toestemming van de official weer laten zakken,
  - C. daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.
- Ond. 11**
- A. Vanaf de bassinrand met een compactjump 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 behulp van een lijnredding. 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  $\pm 1,5$  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>22</sup> Reddingspop (conform hoofdstuk 4.2).