

**Eisen voor het Certificaat Zwemmend Redden voor Zwembaden**

De opleiding is ingedeeld op niveau 2 in de beroepskolom. De kandidaat moet de leeftijd van 15 jaar hebben. Tijdens het praktijkexamen wordt bedrijfskleding (minimaal T-shirt of poloshirt en **lange** zomer broek tot op de enkels) gedragen.

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

- A. Theorie** (schriftelijk werkstuk inleveren):  
Het werkstuk wordt voor het praktijkexamen ingeleverd en wordt aan de hand van een protocol beoordeeld (uitwerking van onder 1 genoemde punten). Het werkstuk moet als voldoende worden beoordeeld om deel te mogen nemen aan de praktijktoets. Het werkstuk is de omschrijving van twee ongevallen.
1. De kandidaat dient in het werkstuk aan te tonen de theorie te beheersen m.b.t.
    - a. algemene informatie over waterongevallen voor zover van toepassing in een zweminrichting;
    - b. het gebruik van voor een zwembad bruikbare, voorhanden en voorkomende redding- en hulpmiddelen;
    - c. en voor de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van een drenkeling uit het zwembad.  
(Brondocument is de Handleiding Zwemmend Redden voor Zwembaden)
- B. Praktijk** (alle onderdelen dienen gekleed te worden uitgevoerd!):
2. Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit:
    - a. de dubbele polsgreep,
    - b. de voorwaartse omklemming,
    - c. de achterwaartse omklemming.
  3. Redden van een onder water geraakte drenkeling  
Vanaf de bassinrand te water gaan op een vlugge, veilige en verantwoorde manier <sup>1</sup> onmiddellijk gevolgd door 10 meter zwemmen in een borstslag <sup>2</sup>, daarna met de hoekduik, in water van tenminste 2 meter diepte <sup>3</sup>, een zich op de bodem bevindende duikpop pakken en tonen aan de examinerator.
  4. Diverse eigen vaardigheden
    - a. vanaf de bassinrand te water gaan op een vlugge, veilige en verantwoorde manier onmiddellijk gevolgd door 15 meter onder water zwemmen waarbij een ring die op een diepte van minimaal 2 meter en 15 meter uit de kant ligt boven water gebracht wordt.
    - b. vanaf de bassinrand te water gaan op een vlugge, veilige en verantwoorde manier onmiddellijk gevolgd door 25 meter polocrawl. Deze afstand dient binnen 30 seconden te worden afgelegd. Bij een leeftijd boven de 40 jaar geldt maximaal 35 seconden.
    - c. bevrijding in het water uit een dubbele polsgreep, voorwaartse of achterwaartse omklemming en vervolgens 10 meter vervoeren in een toepasselijke vervoersgreep.
    - d. vaardigheden tonen om vastpakken te vermijden (benaderen met een drijvend reddings- of hulpmiddel. Zie voor keuze materiaal <sup>4 5</sup>)
    - e. overige vaardigheden tonen om te water te gaan op een vlugge, veilige en verantwoorde manier.
  5. Vervoersgrepen  
Vanaf de bassinrand te water gaan op een vlugge, veilige en verantwoorde manier waarbij de pseudo-drenkeling in het zicht gehouden wordt, aansluitend een geklede pseudo-drenkeling over een afstand van 50 meter vervoeren in 4 vervoersgrepen <sup>6</sup>. De vervoersgrepen moeten achter elkaar worden uitgevoerd, zonder het contact met de drenkeling te verliezen.
  6. Het uitvoeren van de stabiliseringsgrepen wanneer het vermoeden bestaat van nek/rug letsel.
    - a. body Hug;
    - b. vice Grip;
    - c. handgreep van Zach.

7. Natte of Droge reddingen volgens scenario
- Uitvoeren van een reële droge/natte redding<sup>7</sup> volgens aangereikt scenario (minimaal 2) waarbij de pseudo-drenkeling(en) en toezichthouder(s) uit de groep kandidaten worden aangewezen door de examinator. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een eerder beschreven reddings- of hulpmiddel.
- De pseudo-drenkeling(en) zijn zichtbaar boven water en liggen binnen het bereik van redding- of hulpmiddelen in het geval van de droge/natte redding. De toezichthouder dient te zorgen voor een adequate alarmering en handelen. Een of twee pseudo-drenkeling(en) moet worden gekalmeerd/gerustgesteld. De pseudo-drenkeling(en) moet aan de kant worden gebracht en vervolgens gestimuleerd worden zelf uit het water te klimmen (evt. met enige hulp van redder). Indien de pseudo-drenkeling(en) niet zelfstandig op de kant kan komen dienen de vaardigheden getoond te worden om een drenkeling verantwoord op de kant te brengen in een zweminrichting<sup>8</sup>.
- Mede examenkandidaten kunnen worden ingeschakeld bij het uitvoeren van de actie.

- 
- ① Indien er op een vlugge, veilige en verantwoorde manier te water gegaan moet worden, mag er gekozen worden tussen: Startsprong, Voorzichtig te water gaan d.m.v. Zakken, Schredesprong, Rechtstandige sprong. Bij elk onderdeel waar dit aan bod komt moet een andere methode worden getoond.
- ② Tijdens het zwemmen in borstslag moet gezwommen worden in een door Reddingsbrigade Nederland beschreven 'borstslag met het hoofd boven water'.
- ③ De diepte wordt op het certificaat vermeld.
- ④ Gebruik van veel voorkomende hulpmiddelen die in het zwembad gebruikt worden en die direct toegankelijk zijn (bijvoorbeeld: flexibeam, ballen, kleding, drijfmat, "surf"plank of lesplankje).
- ⑤ Gekozen kan worden uit: reddingsklos, werpzak, reddingsbal, reddingslijn, rescue tube, rescue can. Voor de laatste twee heeft de rescue tube de voorkeur boven de rescue can.
- ⑥ De vervoersgrepen waar uit gekozen wordt zijn: Triangelgreep, Zeemansgreep, Kopgreep, Polsgreep en Schoudergreep. Op het examenprotocol wordt aangegeven welke vervoersgrepen uitgevoerd dienen te worden.
- ⑦ Uitvoering van de reddingen aan de hand van een vooraf opgegeven scenario, waarin ook eerste levensreddende handelingen moeten worden uitgevoerd.
- ⑧ Vaardigheden om een drenkeling op de kant te brengen zijn: Handreiking, Glijbaanmethode, Horizontaal uit het water halen, Assisteren met een voetje en Ondersteunend uit het water lopen.