

## LIFE SAVER OPEN WATER

Het examen wordt afgenomen in open water

### VAARDIGHEDEN

**Ond. 21** Run-swim-run, binnen 10 minuten, (200 meter - 200 meter - 200 meter)

### REDDINGSTECHNIEKEN

**Ond. 22** Onder leiding van de official, naspelen van een pseudo ongeval, waarbij in onderlinge samenwerking één natte redding wordt uitgevoerd. De redding is compleet als de drenkeling veilig op het strand / kant is gebracht en er voor een adequate alarmering is verzorgd via communicatie middelen naar de centrale post.

De volgende reddingstechnieken of reddingsmiddelen mogen worden uitgekozen:

- rescueboard;
- zoeken naar een drenkeling in ondiep water (minder dan 1,50 meter);
- rescuetube;
- werpzak;
- reddingsklos.

### BEVRIJDINGS-, VERVOERSGREPEN

**Ond. 23** Op de kant tonen van<sup>25</sup>:

- A. de dubbele polsgreep;
- B. voorwaartse omklemming;
- C. achterwaartse omklemming.

De kandidaat vervoert, in het water, een drenkeling in twee van de volgende vervoersgrepen (keuze official) gedurende 100 meter:

- kopgreep
- schoudergreep
- zeemansgreep
- okselgreep
- polsgreep

### SCHIEMANNEN

**Ond. 24** Het uitvoeren van de volgende knopen

- halve knoop
- platte knoop
- achtknoop
- paalsteek

---

<sup>25</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).

## UIT HET WATER HALEN

- Ond. 25** Naar keuze van de examinerator een van de volgende technieken demonstreren
- Ondersteunend vervoer
  - Stoeltje
  - Geven van een voetje
  - Australische vervoersgreep
  - Rautekgreep

## TE WATER GAAN EN OP DE KANT KOMEN

- Ond. 26** Het te water gaan vanuit een reddingsbrigadevaartuig gevolgd door het zelfstandig weer aan boord komen van een reddingsbrigadevaartuig.  
OF  
Het te water gaan vanaf een verhoogde walkant (minimaal 30 cm) gevolgd door het zelfstandig weer op de verhoogde walkant klimmen.

## THEORIE

- Ond. 27** Aan de hand van de handleiding Live Saver hoofdstuk 1 t/m 7 (hoofdstuk 8 niet) wordt de redding uitgevoerd in onderdeel 22 nabesproken. Er wordt tijdens dit gesprek gekeken welke techniek is toegepast en waarom deze keuze gemaakt is. Daarnaast worden er door de official nog twee casussen voorgelegd.