

Onderdeel	②	Omschrijving
A.		Gekleed uit te voeren:
1.		Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit de enkele polsgreep,
	a.	de dubbele polsgreep van onderen,
	b.	de dubbele polsgreep van boven en
	c.	de dubbele polsgreep van boven en
	d.	de voorwaartse omklemming
2.		Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingmiddel ⑤. Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht.
3.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
	b.	vervolgens 5 meter zwemmen in een borstslag ①,
	c.	aansluitend met de hoekduik naar beneden gaan en
	d.	⑤ 4 van de 5 duikringen pakken en boven water tonen.
		De onderlinge afstand tussen de duikringen bedraagt ongeveer 1.50 meter en deze liggen circa 2.00 meter onder de wateroppervlakte.
4.	a.	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,
	b.	⑤ gevolgd door 100 meter zwemmen in een borstslag ① en
	c.	③ aansluitend 75 meter in enkelvoudige rugslag ②.
B.		In zwemkleding uit te voeren:
5.	a.	③ Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, onmiddellijk gevolgd door 12 meter onderwater zwemmen.
	b.	
6.	a.	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, zwemmen naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling en achtereenvolgens de handelingen ter bevrijding uit: aansluitend telkens:
	b.	de enkele polsgreep toepassen
	c.	5 meter vervoeren in de houdgreep
	d.	de dubbele polsgreep van onderen toepassen
	e.	5 meter vervoeren in de houdgreep
	f.	de dubbele polsgreep van boven toepassen
	g.	5 meter vervoeren in de houdgreep
	h.	de voorwaartse omklemming toepassen
	i.	5 meter vervoeren in de polsgreep
7.		Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, vervolgens een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling over een afstand van: ⑦
	a.	10 meter vervoeren in de kopgreep
	b.	10 meter vervoeren in de okselgreep
	c.	10 meter vervoeren in de polsgreep