

Onderdeel	②	tijd	Omschrijving
A. 1.	80%		Theorie (schriftelijk ③):
B.		4	Praktijk: Gekleed uit te voeren:
2.			Op het droge achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit:
a.			de enkele polsgreep,
d.			de voorwaartse omklemming,
e.			de achterwaartse omklemming en
f.			de borstgreep
3.		7	Een (droge of natte) redding uitvoeren met behulp van een reddingmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd / gerustgesteld, tevens dient de kandidaat te zorgen voor een adequate alarmering. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 8 meter afstand vanaf de bassinrand in het water ⑤ ⑥. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht.
4. a.		5	Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,
b.			vervolgens 10 meter zwemmen in een borstslag ①,
c.			daarna met de hoekduik duiken in water van tenminste 2 meter diepte,
d.			een zich op de bodem bevindende duikpop opduiken,
e.			waarbij de kandidaat de pop in de zeemansgreep mee naar boven neemt en met de andere arm gestrekt naar boven komt,
f.			boven water de pop tonen.
			Daarna moet de pop worden verwisseld met een pseudo-drenkeling.
g.			aansluitend een pseudo-drenkeling vervoeren over een afstand van 5 meter in de kopgreep ⑦
h.			aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren over een afstand van 5 meter in de zeemansgreep,
i.			daarna de pseudo-drenkeling aan de kant brengen.
5. a.		7	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,
b.	③		gevolgd door 150 meter zwemmen in een borstslag ① en
c.	③		aansluitend 100 meter in enkelvoudige rugslag ②.
6.		9	Het zwemmend redden van één zichtbare pseudo-drenkeling die zich op een afstand van 10 meter vanaf de kant bevindt zonder het gebruik van een hulp- of reddingmiddel. De kandidaat dient te zorgen voor een adequate alarmering. De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht.
7. a.		6	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:
f.			de dubbele polsgreep van boven toepassen
g.			5 meter vervoeren in de houdgreep
h.			de voorwaartse omklemming toepassen
i.			10 meter vervoeren in de schoudergreep
j.			de achterwaartse omklemming toepassen
k.			10 meter vervoeren in de polsgreep
l.			de borstgreep toepassen
m.			10 meter vervoeren in de schoudergreep
C			Praktijk: In zwemkleding uit te voeren:
8.	③	2	Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, onmiddellijk gevolgd door 16 meter onderwater zwemmen.
		40	