



# **Examenprotocol Lifesaver**



**Reddingsbrigade Nederland**

Dokweg 149  
1976CA IJmuiden

+31 (0)255 54 58 58  
info@reddingsbrigade.nl  
**www.reddingsbrigade.nl**

© 2018 **Reddingsbrigade Nederland**

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van Reddingsbrigade Nederland.



## Voorwoord

De Lifesaving opleidingen zijn de recreatieve opleidingen van de Reddingsbrigade waarbij kinderen op een sportieve manier hun zelfredzaamheid in het water vergroten. Daarnaast leren zij de basisvaardigheden van het zwemmend redden aan. Lifesavers kunnen zichzelf en anderen uit het water redden wanneer dit nodig mocht zijn.

Met plezier van het water genieten staat voorop. Leuke en uitdagende zwemlessen en trainingen binden kinderen aan de reddingsbrigade met een logische doorstroming naar de Lifesaving Sport. Uiteindelijk moet de binding aan de reddingsbrigade die met deze activiteiten ontstaat de opstap vormen naar de vrijwilligersactiviteiten binnen een reddingsbrigade, bijvoorbeeld lifeguard op het strand of instructeur in het zwembad en andere verenigingsfuncties.

### **Junior Redder (1 t/m 4)**

*ca. 6 – 9 jaar*

*Een Junior Redder kan zichzelf redden, is vrij in het water en kan verschillende hulp- en reddingsmiddelen gebruiken om een ander vanaf de waterkant te redden.*

Kinderen kunnen na het ZwemABC meteen doorstromen naar Junior Redder 1. Sport en plezier staan bij de Junior Redder diploma's voorop. Het voornaamste doel is om spelenderwijs de zelfredzaamheid van kinderen te vergroten. Eerst door het verder watervreesvrij maken, het verbeteren van de zwemtechniek en het omgaan met bijzondere situaties in het water. Daarna maken kinderen kennis met verschillende hulp- en reddingsmiddelen en wordt een begin gemaakt met het aanleren van de vaardigheden om een droge redding (een redding vanaf de kant) uit te voeren. Wanneer een kind alle diploma's heeft behaald, is hij Junior Redder.

### **Zwemmend Redder (1 t/m 4)**

*ca. 9 – 12 jaar*

*Een Zwemmend Redder kan een drenkeling redden door hem te zoeken, te benaderen en te vervoeren, eventueel met hulp- en reddingsmiddelen.*

De Zwemmend Redder gaat een stapje verder dan de Junior Redder. Bij deze opleidingen leer je hoe iemand zwemmend gered kan worden (een natte redding). Bij deze natte redding wordt de nadruk gelegd op het benaderen en het vervoeren van een drenkeling. Samenwerken staat in deze opleidingen centraal. Er wordt meer ingegaan op het handelen tijdens een ongeval, het zoeken van drenkelingen in onbekend water en zorgen voor veiligheid tijdens een redding voor redder en drenkeling. Wanneer een kind alle diploma's heeft behaald, is hij Zwemmend Redder.

### **Lifesaver (1 t/m 3)**

*ca. 12 – 16 jaar*

*Een Lifesaver is (nog) geen professional, maar bezit wel de vaardigheden om drenkelingen te redden en hulp te verlenen.*

De Lifesaver diploma's zijn de laatste diploma's in de Lifesaving lijn. Een Lifesaver bekwaamt zich in het redden van drenkelingen en het vergroten van zijn zelfredzaamheid en leert daarmee (zelfstandig) adequaat hulp te verlenen, mocht hij ergens een drenkeling aantreffen. Daarnaast maakt het verlenen van eerste hulp ook onderdeel uit van de opleidingen. Wanneer alle diploma's zijn behaald, is iemand een Lifesaver.



## Inhoud

<b>Voorwoord.....</b>	<b>2</b>
<b>1 Lifesaver 1.....</b>	<b>4</b>
1.1    Theorie (schriftelijk) .....	4
1.2    Gekleed uit te voeren.....	4
1.3    In zwemkleding uit te voeren .....	4
<b>2 Lifesaver 2.....</b>	<b>6</b>
2.1    Theorie (mondeling).....	6
2.2    Gekleed uit te voeren.....	6
2.3    In zwemkleding uit te voeren .....	6
<b>3 Lifesaver 3.....</b>	<b>8</b>
3.1    Theorie (mondeling).....	8
3.2    Gekleed uit te voeren.....	8
3.3    In zwemkleding uit te voeren .....	8



## 1 Lifesaver 1

### 1.1 Theorie (schriftelijk)

Bij een serie van 20 verschillende vragen telkens het meest juiste antwoord geven. De theorie omvat de gehele handleiding Lifesaver 2022.

Maximaal 4 vragen mogen foutief worden beantwoord, om voor dit onderdeel een voldoende te kunnen behalen.

### 1.2 Gekleed uit te voeren

#### Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

In water waar niet gestaan kan worden achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>1</sup>:

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

#### Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Het naspelen van een pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een droge redding moet worden uitgevoerd met een reddingsmiddel (de official maakt een keuze uit 3 door de brigade beschikbaar gestelde reddingsmiddelen). 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.

#### Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- B. 50 meter schoolslag;
- C. 50 meter borstcrawl;
- D. 50 meter zeemanslag;
- E. 50 meter rugcrawl.

#### Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Pseudo-drenkeling opeenvolgend 50 meter vervoeren in de onderstaande vervoersgrepen:

- A. 25 meter in de kopgreep;
- B. 25 meter in de schoudergreep.

#### Onderdeel 5 Zelfredding

- A. Te water gaan met een compact jump;
- B. 25 meter wrikken op de rug richting de voeten;
- C. 10 seconden watertrappen;
- D. 25 meter wrikken op de rug richting het hoofd.

### 1.3 In zwemkleding uit te voeren

#### Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
- B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 20 meter onderwater zwemmen,
- C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.

---

<sup>1</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).



### Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 5 minuten en 30 seconden zwemmen verdeeld over minimaal 2 borstslagen en 1 rugslag, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 5 minuten en 30 seconden dient minimaal een afstand van 200 meter te worden gezwommen.

### Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Het op de kant uitvoeren van maatregelen tegen kramp bij jezelf met betrekking tot:

- A. Vingerkramp;
- B. Kuitkramp.
- C. Bovenbeenkramp

### Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl zwemmen met zwemvliezen, binnen 40 seconden.

### Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. De redder maakt vanaf de kant samen met een persoon op de kant een positiebepaling, met behulp van een kruispeiling, van een zichtbare drenkeling (de drenkeling wordt nadat de redder start met zwemmen vervangen door een gezonken reddingspop<sup>2</sup>);
- B. de redder gaat vanaf de bassinrand met een schredesprong te water en zwemt in de lijn van de kruispeiling naar de plaats van de gezonken drenkeling;
- C. bij aankomst op de plaats van de gezonken drenkeling, zet de redder de meegebrachte geblindeerde bril op en gaat op een veilige manier de gezonken drenkeling zoeken; De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter;
- D. de redder haalt de pop omhoog (zeemansgreep) en zet de geblindeerde bril af. Op aanwijzing van de official mag de reddingspop worden losgelaten.

### Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

Vanaf de bassinrand voorzichtig 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:

- A. achterwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de okselgreep;
- B. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep;
- C. voorwaartse omklemming 20 meter vervoeren in een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Life Saver;
- D. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
- E. toon met een geoefende zwemmer 10 meter vervoeren in de triangelgreep.

### Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Naspelen van een pseudo ongeval, met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding moet worden uitgevoerd met een hulpmiddel naar keuze van de reddingsbrigade. 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.

### Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- A. Voorzichtig te water gaan en zwemmen naar een bewusteloze (op zijn buik liggende) pseudo-drenkeling die op ± 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 vasthouden totdat official aangeeft dat pseudo-drenkeling los gelaten mag worden).

---

<sup>2</sup> Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving



## 2 Lifesaver 2

### *Instroomeisen*

- Geldige verklaring eerste hulp, zoals vermeld in Examenreglement Lifesaving art. 4.12

### 2.1 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 gehele handleiding Lifesaver 2022. Bij de examinering ligt de nadruk op de uit te voeren handelingen van de Lifesaver.

### 2.2 Gekleed uit te voeren

#### Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

In water waar niet gestaan kan worden achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>3</sup>:

- de dubbele polsgreep;
- de achterwaartse omklemming.
- de voorwaartse omklemming

#### Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

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.

#### Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- 50 meter schoolslag;
- 50 meter polocrawl;
- 50 meter zeemanslag;
- 50 meter rugcrawl;
- 25 meter borstcrawl.

#### Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Pseudo-drenkeling opeenvolgend 50 meter vervoeren in de onderstaande vervoersgrepen:

- 10 meter in de okselgreep;
- 10 meter in de kopgreep;
- 10 meter in de polsgreep;
- 10 meter in de schoudergreep;
- 10 meter in de zeemansgreep.

#### Onderdeel 5 Zelfredding

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.

### 2.3 In zwemkleding uit te voeren

#### Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
- onmiddellijk gevolgd door 25 meter onderwater zwemmen.

---

<sup>3</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).



### Onderdeel 7 Afstand zwemmen

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.

### Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

- 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.

### Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 50 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 40 seconden.

### Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. Het naspelen van een pseudo ongeval met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding wordt uitgevoerd, waarbij gezamenlijk een gebied systematisch wordt afgezocht naar een reddingspop<sup>4</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.

### Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

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:

- A. achterwaartse omklemming 10 meter vervoeren in de okselgreep;
- B. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep;
- C. voorwaartse omklemming 20 meter vervoeren in een vervoersgreep die niet omschreven staat in de handleiding Life Saver;
- D. dubbele polsgreep 10 meter vervoeren in de houdgreep;
- E. toon met een geoefende zwemmer 10 meter vervoeren in de triangelgreep.

### Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

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.

### Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- 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>4</sup> Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving





### 3 Lifesaver 3

*Instroomeisen:*

- Geldige verklaring eerste hulp, zoals vermeld in Examenreglement Lifesaving art. 4.12
- Lifesaver 2

#### 3.1 Theorie (mondeling)

De kandidaat dient de theorie met betrekking tot de handelingen die moeten worden verricht bij het redden van een drenkeling uit open water te beheersen.

De theorie omvat de gehele handleiding Lifesaver 2022. Bij de examinering ligt de nadruk op het aansturen van mede Lifesaver(s).

#### 3.2 Gekleed uit te voeren

##### Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

In water waar niet gestaan kan worden achtereenvolgens de handelingen toepassen ter bevrijding uit<sup>5</sup>:

- de dubbele polsgreep;
- de achterwaartse omklemming.
- de voorwaartse omklemming

##### Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een natte redding uitvoeren, met het gebruik maken zwemvliezen en een reddingsmiddel, van een pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/ gerustgesteld / verteld wat er gaat gebeuren. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ca. 20 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden vast gepakt zonder dat deze zich mag verplaatsen in het water. 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.

##### Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- 50 meter schoolslag;
- 50 meter polocrawl;
- 50 meter rugcrawl;
- 50 meter zeemanslag;
- 50 meter borstcrawl.

##### Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Met zwemvliezen aan 50 meter vervoeren in de triangelgreep direct gevolgd door 50 meter vervoeren in een niet in de handleiding Life Saver omschreven vervoersgreep.

##### Onderdeel 5 Zelfredding

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.

#### 3.3 In zwemkleding uit te voeren

##### Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een compact jump te water gaan,
- onmiddellijk gevolgd door 25 meter onderwater zwemmen.

---

<sup>5</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).



### Onderdeel 7 Afstand zwemmen

Vanaf de bassinrand met een schredesprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 7 minuten 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 7 minuten dient minimaal een afstand van 250 meter te worden gezwommen.

### Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

- 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 voorzichtig 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.

### Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Vanaf de bassinrand met zwemvliezen aan te water gaan en vervolgens 75 meter borstcrawl met zwemvliezen, binnen 1 minuut.

### Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. Het naspelen van een pseudo ongeval met twee redders, waarbij in onderlinge samenwerking een natte redding wordt uitgevoerd, waarbij gezamenlijk een gebied systematisch wordt afgezocht naar een zwevend voorwerp, dat geplaatst is tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter diepte. In een gebied van 5 meter lang bij 2,5 meter breed,
- B. zwevend voorwerp boven water brengen<sup>6</sup> en na toestemming van de official weer laten zakken,
- C. daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.

### Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig 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 polsgreep;
- 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. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de zeemansgreep

### Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

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 25 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.

### Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

Op de kant tonen de handelingen ter controle bewustzijn en ademhaling, afsluiten met het tonen van de kinlift.

<sup>6</sup> Wanneer het systematisch zoeken voldoende is getoond, kan de examinator besluiten deze opdracht eerder te laten stoppen. LET OP! punt C moet nog wel worden uitgevoerd