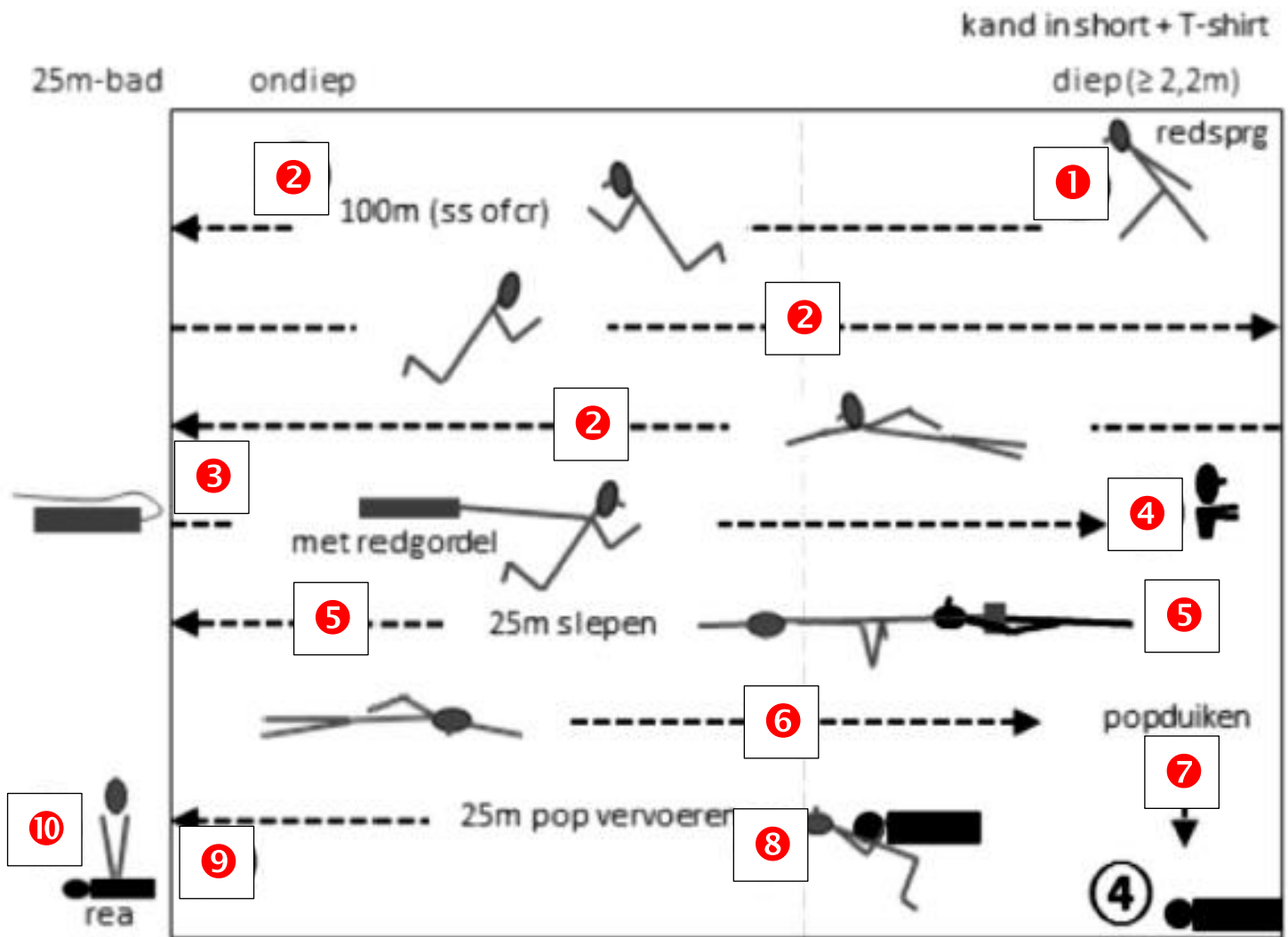


Fysieke eindproef Hoger Redder



- 1 Start met redderssprong (ogen boven water- recht vooruit kijkend) (FOUT = +10");
- 2 75m zwemmen (ogen boven water, recht vooruitkijkend) (FOUT = +10");
Toegestaan: Wisselende zwemstijl
- 3 Na de eerste 75m zwemmen gordel vastnemen . (ogen boven water- recht vooruit kijkend) (FOUT = +10");
- 4 Slachtoffer met gordel vastklikken (zonder kant te raken of voetsteun) (FOUT = +10");
- 5 Slachtoffer vervoeren over 25m (hoofd slachtoffer constant boven water) (FOUT = +10");
Toegestaan: Wisselende zwemstijl - hoofd onder water - waden
- 6 25m (Terug) zwemmen, zwemstijl naar keuze,
- 7 en pop opduiken met "oksel of schoudergreep" (FOUT = +10");
Toegestaan: Wisselende zwemstijl of waden "MET" reddingsgordel - - hoofd onder water - waden
- 8 25m pop vervoeren met neus (van de pop) boven water (FOUT = +10");
(Aantikken met pop in de hand!)
- 9 Max tijd = 4'05" (correctie 3,00m +/- 10cm = 4'20" +/- 1") (> = "UITGESLOTEN")
- 10 Na de proef onmiddellijk gevolgd door CPR : Drenkeling - met omstaander (=jury) (4 kleine fouten / 1 grote fout = "UITGESLOTEN")