

Gekleed uit te voeren:

1. Op het droge de handelingen ter bevrijding uit de dubbele polsgreep, de voorwaartse omklemming en de achterwaartse omklemming kunnen toepassen.
2. Werken met de reddingshaak of de reddingsklos, gevolgd door het op de kant halen van een pseudo-drenkeling.
3. Veilig te water gaan van de bassinrand en onmiddellijk 10 meter zwemmen in een polocrawl, daarna duiken en een duikpop, die zich ongeveer 3,8 meter onder de oppervlakte van het water bevindt, ophalen en aansluitend de duikpop c.q. een gekleed persoon 10 meter vervoeren in de kopgreep.
4. Veilig te water gaan van de bassinrand, drenkeling in het oog houden, zwemmen naar een geklede pseudo-drenkeling en deze vervoeren over een afstand van 50 meter in respectievelijk de kopgreep, okselnekgreep, polsgreep en zeemansgreep. Hierbij moet altijd contact met het slachtoffer worden gehouden.
5. Te water gaan van de bassinrand op veilige wijze, vervolgens zwemmen in een polocrawl naar een geklede pseudo-drenkeling en de handelingen ter bevrijding uit de dubbele polsgreep, de voorwaartse omklemming, de achterwaartse omklemming uitvoeren. Vervolgens 10 meter vervoeren in vervoersgreep naar keuze.
6. Veilig te water gaan van de bassinrand, onmiddellijk gevolgd door 15 meter onder water zwemmen en onderweg een ring op 2 meter diepte opduiken.
7. Veilig te water gaan van de bassinrand, onmiddellijk gevolgd door 25 meter polocrawl binnen 30 seconden (> 40 jaar, 35 seconden).
8. Staand in ondiep water uitvoeren van stabilisering grepen bij vermoeden van nek/rug letsel: Body Hug en Vice Grip. Op de kant: de handgreep van Zäch.
9. De nodige handelingen ter redding van een gezonken drenkeling bij een verondersteld eenvoudig waterongeval uitvoeren. Het slachtoffer dient zowel verticaal als horizontaal (m.b.v. drijfmiddelen) op de kant te worden gebracht met hulp van twee helpers. Vervolgens dient het slachtoffer op de kant eerste hulp te krijgen en moeten professionele hulpverleners worden ingeschakeld. Hart reanimatie met AED toepassen.

Kledingseisen

Bij examens, die gekleed afgelegd moeten worden, moet de kleding bestaan uit bedrijfskleding:

- Zwemkleding
- T-shirt met een short
- Zwembril is niet toegestaan