

Theorie

De kandidaat dient bekend te zijn met hoofdstuk 1 t/m 3 van de handleiding Strandwacht van Reddingsbrigade Nederland.

Praktijk

Op het droge kunnen toepassen van de volgende bevrijdingsgrepen en transportgrepen:

- Bevrijdingsgrepen
 - Enkele polsgreep
 - Dubbele polsgreep van onderen
 - Dubbele polsgreep van boven
 - Voorwaartse omklemming
 - Achterwaartse omklemming
- Transportgrepen
 - Rautekgreep
 - Stoelhouding
 - Ondersteunend

Deelnemen aan een pseudo-redding vanaf het strand in de volgende reddingmethoden:

- Kettinggreep
- Zwin afzoeken
- Lijnredding

Alle uit te voeren pseudo-reddingen vinden plaats met inachtneming van:

- Veiligheidsaspecten (zoals afzetting/werkcirkels etc)
- Transport (rautekgreep/stoelhouding/ondersteunend)

Eigen vaardigheden

Uitgevoerd in zee

400 meter zwemmen zonder gebruik te maken van zwemvliezen.

Tijd:.....

Eis: Tot 40 jaar binnen de 13 minuten. Boven de 40 jaar binnen de 14 minuten

Run-swim-run (200 meter – 200 meter – 200 meter)

Tijd:.....

Eis: tot 40 jaar binnen de 12 minuten. Boven de 40 jaar binnen de 13 minuten.