



nob

nederlandse  
onderwatersport  
bond

NOB

# ZWEMTEST

## NOB Zwemtest voor duikers

Met deze zwemtest voor duikers tonen toezichthouders aan dat zij competent zijn in het uitvoeren van reddende vaardigheden tijdens duikactiviteiten.

De zwemtest voor duikers wordt (ten minste) eenmaal per jaar door de vereniging afgenomen. De resultaten worden vastgelegd in het document 'Updates Toezichthouders', dat als bijlage aan het Toezichtplan wordt toegevoegd.

Deelnemers aan de NOB zwemtest zijn ten minste 18 jaar. Tijdens het praktijkexamen wordt kleding (minimaal T-shirt of polo en korte broek) gedragen.



## **Proef 1. Redding van de kant**

Uitvoeren van een redding vanaf de kant waarbij de pseudo-drenkeling zichtbaar en aanspreekbaar boven water is en binnen handbereik ligt. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een hulpmiddel (flexibeam, leshaak enz.) of reddingsmiddel (werpzak/reddingsklos). De pseudo-drenkeling moet aan de kant worden gebracht en vervolgens gestimuleerd worden zelf uit het water te klimmen (evt. met enige hulp van redder).

## **Proef 2. Redden van een onder water geraakte drenkeling**

Vanaf de bassinrand met hurksprong (zonder duikuitrusting) te water gaan en onmiddellijk aansluitend daarop 10 meter zwemmen in een borstslag daarna met de hoekduik een zich op de bodem bevindende duikpop pakken, aansluitend de duikpop naar de oppervlakte brengen en naar de kant slepen.

## **Proef 3. Bevrijdingsgrepen**

Op het droge achtereenvolgens de volgende bevrijdingsgrepen laten zien: 1.) de voorwaartse omklemming; 2.) de achterwaartse omklemming. Deze oefening uitvoeren op twee manieren: zonder duikuitrusting en met complete duikuitrusting aan.

## **Proef 4. Vervoersgrepen**

Vanaf de bassinrand in het water gaan en vervolgens een geklede pseudo-drenkeling over een afstand van 25 meter vervoeren met de kopgreep, duwgreep of anders. Deze oefening uitvoeren op twee manieren: zonder duikuitrusting en met complete duikuitrusting aan

## **Proef 5. Redding vanuit het water**

Uitvoeren van een natte redding waarbij wordt samengewerkt met 2 assistenten waarbij de pseudo-drenkeling zichtbaar boven water is en waarbij gebruik wordt gemaakt van een hulpmiddel of reddingsmiddel

De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6–8 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Heeft de pseudo-drenkeling een duikuitrusting aan dan wordt deze bij de bassinrand uitgedaan. De pseudo-drenkeling moet op de kant worden gebracht waarbij vaardigheden getoond worden om een drenkeling verantwoord op de kant te brengen:

- voorwaarts op de kant brengen;
- handreiking (met assistentie van 1 helper);
- horizontaal (met assistentie van 2 helpers en beschikbare zwembadmaterialen).

Mede kandidaten worden ingeschakeld bij het uitvoeren van de actie.

## **Proef 6. Redden van een duiker met duikuitrusting aan de oppervlakte**

Pseudo-drenkeling (met complete duikuitrusting aan) indien mogelijk verplaatsen naar ondiep gedeelte, afnemen complete duikuitrusting, daarna verantwoord op de kant laten brengen. Indien er slechts diep water aanwezig is, de duikuitrusting afnemen aan de bassinrand.

## **Proef 7. Redden van een duiker met duikuitrusting onder water**

Lokaliseren van duiker en vervolgens naar de oppervlakte brengen. Pseudo-drenkeling indien zo mogelijk verplaatsen (duwen / slepen) naar ondiep gedeelte, afnemen complete duikuitrusting, daarna verantwoord op de kant laten klimmen. Indien slechts diep water aanwezig is vervoeren naar de bassinrand en duikuitrusting afnemen.