

## **Bijlage 4: Protocol ingangspoeven open water.**

**Zaterdag 04 september: sportpark De Nekker te Mechelen voor ALLE kandidaten.**

**Alle kandidaten worden om 09u00 aan het rondpunt voor de ingang van het sportpark De Nekker – Spuibekstraat te 2800 Mechelen verwacht.**

### **De proeven bestaan uit:**

- Krachtredding van zone 10 tot 15 meter met aanzet tot slepen
- 100 meter slepen
- 500 meter volledig geëquipeerd palmen aan de oppervlakte in 20 minuten

### **Protocol proeven in open water :**

#### **1. Redding vanaf zone 10 tot 15 meter.**

Bij het begin van de duik, dalen naar maximum 15 meter waar de redder zich met zijn reddingsvest mag uittrimmen. **Dit van het slachtoffer is leeg.** De instructeur geeft het OK teken en men mag de proef beginnen.

De redder neemt het slachtoffer in een reddingsgreep en er wordt zo verticaal mogelijk gestegen, zonder enige hulp van het slachtoffer. De redder let op voor allerlei obstakels, vooral aan de oppervlakte.

Het bijblazen van de trimvest van de redder of van het slachtoffer tijdens de stijging is **niet toegelaten.**

Reddingsgrepen :

BEFOS greep : In principe plaats de redder zich aan de rechterzijde van het slachtoffer. De redder plaatst zich haaks tegenover de te redden persoon en schuift zijn linkerarm onder diens rechteroksel zodat hij de rechterarm van het slachtoffer tegen zijn buik drukt. De redder spreidt lichtjes de benen, zodat zijn vinnen aan weerszijde van het slachtoffer kunnen bewegen. Zijn rechterhand blijft dus vrij om eventueel het hoofd in hyperextensie te houden, het mondstuk vast te houden of eventueel het reddingsvest te bedienen.

Buiten de BEFOS reddingsgreep mag elke gekende, efficiënte en niet gevaarlijke greep toegepast worden, op nadrukkelijke voorwaarde nochtans, dat die niet gebeurt aan het materieel.

Welke ook de reddingsgreep is, moet het hoofd van het slachtoffer gedurende de ganse stijging in hyperextensie gehouden worden om longoverdruk te voorkomen. Deze beweging gebeurt door de hand onder de kin te houden.

## 2. 100 meter slepen aan de oppervlakte

De kandidaat sleept volgens zijn eigen gekozen methode. Het hoofd van de duiker in moeilijkheden moet steeds uit het water zijn. Het slachtoffer heeft geen mondstuk meer in de mond. De kandidaat mag mondstuk of snorkel gebruiken.

Het gebruik van een reddingsvest is vrij, maar een te veel opgeblazen vest kan moeilijkheden veroorzaken.

De redder en het slachtoffer liggen zo horizontaal mogelijk. De greep gebeurt met de handpalmen op de oren, vingers op de wangen van het slachtoffer.

Daarenboven moet het hoofd van het slachtoffer in hyperextensie blijven om :

- De stemspleet open te houden voor een gebeurlijke spontane hervatting van de ademhaling.
- Mond en neus van het slachtoffer op het hoogste punt boven water te houden.
- De drenkeling te verplichten plat op het water te liggen.

## 3. 500 meter snorkelen in open water met volledige uitrusting.

De kandidaat moet het doel bereiken opdat hij van zijn eigen mogelijkheden overtuigd zou zijn.

De 500 meter moet afgelegd worden in een **maximale tijd van 20 minuten**. Onmiddellijk na het palmen moet de kandidaat in staat zijn een duik uit te voeren zonder iets aan zijn uitrusting te wijzigen.

De cadans wordt aangegeven door een instructeur. De kandidaat is niet verplicht deze cadans te volgen. De instructeur geeft enkel een ritme aan waarop de kandidaten zeker binnen de tijdslimiet zullen aankomen.

De instructeur let erop dat de kandidaat bij de aankomst in een toestand verkeert die hem toelaat nog te duiken. Na het palmen moet de kandidaat binnen de 10 minuten in staat zijn om een duik af te leggen.

De kandidaat gaat te water met zijn gewone, volledige uitrusting. De kandidaat mag tijdens de 500 meter zijn mondontspanner niet gebruiken maar houdt deze in de hand zodat er geen lucht verloren wordt en zodat de kandidaat, in geval van nood, de mondontspanner toch zou kunnen gebruiken.

**De 3 proeven: redding; slepen en 500 m palmen worden onmiddellijk na elkaar uitgevoerd.**

**De ingangsproeven in open water worden uitgevoerd met een duikpak type natpak, droogpakken worden niet toegelaten.**