

Lifeguarding-opleidingen 2021

Het opleidingsprogramma van de Zandvoortse Reddingsbrigade, ZRB, zal in 2021 bestaan uit de volgende opleidingen:

- (junior) Lifeguard
- Senior Lifeguard
- Lifeguard chauffeur
- Lifeguard schipper
- Schipper RWC (waterscooter)

**het opleidingsprogramma is onder voorbehoud van eventueel geldende corona maatregelen in 2021*

Indien je aan 1 van de opleidingen wil deelnemen dan kun je vooraf zelf in het [toetsingskader](#) toetsen of je voldoet aan de instroomeisen voor deze opleiding. Bij twijfel kan je natuurlijk altijd overleggen met een postcommandant of via opleidingen@zrb.info.

Aanmelden

Aanmelden kan per email via opleidingen@zrb.info

Opleidingsdata

Voor een aantal opleidingen is de datum reeds ingepland. Voor Senior lifeguard, lifeguard schipper en RWC is nog geen datum gepland. Data voor deze opleidingen volgen na aanmelding in overleg.

Let op: voor de (junior) Lifeguard opleiding zijn twee cursusgroepen beschikbaar. Geef bij aanmelding in dit geval aan welke cursus je deel kan nemen.

De data (junior) Lifeguard 2021 zijn als volgt:

- **Groep 1:** (junior) Lifeguard en Lifeguard chauffeur: mei: 8/9 mei, 13,14,15,16 mei
- **Groep 2:** (junior) Lifeguard: juni: 5/6 juni, 12/13 juni, 19/20 juni

Introductiebijeenkomst 27 februari

Voorafgaand aan de start van de verschillende opleidingen is er een introductie bijeenkomst. Hier is gelegenheid voor het stellen van vragen, krijg je toelichting op de benodigde 'eigen vaardigheden' en ontvang je de cursusbenodigdheden. De bijeenkomst is gepland op **zaterdag 27 februari, 13.30 uur** op de kazerne.



Eigen vaardigheden toets

Ook worden, voordat de opleidingen starten, de benodigde eigen vaardigheden afgetoetst in het zwembad. Je kan in de bijlage lezen op welke eigen vaardigheden je wordt afgetoetst in het zwembad, en tijdens de cursus op het strand. Hieronder zie je op welke datum en tijd je gelegenheid word geboden om te komen trainen en je te laten aftoetsen. Je bepaald zelf waar je gebruik van maakt.

- Zaterdag 27 maart 13.30 tot 15.30 instructie 'eigen vaardigheden' in zwembad
- Zaterdag 3 april 13.30 tot 14.30 instructie 'eigen vaardigheden' in zwembad
14.30 tot 15.30 **afname toets** 'eigenvaardigheden' in zwembad
- Zaterdag 10 april 13.30 tot 14.30 instructie 'eigen vaardigheden' in zwembad
14.30 tot 15.30 **afname toets** 'eigenvaardigheden' in zwembad

Meer informatie..

De ZRB vergoedt alle opleidingskosten. Ook in maaltijden wordt voorzien. Als tegenprestatie verwachten we dat je in het zomerseizoen (juni, juli en augustus) minimaal 4 dagen actief bent op een van onze strandposten.

Heb je vragen, of twijfel je over het volgen van een opleiding? Schroom niet en mail naar opleidingen@zrb.info



Bijlage – Vaardigheden

Junior Lifeguard:

Uit te voeren in het zwembad, voorafgaand aan de opleiding:

1. Te water gaan met startsprong, direct gevolgd door het zwemmen van 50 meter zwemmen in polocrawl en 50 meter schoolslag, zonder gebruik te maken van hulpmiddelen.
2. Te water gaan, gevolgd door minimaal 7 meter zwemmen en het boven brengen van een reddingspop vanuit het diepste gedeelte van het zwemcomplex. Na het tonen van de reddingspop wordt deze vervangen door een pseudodrenkeling, de pseudodrenkeling wordt vervolgens over een afstand van minimaal 15 meter vervoerd in een passende vervoersgreep.
3. Veilig te water gaan direct gevolgd door:
 - a. 1 minuut watertrappen met gebruik van armen en benen;
 - b. 1 minuut drijven;
 - c. 1 minuut watertrappen waarbij alleen gebruik gemaakt wordt van de armen.
 - d. 1 minuut watertrappen waarbij alleen gebruik gemaakt wordt van de benen.
4. Bevrijdingsgrepen: dubbele polsgreep, voorwaartse omklemming, achterwaartse omklemming
5. Vervoersgrepen: kopgreep, okselgreep, schoudergreep, polsgreep, zeemansgreep, triangelgreep

Uit te voeren op het strand, tijdens de opleiding:

1. Binnen 11 minuten 400 meter zwemmen zonder gebruik te maken van zwemvliezen.
2. Binnen 10 minuten uitvoeren van run-swim-run (200m-200m-200m).

Lifeguard (inclusief senior, chauffeur, schipper, rwc)

Uit te voeren in het zwembad, voorafgaand aan de opleiding:

1. Eigen vaardigheden van junior plus;
2. Binnen 50 seconden te water gaan met een startsprong, direct gevolgd door het zwemmen van 50 meter in polocrawl zonder gebruik te maken van hulpmiddelen.
3. Te water gaan met een startsprong, direct gevolgd door het zwemmen van 25 meter onderwater zonder tussendoor boven te komen. Tijdens deze 25 meter moeten er drie duikringen worden verzameld, welke minimaal 5 meter uit elkaar liggen, minimaal één van de ringen moet in het diepste gedeelte van het zwembad liggen.
4. Bevrijdingsgrepen: dubbele polsgreep, voorwaartse omklemming, achterwaartse omklemming
5. Vervoersgrepen: kopgreep, okselgreep, schoudergreep, polsgreep, zeemansgreep, triangelgreep

Uit te voeren op het strand, tijdens de opleiding:

1. Binnen 8.30 minuten 400 meter zwemmen zonder gebruik te maken van zwemvliezen.
2. Binnen 8 minuten uitvoeren van run-swim-run (200m-200m-200m).