

noem 2 hulpmiddelen	noem 2 reddingsmiddelen	benoem de punten van een alarmering
laat de kopgreep zien	leg wrikken uit	leg dompen uit
doe 5 schoolslag armbewegingen	doe 5 samengestelde rugslag armbewegingen	doe 6 borstcrawl armbewegingen
doe 6 rugcrawl armbewegingen	houd 20 seconden je adem in	laat de HELP-houding zien
leg de hoekduik uit	maak een koprol	spreek een drenkeling aan
balanceer 30 seconden op je rechterbeen met je ogen dicht	doe 1 x hoofd, schouders, knie en teen	laat een draai om je lengteas zien
hinkel 5 x op je linkerbeen	hinkel 5 x op je rechterbeen	ga 20 seconden planken
spring 10 x en tik daarbij 10 x de grond aan	doe 5 sit-ups	doe 5 push-ups

doe 5 kikkersprongen	doe 20 x hakken-billen	ga 20 seconden muurzitten
ren 20 seconden op je plek	ga 20 seconden knieheffen	balanceer 30 seconden op je linkerbeen met je ogen dicht
zwaai 1 minuut met twee handen als een drenkeling	gooi 5 x klos met een balletje	drink je drinken met een rietje en blaas 10 seconden bubbels
doe net alsof je 20 x touwtjespringt	zit op een stoel en trappel 20 seconden met je benen	ren 3 x de trap op en af

Hulpmiddelen

Alle voorwerpen die we kunnen gebruiken bij een redding maar die er niet speciaal voor zijn gemaakt, noemen we hulpmiddelen. Op of nabij de plek van een ongeval zijn vaak hulpmiddelen te vinden. Denk bijvoorbeeld aan een stok, plank, tak of touw. Door het aanreiken van een hulpmiddel kan contact worden gemaakt met de drenkeling. Door de drenkeling iets toe te gooien dat blijft drijven, zoals een speelbal, kan hij zich ook drijvende houden.

Reddingsmiddelen

Als een voorwerp speciaal voor het redden van drenkelingen gemaakt is, is het een reddingsmiddel. Bij gevaarlijke plaatsen, waar het risico op verdrinkingsongevallen groot is, zijn soms reddingsmiddelen geplaatst. Deze reddingsmiddelen hebben vaak opvallende, felle kleuren, zoals oranje of wit-rood (geblokt).

Alarmering

Kinderen kunnen iemand vragen 112 te bellen of dat zelf doen. Leg uit dat de centralist door middel van gerichte vragen (protocol) een overzicht probeert te krijgen van wat er aan de hand is.

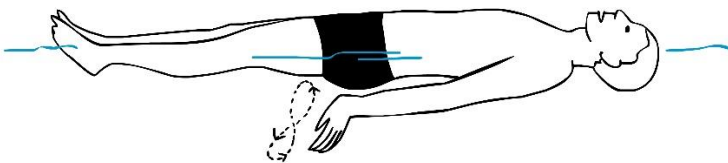
Informatie die moet worden doorgegeven:

- naam van de melder
- plaats van het ongeval
- aard van het ongeval of het incident (bijvoorbeeld auto te water)
- aantal slachtoffers
- of er sprake is van letsel

Drenkeling aanspreken

Het is belangrijk om contact te maken met de drenkeling en hem gerust te stellen. Zeg wie jij bent en dat je hem gaat helpen. Een drenkeling geruststellen, kan door te zeggen dat hij rustig moet blijven, moet proberen te drijven of moet proberen te watertrappen. Daarnaast mag niet worden vergeten te vragen of hij alleen is/was of met anderen of hij pijn heeft en wat er precies is gebeurd.

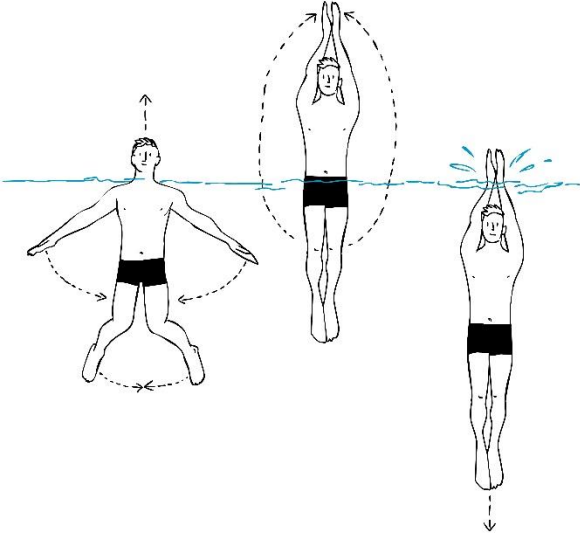
Wrikken



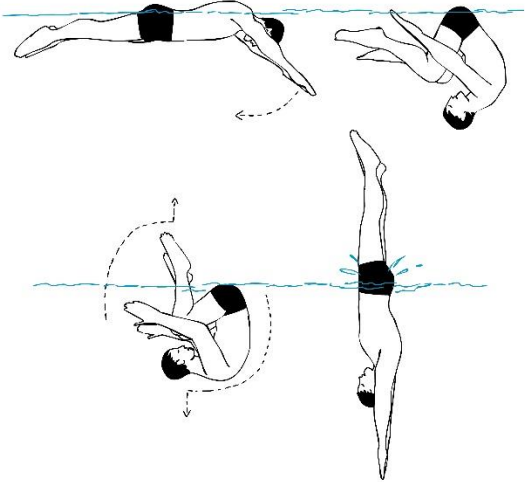
HELP-houding



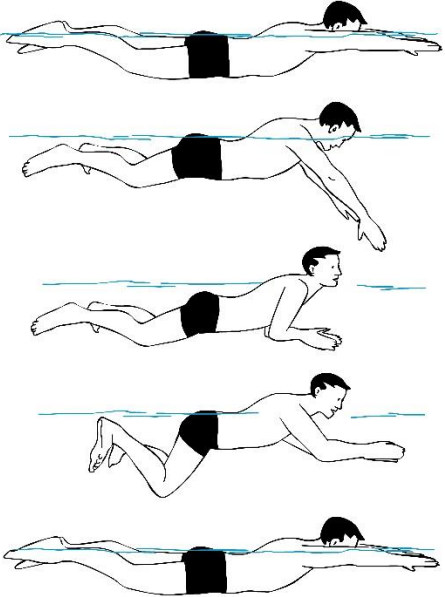
Dopen



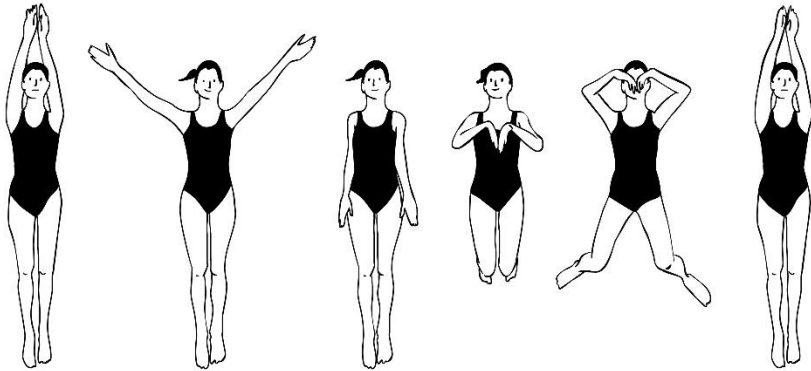
Hoekduik



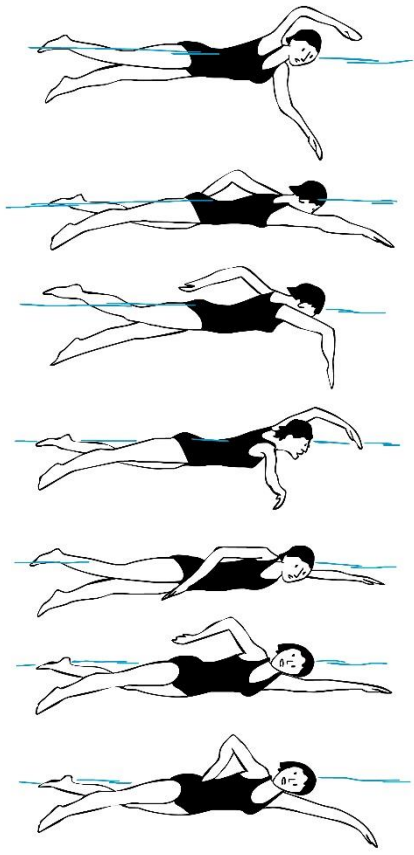
Schoolslag



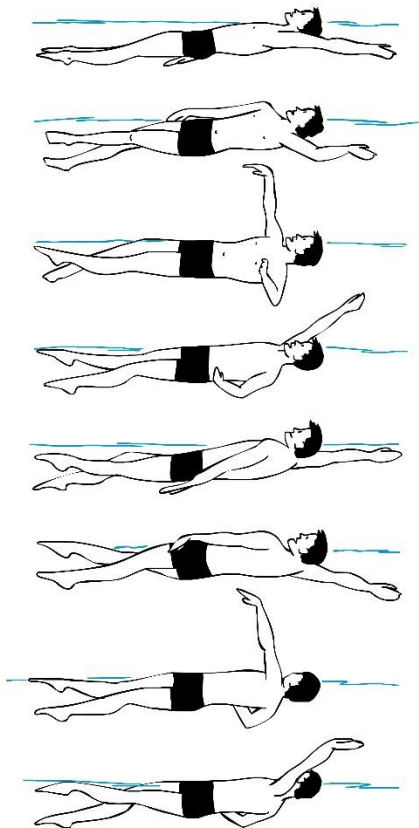
Samengestelde rugslag



Borstcrawl



Rugcrawl



Kopgreep

