

HRB Survival 1

Leeftijd	Minimaal 6 jaar
Kledingseisen	Lange broek, shirt met lange mouw, regen-/windjack en schoenen
Vervolg diploma	Junior Redder 1

Gekleed uit te voeren		
1	Doel: Je kunt met kleding 100 meter zwemmen en hierbij de volgende opdrachten uitvoeren: <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water gaan; - 50 meter schoolslag waarbij 1 keer over- en 1 keer onder een vlot; - 50 meter enkelvoudige rugslag met beide handen achter of boven het hoofd; - Uit het water klimmen zonder gebruik van trapje. 	Vlot
2	Doel: je kunt minimaal één bordje op een diepte rond 1,5 meter opduiken en tonen aan de instructeur. <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water; - 5 meter zwemmen in borstslag; - Uitvoeren van een hoekduik; - 1 van de 5 bordjes opduiken en tonen aan de instructeur. 	5 bordjes
3	Doel: je kunt 30 seconden drijven m.b.v. een hulpmiddel.	Bal, plankje
In zwemkleding uit te voeren		
4	Doel: je kunt een droge redding m.b.v. eigen kleding uitvoeren en hierbij een slachtoffer geruistellen. <ul style="list-style-type: none"> - Slachtoffer ligt dicht bij de kant; - Redder spreekt aan en blijft praten; - Haalt slachtoffer naar de kant. 	
5	Doel: je kunt 50 meter zwemmen en daarbij de volgende onderdelen te voldoen: <ul style="list-style-type: none"> - Met een kopsprong te water; - 12,5 meter schoolslag onderwater met een duikscherm op 8 meter; - 12,5 meter borstcrawl; - 12,5 meter rugcrawl; - 12,5 meter enkelvoudige rugslag. 	Duikscherm
6	Doel: je kunt een bal of een stokje droog naar de overkant brengen. <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water. 	
7	Doel: je kunt je na een draai in het water je positie bepalen en gelijk doorzwemmen. <ul style="list-style-type: none"> - Met een kopsprong te water; - 8 meter schoolslag met 1 halve draai om lengte-as; - 8 meter rugslag met 1 halve draai om lengte-as; - 9 meter schoolslag; - Uit het water klimmen zonder gebruik te maken van de trap. 	
8	Doel: je kunt onderwater de plaats bepalen van een zwevend voorwerp. <ul style="list-style-type: none"> - Met een kopsprong te water; - Onderwater de 2 zwevende voorwerpen op 1,5 meter diepte, 3 en 5 meter van de kant aantikken; - borstcrawl de baan uitzwemmen. 	2 Zwevende voorwerpen
9	Doel: je kunt 15 meter rugslag zwemmen, vervolgens 10 meter wrikken. <ul style="list-style-type: none"> - 15 meter rugslag zwemmen; - 10 meter wrikken richting hoofd. 	

HRB Survival 2

Leeftijd	Minimaal 7 jaar
Kledingseisen	Lange broek, shirt met lange mouw, regen-/windjack en schoenen
Vervolg diploma	Junior Redder 2

Gekleed uit te voeren		
1	Doel: je kunt met kleding 150 meter zwemmen en hierbij de volgende opdrachten uitvoeren: <ul style="list-style-type: none"> - te water doormiddel van een bommetje; - 75 meter schoolslag waarbij 1 keer over- en 1 keer onder een vlot; - 75 meter enkelvoudige rugslag met beide handen achter of boven het hoofd. 	Vlot
2	Doel: je kunt minimaal twee bordjes zich bevindend rond 1,5 meter diepte opduiken en tonen aan de instructeur: <ul style="list-style-type: none"> - Met een bommetje te water; - 5 meter zwemmen in borstslag; - Uitvoeren van een hoekduik; - 2 van de 5 bordjes opduiken en tonen aan de instructeur. 	5 bordjes
3	Doel: je kunt de HELP houding uitvoeren. <ul style="list-style-type: none"> - Te water gaan en plastic tas vullen met lucht; - 30 seconden drijven op de tas in de HELP houding; - Op de tas 25 meter naar de kant zwemmen. 	Plastic tas of zak
In zwemkleding uit te voeren		
4	Doel: je kunt 8 meter onderwater zwemmen en hierbij een keer maken. <ul style="list-style-type: none"> - Kopsprong te water; - Door het duikscherm op 4 meter afstand zwemmen; - Onderwater keren; - Door het gat terug naar de muur zwemmen. 	Duikscherm
5	Doel: je kunt in het water een bal vangen en gooien. <ul style="list-style-type: none"> - Doormiddel van een bommetje te water; - In borstslag 5 meter (uit de kant) zwemmen; - Bal vangen; - Na akkoord bal terug gooien; - 5 meter wrikken terug naar de kant. 	Bal
6	Doel: je kunt een droge redding uitvoeren met behulp van je eigen kleding. <ul style="list-style-type: none"> - Stel het slachtoffer gerust; - Werp een kledingstuk toe en trek de drenkeling naar de kant; - De redding is afgerond wanneer het slachtoffer met minimaal één hand op de kant en het gezicht naar de kant toe ligt. 	Eigen kleding
7	Doel: je kunt 100 meter zwemmen en daarbij de volgende onderdelen te voldoen: <ul style="list-style-type: none"> - Met een kopsprong te water; - 25 meter schoolslag; - 25 meter borstcrawl; - 25 meter rugcrawl; - 25 meter enkelvoudige rugslag. 	
8	Doel: je kunt onderwater de plaats bepalen van een zwevend voorwerp. <ul style="list-style-type: none"> - Met een kopsprong te water; - Onderwater de 2 zwevende voorwerpen op 1,5 meter diepte, 5 en 8 meter van de kant aantikken; - borstcrawl de baan uitzwemmen. 	
9	Doel: je kunt 15 meter rugslag zwemmen, vervolgens 10 meter wrikken. <ul style="list-style-type: none"> - 15 meter rugslag zwemmen; - 10 meter wrikken richting hoofd. 	

HRB Survival 3

Leeftijd	Minimaal 8 jaar
Kledingeisen	Lange broek, shirt met lange mouw, regen-/windjack en schoenen
Vervolg diploma	Junior Redder 3

Gekleed uit te voeren

1	Doel: Je kunt 200 meter zwemmen en hierbij de volgende opdrachten uitvoeren: -Voorzichtig te water; -150 meter schoolslag waarbij 2 keer een koprol voorover wordt gemaakt; -50 meter enkelvoudige rugslag waarbij de kopgreep wordt nagebootst met behulp van een stokje; -Uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.	Stokje
2	Doel: je kunt 25 meter geblindeerd zwemmen op aanwijzingen van een medekandidaat of volwassene. Voorzichtig te water; 25 meter in borstslag zwemmen.	Duikbril
3	Doel: je kunt minimaal twee bordjes zich bevindend rond 1,5 meter diepte opduiken en tonen aan de instructeur: - Met een bommetje te water; - 5 meter zwemmen in borstslag; - Uitvoeren van een hoekduik; - 2 van de 5 bordjes opduiken en tonen aan de instructeur.	5 bordjes

In zwemkleding uit te voeren

4	Doel: Je kunt 100 meter zwemmen en hierbij de volgende opdrachten uitvoeren: -te water gaan doormiddel van een rechtstaande sprong; -gevolgd door 100 meter zwemmen in schoolslag waarbij 1 keer over, en 1 keer onder een vlot gegaan wordt; -rechtstandig een ring (zich bevindend halverwege de baan) ophalen; -Uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.	Vlot, duikring
5	Doel: je kunt 175 meter zwemmen in de volgende zwemslagen: -25 meter borstcrawl; -25 meter rugcrawl; -50 meter schoolslag; -50 meter zeemansslag; -25 meter samengestelde rugslag.	
6	Doel: je kunt de HELP houding uitvoeren. Te water gaan met twee plankjes; 30 seconden drijven met behulp van de plankjes in de HELP-houding; Uit het water doormiddel van het trapje.	2 plankjes
7	Doel: je kunt 10 meter onderwater zwemmen en hierbij onderwater keren. -Kopsprong te water; -Direct door het duikscherm op 5 meter afstand zwemmen; -Onderwater keren; -Door het gat terug naar de kant zwemmen.	Duikscherm
8	Doel: je kunt een droge redding uitvoeren m.b.v. een reddingsmiddel. -Stel het slachtoffer gerust; -Werp de klos toe en trek de drenkeling naar de kant; -Vraagt een volwassene om hulp. De redding is afgerond wanneer het slachtoffer met minimaal één hand op de kant en het gezicht naar de kant toe ligt.	klos
9	Doel: je kunt 15 meter rugslag zwemmen, vervolgens 10 meter wrikken. - 15 meter rugslag zwemmen; - 10 meter wrikken richting hoofd.	

HRB Survival 4

Leeftijd	Minimaal 9 jaar
Kledingseisen	Lange broek, shirt met lange mouw, regen-/windjack en schoenen
Vervolg diploma	Junior Redder 4

Gekleed uit te voeren

1	Doel: je kunt 100 meter zwemmen binnen 4 minuten. <ul style="list-style-type: none"> - Kopsprong te water; - Direct gevold door het zwemmen van 100 meter schoolslag binnen 4 minuten. 	
2	Doel: je kunt 25 meter geblindeerd zwemmen met hindernissen op aanwijzingen van een medekandidaat of volwassene. <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water; - 25 meter in borstslag zwemmen; - Halverwege de baan dient een koprol voorover gemaakt te worden. 	Duikbril
3	Doel: je kunt minimaal twee duikringen zich bevindend rond 1,5 meter diepte pakken en om de pion doen: <ul style="list-style-type: none"> - Met een bommetje te water; - 5 meter zwemmen in borstslag; - Uitvoeren van een hoekduik; - 2 van de 5 duikringen pakken en om de pion doen. 	5 duikringen pion

In zwemkleding uit te voeren

4	Doel: je kunt een reddingspop 12,5 meter vervoeren. <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig in het water gaan; - 12,5 meter zwemmen in schoolslag; - De drijvende reddingspop in de kopgreep vervoeren. De opdracht is afgerond als de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt.	Drijvende reddingspop (halfgevuld met water)
5	Doel: je kunt 250 meter zwemmen in de volgende zwemslagen: <ul style="list-style-type: none"> - 50 meter borstcrawl; - 50 meter rugcrawl; - 75 meter enkelvoudige rugslag; - 25 meter zeemansslag; - 50 meter samengestelde rugslag. 	
6	Doel: je kunt de HELP-houding uitvoeren en direct naar de kant zwemmen. <ul style="list-style-type: none"> - Te water gaan met twee plankjes; - 30 seconden drijven op de plankjes in de HELP-houding; - 25 meter zwemmen naar de kant; - Uit het water klimmen waarbij gebruik wordt gemaakt van een trapje. 	Plankjes
7	Doel: je kunt 12 meter onderwater zwemmen en hierbij onderwater keren. <ul style="list-style-type: none"> - Kopsprong te water; - Door het duikscherm op 6 meter afstand zwemmen; - Onderwater keren; - Door het gat terug naar de kant zwemmen. 	Duikscherm
8	Doel: je kunt een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel waarbij het slachtoffer zich 5 meter uit de kant bevint. <ul style="list-style-type: none"> - Stel het slachtoffer gerust; - Werp een reddingsmiddel toe en trek de drenkeling naar de kant; - Vraagt een volwassene om hulp door adequaat te alarmeren. De redding is afgerond wanneer het slachtoffer met minimaal één hand op de kant en het gezicht naar de kant toe ligt.	Reddingsklos of werpzak
9	Doel: je kunt 15 meter rugcrawl zwemmen, vervolgens 10 meter wrikken. <ul style="list-style-type: none"> - 15 meter rugcrawl zwemmen; - 10 meter wrikken richting hoofd. 	

HRB Survival 5

Leeftijd	Minimaal 10 jaar	
Kledingseisen	Lange broek, shirt met lange/korte mouwen	
Vervolg diploma	Zwemmend Redder 1	
Gekleed uit te voeren		
1	Doel: je kunt met kleding 150 meter zwemmen in de volgende zwemslagen: <ul style="list-style-type: none"> - 25 meter borstcrawl; - 50 meter rugslag met behulp van een stokje; - 25 meter samengestelde rugslag; - 50 meter schoolslag. 	Stokje
2	Doel: je kunt 25 meter geblindeerd zwemmen met hindernissen met hulp van aanwijzingen door een medekandidaat of volwassene. <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water; - 25 meter in borstslag zwemmen; - Een koprol maken op een vlot dat zich halverwege de baan bevindt 	Vlot Geblindeerde duikbril
3	Doel: je kunt een reddingspop opduiken die zich rond 2 meter diepte bevindt. <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water gaan; - Direct gevold door 10 meter zwemmen in borstslag; - Hoekduik maken; - Reddingspop opduiken; - Vijf seconden hoofd boven water houden. 	Reddingspop
In zwemkleding uit te voeren		
4	Doel: je kunt 3 verschillende zwemslagen (naar keuze van de instructeur) met een totale lengte van 150 meter uitvoeren binnen 6 minuten. <ul style="list-style-type: none"> - Kopsprong te water; - Zwemslagen uitvoeren; - Kant met twee handen aantikken. 	
5	Doel: je kunt een drenkeling vervoeren. <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water; - 12,5 meter in de kopgreep vervoeren; - Overpakken naar de polsgreep; - 12,5 meter vervoeren in de polsgreep. 	
6	Doel: je kunt 14 meter onderwater zwemmen en hierbij onderwater keren. <ul style="list-style-type: none"> - Kopsprong te water; - Door het duikscherm op 7 meter afstand zwemmen; - Onderwater keren; - Door het gat terug naar de kant zwemmen. 	Duikscherm
7	Doel: je kunt een natte redding uitvoeren. <ul style="list-style-type: none"> - Geruststellen, plaatsbepaling en zorgen voor adequate alarmering; - *Bevrijden d.m.v. de dubbele polsgreep; - Vervoeren in de houd-, pols-, kopgreep; - Drenkeling m.b.v. procedure 'voetje' aan de kant helpen. 	
8	Doel: je kunt een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel waarbij het slachtoffer zich 8 meter uit de kant bevindt. <ul style="list-style-type: none"> - Stel het slachtoffer gerust; - Werp een reddingsmiddel toe en trek de drenkeling naar de kant; - Vraagt een volwassene om hulp door adequaat te alarmeren. <p>De redding is afgerond wanneer het slachtoffer met minimaal één hand op de kant en het gezicht naar de kant toe ligt.</p>	Reddingsmiddel t.b.v. een droge redding
9	Doel: je kunt 15 meter rugcrawl zwemmen, vervolgens 10 meter wrikken. <ul style="list-style-type: none"> - 15 meter rugcrawl zwemmen; - 10 meter wrikken richting voeten. 	

*bij de bevrijdingsgrepen/reddingen moeten de volgende situaties worden getoond: 1 defensief benaderen 2 snelle bevrijding of technische bevrijding (drenkeling pakt stevig vast)

HRB Survival 6

Leeftijd	Minimaal 11 jaar
Kledingseisen	Lange broek, shirt met lange/korte mouwen Extra: zwemvliezen!
Vervolg diploma	Zwemmend Redder 2

Gekleed uit te voeren

1	Doel: je kunt 150 meter zwemmen in de volgende zwemslagen: <ul style="list-style-type: none"> - 50 meter rugcrawl; - 50 meter zeemansslag; - 50 meter samengestelde rugslag. 	
2	Doel: Je kunt 150 meter borstcrawl zwemmen met zwemvliezen binnen 3,5 minuut met een hindernis. Tijdens de opdracht dient er twee keer over een vlot geklommen te worden welke zich halverwege de baan bevindt. Er dient onderling te worden afgesproken wie wanneer over een vlot klimt.	Vlot Zwemvliezen
3	Doel: je kunt een geklede reddingspop opduiken, die zich bevindt rond de 2 meter diepte. <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water; - 10 zwemmen in een borstslag naar keuze van de instructeur; - Hoekduik maken; - Reddingspop opduiken; - Vijf seconden het hoofd boven water houden. Op aanwijzing van de instructeur mag de pop teruggelegd worden op de bodem.	Reddingspop

In zwemkleding uit te voeren

4	Doel: je kunt geblindeerd naar 2 meter diepte zwemmen, de bodem aanraken waarbij je je arm naar voren houdt.	
5	Doel: je kunt een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel waarbij het slachtoffer zich 10 meter uit de kant bevindt. <ul style="list-style-type: none"> - Stel het slachtoffer gerust; - Werp een reddingsmiddel toe en trek de drenkeling naar de kant; - Vraagt een volwassene om hulp door adequaat te alarmeren. De redding is afgerond wanneer het slachtoffer met minimaal één hand op de kant en het gezicht naar de kant toe ligt.	Reddingsmiddel t.b.v. een droge redding
6	Doel: je kunt een natte redding uitvoeren op 15 meter uit de kant. <ul style="list-style-type: none"> - Geruststellen, plaatsbepaling en alarmering; - Voorzichtig te water; - Uitvoeren van de achterwaartse omklemming; - 7,5 meter in de kopgreep vervoeren - Overpakken in de polsgreep; - 7,5 meter in de polsgreep vervoeren. 	
7	Doel: *vervoeren van een drenkeling over 25 meter <ul style="list-style-type: none"> - Voorzichtig te water gaan; - 8 meter duwen; - 8 meter slepen; - 9 meter in okselgreep vervoeren. 	
8	Doel: je kunt 16 meter onderwater zwemmen en hierbij onderwater keren. <ul style="list-style-type: none"> - Kopsprong te water; - Direct door het duikscherm op 8 meter afstand zwemmen; - Onderwater keren; - Door het gat terug naar de kant zwemmen. 	Duikscherm
9	Doel: je kunt 25 meter borstcrawl zwemmen, vervolgens 10 meter wrikken. <ul style="list-style-type: none"> - 25 meter zwemmen in borstcrawl met zwemvliezen; - In het water de zwemvliezen uit doen en 10 meter wrikken richting voeten. 	Zwemvliezen

*bij de bevrijdingsgrepen/reddingen moeten de volgende situaties worden getoond: 1 defensief benaderen 2 snelle bevrijding of technische bevrijding (drenkeling pakt stevig vast)

HRB Survival 7

Leeftijd	Minimaal 12 jaar
Kledingseisen	Lange broek, shirt met lange/korte mouwen Extra: zwemvliezen!
Vervolg diploma	Zwemmend Redder 3

Gekleed uit te voeren

1	<p>Doel: je kunt met kleding 150 meter zwemmen met hindernis in de volgende zwemslagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 meter borstcrawl; - 50 meter zeemansslag; - 50 meter samengestelde rugslag; - iedere baan zonder trapje uit het water klimmen en de muur aantikken. 	
2	<p>Doel: je kunt verschillende reddingen uitvoeren op 10 meter uit de kant. Daarbij stel je het slachtoffer gerust, zorg je voor plaatsbepaling en adequate alarmering</p> <p>-voorzichtig te water, direct gevolgd door:</p>	
2a	<ul style="list-style-type: none"> - *uitvoeren van de achterwaartse omklemming; - 5 meter in de kopgreep vervoeren en overpakken; - 5 meter in de polsgreep vervoeren. 	
2b	<ul style="list-style-type: none"> - *uitvoeren van de voorwaartse omklemming; - 10 meter vervoeren in de kopgreep. 	
2c	<ul style="list-style-type: none"> - *uitvoeren van de dubbele polsgreep; - 10 meter vervoeren in de zeemansgreep. 	
3	<p>Doel: Je kunt 50 meter borstcrawl zwemmen binnen 75 seconden met een hindernis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 keer over een vlot klimmen; - 1 keer onder een vlot door zwemmen. 	Vlot
4	<p>Doel: je kunt een natte redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geruststellen, plaatsbepaling en alarmering; - Voorzichtig te water; - *Vervoeren met behulp van een hulpmiddel; - Zorgen voor adequate alarmering. <p>Tijdens vervoer houdt de redder contact met de drenkeling. De redding is afgerond wanneer het slachtoffer met minimaal één hand op de kant en het gezicht naar de kant toe ligt.</p>	Reddingsmiddel t.b.v. een natte redding
5	<p>Doel: in het water uitvoeren van maatregelen tegen kramp</p> <p>- vingerkramp, bovenbeenkramp, kuitkramp.</p>	
6	<p>Doel: je kunt met behulp van zwemvliezen 20 meter onderwater zwemmen en hierbij onderwater keren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopsprong te water; - Direct door het duikscherm op 10 meter afstand zwemmen; - Onderwater keren; - Door het gat terug naar de kant zwemmen. 	Duikscherm zwemvliezen
7	<p>Doel: je kunt 50 meter zwemmen binnen 70 seconden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25 meter rugcrawl met zwemvliezen - zwemvliezen uit doen en 25 meter wrikken richting voeten 	Zwemvliezen

*bij de bevrijdingsgrepen/reddingen moeten de volgende situaties worden getoond: 1 defensief benaderen 2 snelle bevrijding of technische bevrijding (drenkeling pakt stevig vast)

HRB Survival 8

Leeftijd	Minimaal 13 jaar
Kledingseisen	Lange broek, shirt met lange/korte mouwen Extra: zwemvliezen!
Vervolg diploma	Zwemmend Redder 4

Gekleed uit te voeren

1	Doel: je kunt met kleding 150 meter zwemmen met hindernis in de volgende zwemslagen: <ul style="list-style-type: none"> - 50 meter borstcrawl; - 50 meter zeemansslag; - 50 meter samengestelde rugslag; - Na iedere baan dient er zonder trapje uit het water geklommen te worden, gevolgd door het aantikken van de muur. 	
2	Doel: je kunt een natte redding m.b.v. een kruispeiling op 12,5 meter afstand van de kant uitvoeren. <ul style="list-style-type: none"> - positiebepaling m.b.v. een kruispeiling; - De 1^e redder gaat met een schredesprong schredesprong; - communicatie met redder op de kant; - 2^e redder gaat te water met rescuetube en neemt de drenkeling over van de eerste redder; De redding is afgerond wanneer beide redders op de kant zijn. Daarnaast dient er te worden gezorgd voor adequate alarmering.	

In zwemkleding uit te voeren

3	Doel: je kunt m.b.v. een rescuetube als hindernis een reddingspoppop op 2 meter diepte opduiken.	Rescuetube, reddingspop
4	Doel: je kunt een droge redding uitvoeren op 10 meter afstand van de kant m.b.v. een contactmakend reddingsmiddel. <ul style="list-style-type: none"> - Stel het slachtoffer gerust/kalmeren; - Werp een reddingsmiddel toe en trek de drenkeling naar de kant; - Drenkeling met behulp van procedure "voetje" aan de kant helpen; Tijdens de redding dient er voor adequate alarmering gezorgd te zijn.	contactmakend reddingsmiddel
5	Doel; je kunt jezelf redden d.m.v. de HELP- en de Huddlehouding <ul style="list-style-type: none"> - met drijfhelpmiddel 30 seconden de HELP-houding uitvoeren - aansluitend 30 seconden de Huddle-houding uitvoeren met 3-6 personen 	
6	Doel: je kunt een reddingspoppop opduiken met hindernis. <ul style="list-style-type: none"> - met een kopsprong te water - door een duikscherm zwemmen op 15 meter afstand onmiddellijk gevolgd door het oppakken van de duikpop; - De reddingspop 10 seconden boven water houden; - Op aanwijzing van de instructeur de reddingspop terugleggen op de bodem. 	- duikscherm - reddingspop
7	Doel: je kunt verschillende reddingen uitvoeren op 10 meter afstand van de kant.	
7a	<ul style="list-style-type: none"> - voorzichtig te water; - *uitvoeren van de dubbele polsgreep; - 5 meter in de kopgreep vervoeren; - *uitvoeren van de achterwaartse omklemming; - Na 5 meter vervoeren in de houdgreep overpakken. -5 meter polsgreep	
7b	*uitvoeren van de voorwaartse omklemming -5 meter vervoeren in de zeemansgreep overpakken -5 meter okselgreep	

*bij de bevrijdingsgrepen/reddingen moeten de volgende situaties worden getoond:1 defensief benaderen 2 snelle bevrijding of technische bevrijding (drenkeling pakt stevig vast)

HRB Survival 9

Leeftijd	Minimaal 14 jaar
Kledingseisen	Lange broek, shirt met lange/korte mouw. Extra: zwemvliezen!
Vervolg diploma	Life Saver 1

Gekleed uit te voeren

1 met kleding	Doel: je kunt met kleding 150 meter zwemmen met hindernis in de volgende zwemslagen: <ul style="list-style-type: none"> - 50 meter borstcrawl; - 50 meter zeemansslag - 50 meter samengestelde rugslag - iedere baan zonder trapje uit het water klimmen, muur aantikken; - na de samengestelde rugslag los van de kant of lijn, kleding uittrekken. 	
2	Doel: je kunt een natte redding m.b.v. een reddingsmiddel op 12,5 meter afstand van de kant uitvoeren. <ul style="list-style-type: none"> - positiebepaling mbv een kruispeiling; - 1^e redder gaat met schredesprong te water; - communicatie met redder op de kant; - 2^e redder gaat te water met reddingsmiddel en vervoert slachtoffer naar de kant <p>De redding is afgerond wanneer het slachtoffer aan de kant hangt met het gezicht naar de kant. Daarnaast dient er voor adequate alarmering gezorgd te worden.</p>	reddingsmiddel

In zwemkleding uit te voeren

3	Doel; je kunt binnen 6 minuten minimaal 200 meter zwemmen <ul style="list-style-type: none"> -Met een kopsprong in het water gaan; -Direct gevold door binnen 6 minuten minimaal 200 meter zwemmen, minimaal 2 borstslagen en 1 rugslag. Iedere slag dient minimaal 50 meter gezwommen te worden. 	
4	Doel; een natte redding van een drenkeling op 5 meter <ul style="list-style-type: none"> -Voorzichtig in het water gaan -bevrijden uit greep (naar keuze redder) -drenkeling in 2 vervoersgrepen naar de overkant vervoeren. -drenkeling met een hand op de kant en gezicht naar de kant <p>De reddingskeuze dient verantwoord te kunnen worden.</p>	
5	Doel: Je kunt 50 meter borstcrawl zwemmen binnen 70 seconden met een slachtoffer. <ul style="list-style-type: none"> -met schredesprong te water, vliezen in de hand -vliezen aan trekken -25 meter borstcrawl met zwemvliezen naar drenkeling -slachtoffer 25 meter duwend vervoeren 	zwemvliezen
6	Doel: je kunt een reddingspop opduiken met hindernis. <ul style="list-style-type: none"> -met een kopsprong te water -door een duikscherm zwemmen op 16 meter afstand onmiddellijk gevolgd door het oppakken van de duikpop. 	- duikscherm - reddingspop
7	Doel: je kunt een natte redding met behulp van een kruispeiling op 12 ½ meter <ul style="list-style-type: none"> -positiebepaling m.b.v. een kruispeiling -drenkeling wordt vervangen door een reddingspop -schredesprong te water, opzetten geblindeerde bril -communicatie met redder op de kant -op aanwijzing mede kandidaat pop opduiken bmv zeemansgreep -adequate alarmering 	- reddingspop - geblindeerde bril (of eigen t-shirt)
8	Doel: je kent de shoreside-hug procedure aan de kant.	Body-hug

*bij de bevrijdingsgrepen/reddingen moeten de volgende situaties worden getoond: 1 defensief benaderen 2 snelle bevrijding of technische bevrijding (drenkeling pakt stevig vast)