

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

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

## 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.

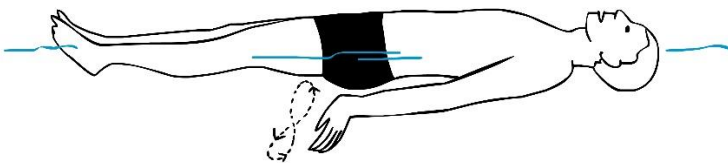
Informatie die moet worden doorgegeven:

- 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.

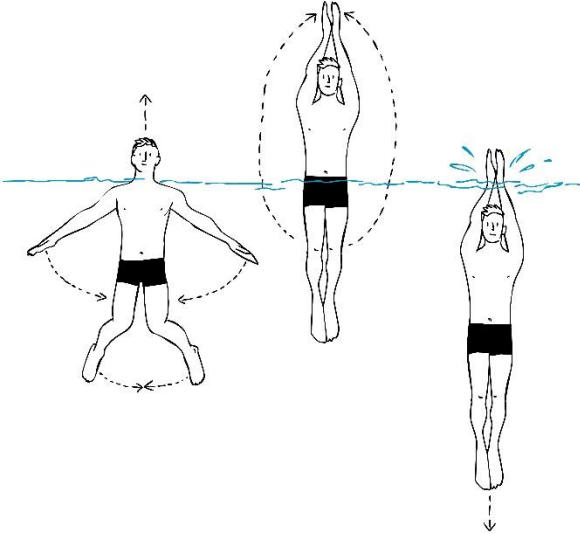
## Wrikken



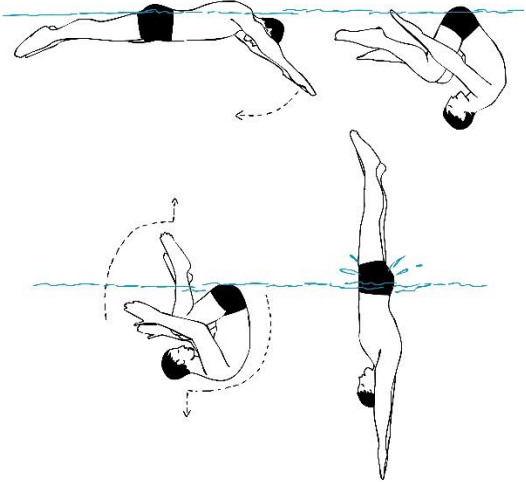
## HELP-houding



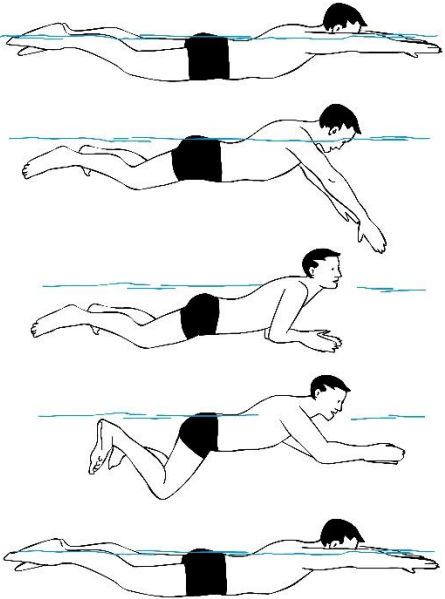
**Dopen**



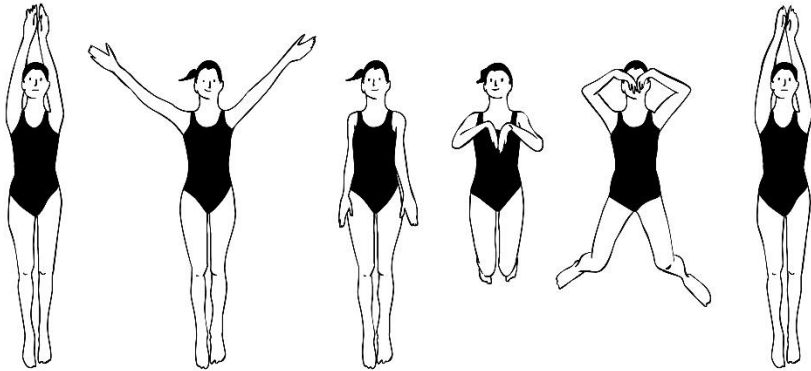
**Hoekduik**



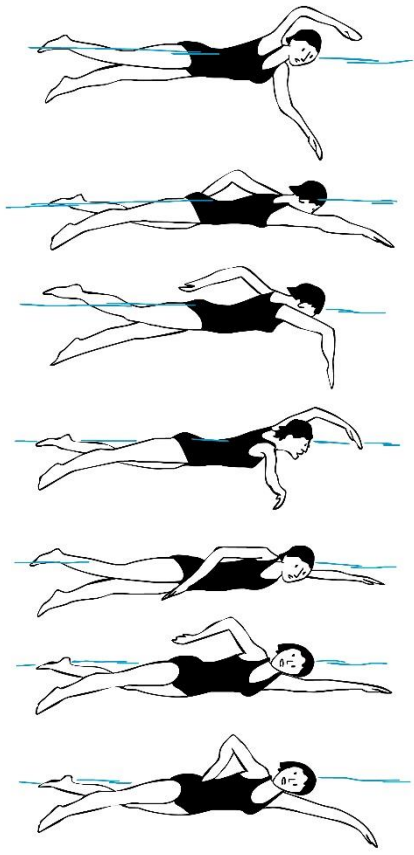
**Schoolslag**



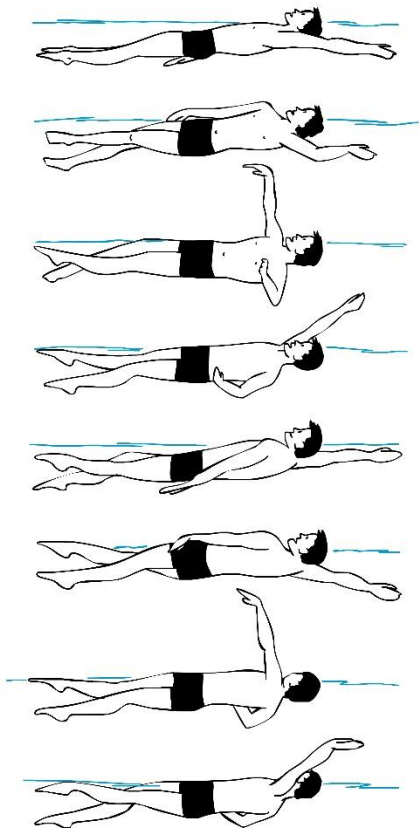
**Samengestelde rugslag**



**Borstcrawl**



**Rugcrawl**



**Kopgreep**

