

## **Vervoersgreep**

Als een drenkeling in het water ligt, kun je hem eruit halen met een van de negen vervoersgrepen. Deze vervoersgrepen worden op de rug of schuin liggend uitgevoerd. Op wedstrijden worden ze ook door de sneller ploegen in een soort borstcrawl met een arm uitgevoerd.

De volgende vervoersgrepen zijn er:

- Kopgreep
- Polsgreep
- Okselgreep
- Schoudergreep
- Okselnekgreep
- Houdgreep
- Zeemansgreep

Naast deze zeven zijn er nog twee waar de drenkeling actief moet deelnemen. Het gaat hierbij om de volgende grepen:

- Slepen
- Duwen

## **Kopgreep**

Als je een rustige drenkeling moet vervoeren en hij heeft geen hoofdwond dan kan je hem het beste vervoeren in de kopgreep.

Hoe pak je iemand vast in de kopgreep?

Je maakt kommetjes van je handen en plaatst de handen over de oren. Let op de dat de handen over de oren zijn en dat het kommetjes zijn zodat de drenkeling geen last van zijn oren krijgt.

Nu zet je je ellebogen in de rug zodat de buik omhoog gaat en daardoor kan de drenkeling makkelijker kan ademen.

## **Polsgreep**

Als de drenkeling een hoofdwond heeft of een beetje onrustig is dan pak je de drenkeling bij de polsgreep.

Je pakt de drenkeling vanachteren bij de polsen en trekt ze daarna naar je toe. Zodat de drenkeling weinig bewegings vrijheid heeft.

## **Okselgreep**

Als de drenkeling wat onrustig is en hij heeft een wond aan een van zijn handen. Dan kun je de drenkeling het best in de okselgreep vast pakken. Je pakt de drenkeling onder de oksels en zorgt dat je handen horizontaal staan. Zo kunnen je vingens niet worden afgeklemd en als de drenkeling je hand willen afklemmen dan doet hij zichzelf pijn.

## **Okselnekgreep**

Als je een hele vervelende drenkeling hebt, dan is de okselnekgreep de beste greep. Helaas kun je met deze greep iemand niet ver vervoeren.

Moet je de drenkeling ver vervoeren dan is de schoudergreep de aangewezen greep.

Je doet je armen tussen zijn oksels en zet je handen in zijn nek. Je handen doe je over elkaar, zet ze niet in elkaar. Als je handen in elkaar zet dan kan het zijn dat je ze niet meer uit elkaar krijgt. Als de drenkeling vervelend

word, dan kun je zijn gezicht in het water duwen.

### **Schoudergreep**

Als de drenkeling lastig is en je moet een lange afstand afleggen dan is de schoudergreep de aangewezen greep. Je legt je handen op de schouders en duwt met je armen de armen van de drenkeling uit elkaar.

### **Duwen**

Bij deze manier van vervoeren heb jij de drenkeling niet vast maar de drenkeling jouw. Deze greep is voor drenkeling die je kent of die volledig bij kennis is.

De drenkeling gaat voor je liggen en pakt jouw schouders vast terwijl je schoolslag zwemt.

### **Slepen**

Bij deze manier van vervoeren heb jij de drenkeling niet vast maar de drenkeling jouw. Deze greep is voor drenkeling die je kent of die volledig bij kennis is.

De drenkeling gaat achter je liggen en pakt je schouders vast terwijl jij schoolslag gaat zwemmen.

Slepen kan ook met twee redders. De drenkeling pakt een van elke redder een schouder vast. De redders moeten wel opletten dat ze even hard zwemmen.