

### KNBRD-brevet Junior Redder 4

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

#### A. Gekleed uit te voeren:

1. Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsklos. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6 meter vanaf de basisrand in het water. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
2. Te water springen met redding-/zwemvest en vervolgens in "HELP"-houding 30 seconden drijven, gevolgd door 25 meter zwemmen in rugslag.
3. Vanaf de basisrand met kopsprong te water en vervolgens 100 meter schoolslag zwemmen binnen 4 minuten.

#### B. In zwemkleding uit te voeren:

4. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
  - a. 50 meter borstcrawl,
  - b. 50 meter rugcrawl,
  - c. 75 meter enkelvoudige rugslag\*\*,
  - d. 25 meter zeemansslag,
  - e. aansluitend 50 meter samengestelde rugslag.
5. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door: 12,5 meter onder water zwemmen.
6. Voorzichtig te water gaan en zicht houden op pseudo-drenkeling (reddingspop\*\*\*), vervolgens:
  - a. 12,5 meter schoolslag\*,
  - b. reddingspop in kopgreep vervoeren.
7. Voorzichtig te water gaan en vervolgens;
  - a. 10 meter zwemmen in schoolslag,
  - b. uitvoeren hoekduik en 1 van de 3 ringen van zwembadbodem pakken en deze zonder boven te komen, om een op de badbodem geplaatste pion plaatsen die op een onderlinge afstand van ongeveer 3 m en ca. 1,5 m diepte staan.
8. Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsbal of werpzak. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6 meter vanaf de basisrand in het water. De drenkeling naar de kant brengen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

Noot:

- \* Schoolslag met ogen boven water d.m.v. kin op wateroppervlak.
- \*\* Bij de enkelvoudige rugslag moet een bal of stokje met beide handen, zoals bij de kopgreep worden vastgeklemd.
- \*\*\* Reddingspop (conform ILS eis) tot bovenkant witte band vullen met water, reddingspop is hierbij (staand) drijvend aan het wateroppervlak.