

RN-KNBRD brevet Junior Redder 3

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

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

A. Gekleed uit te voeren:

1. Een droge redding uitvoeren met behulp van een stuk touw of tuinslang. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 2 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.
2. Te water springen met redding-/zwemvest en vervolgens in "HELP"-houding 30 seconden drijven, terug naar de kant zwemmen en uit het water klimmen.
3. Vanaf de basisrand voorzichtig in het water laten glijden, vervolgens 100 meter schoolslag zwemmen waarbij 2 keer een koprol voorover wordt gemaakt en 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen wordt vastgehouden zoals bij de kopgreep.

B. In zwemkleding uit te voeren:

4. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door:
 - a. 25 meter borstcrawl,
 - b. 25 meter rugcrawl,
 - c. 100 meter schoolslag,
 - d. 25 meter zeemansslag,
 - e. 50 meter samengestelde rugslag.
5. Met kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door: 11 meter onder water zwemmen.
6. Voorzichtig te water gaan en zicht houden op pseudo-drenkeling (bal) vervolgens:
 - a. 25 meter schoolslag,
 - b. 25 meter enkelvoudige rugslag met bal in de "kopgreep".
7. Voorzichtig te water gaan en vervolgens;
 - a. 10 meter zwemmen in schoolslag,
 - b. dompen en 2 van de 5 ringen van zwembadbodem pakken op een onderlinge afstand van minimaal 2 meter en 1,5 meter diepte.
8. Een droge redding uitvoeren met behulp van een stok of flexibeam. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 2 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.