

Eisen KNBRD brevet Junior Redder 3

Gekleed zwemmen

A.

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.

In badkleding

B.

- 4.a Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door 25 meter borstcrawl,
- 4.b 25 meter rugcrawl,
- 4.c 100 meter schoolslag,
- 4.d 25 meter zeemansslag,
- 4.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.a Voorzichtig te water gaan en vervolgens 25 meter schoolslag
- 6.b 25 meter enkelvoudige rugslag met bal in de "kopgreep".
- 7.a Voorzichtig te water gaan en vervolgens 10 meter zwemmen in schoolslag,
- 7.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.

* 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.