

Eisen KNBRD brevet Junior Redder 2

Gekleed zwemmen

A.

- 1.a Vanaf de bassinrand voorzichtig in het water glijden,
- 1.b gevolgd door 50 meter schoolslag zwemmen onderbroken door 1 keer over een vlot klimmen en 1 keer onder een vlot door zwemmen,
- 1.c direct gevolgd door 75 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag
- 1.d aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik van een trapje.
- 2.a Te water gaan vanaf de bassinrand met een plastic tas, deze tijdens te water gaan met lucht vullen:
- 2.b gevolgd door 30 seconden drijven op de tas in de "HELP"-houding.

In badkleding

B.

- 3.a Vanaf de bassinrand voorzichtig in het water glijden,
- 3.b gevolgd door 50 meter schoolslag zwemmen
- 3.c na 5 meter zich 1 maal rechtstandig laten zinken (waarbij de kandidaat rechtstandig van het wateroppervlak volledig onder water gaat),
- 3.d direct gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1.a Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en
- 4.1.b vervolgens aansluitend onder water twee zwevende voorwerpen aantikken op een afstand van 5 en 9 meter op een diepte van 1,50 meter.

OF

- 4.2.a Vanaf de bassinrand met een bommetje te water,
- 4.2.b gevolgd door 5 meter zwemmen in borstslag,
- 4.2.c aansluitend met de hoekduik 2 van de 5 duikringen van de bodem pakken en boven water tonen.
De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt $\pm 1,5$ meter en deze liggen 1,5 meter onder de wateroppervlakte.
- 5.a Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en
- 5.b 10 meter onder water zwemmen,
- 5.c 15 meter schoolslag,
- 5.d 50 meter afwisselend 15 meter enkelvoudige rugslag en 15 meter schoolslag,
- 5.e 25 meter borstcrawl,
- 5.f 25 meter rugcrawl,
- 5.g aansluitend 25 meter samengestelde rugslag.
- 6.a Vanaf de bassinrand met een bommetje in het water springen,
- 6.b vervolgens terugdraaien in rechtstandige houding en in borstslag zwemmen, naar de bal die wordt toegegooid (ca. 2,5 meter)
- 6.c vervolgens met de bal in de handen vragen of de bal teruggewooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggewooid naar de examinator (ca. 2,5 meter)

* 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 koptreep worden vastgeklemd.