

Eisen KNBRD brevet Junior Redder 4

Gekleed zwemmen

A.

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.

In badkleding

B.

- 4.a Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 50 meter borstcrawl,
- 4.b 50 meter rugcrawl,
- 4.c 75 meter enkelvoudige rugslag
- 4.d 25 meter zeemansslag,
- 4.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.a Voorzichtig te water gaan en zich houden op pseudo-drenkeling (reddingspop) vervolgens 12,5 meter schoolslag,
- 6.b reddingspop in kopgreep vervoeren.
- 7.a Voorzichtig te water gaan en vervolgens 10 meter zwemmen in schoolslag,
- 7.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 ± 3 meter en circa 1,5 meter 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.

* 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) drijven aan het wateroppervlak.