

**RN-KNBRD brevet Junior Redder 2**

Zie voor kleding-eisen het ER, artikel 2.1.

| Onderdeel | Omschrijving |
|-----------|--------------|
|-----------|--------------|

**A. Gekleed uit te voeren:**

1.
  - a. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan,
  - b. gevolgd door 50 meter zwemmen in de schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden en 1 keer over een vlot moet worden geklommen en 1 keer onder een vlot door gezwommen moet worden,
  - c. direct gevolgd door 75 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat beide handen achter of boven het eigen hoofd te houden,
  - d. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
2.
  - a. Te water gaan vanaf de bassinrand met een plastic tas, tijdens de sprong de plastic tas met lucht vullen,
  - b. gevolgd door 30 seconden drijven op de plastic tas in de "HELP"-houding.

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

3.
  - a. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan,
  - b. gevolgd door 50 meter zwemmen in de schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden, na 5 meter zich 1 maal rechtstandig laten zinken (dompen; waarbij de kandidaat rechtstandig van het wateroppervlak volledig onder water gaat),
  - c. direct gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat beide handen achter of boven het eigen hoofd te houden.
4.
  - a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
  - b. Het aansluitend onder water aantikken van twee zwevende voorwerpen welke zich tussen 1,5 en 1,8 meter waterdiepte en 5 en 9 meter uit de bassinrand bevinden.
5.
  - a. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,
  - b. gevolgd door 5 meter zwemmen in een borstslag,
  - c. aansluitend met de hoekduik naar de zwembadbodem duiken en 2 van de 5 duikringen vanaf de zwembadbodem oppakken en deze boven water tonen. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt  $\pm 1,5$  meter en deze liggen tussen de 1,5 en 1,8 meter waterdiepte op de zwembadbodem.
6.
  - a. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en 150 meter zwemmen in:
    - b. 10 meter onder water zwemmen,
    - c. 15 meter schoolslag, waarbij de ogen boven water moet worden gehouden,
    - d. 25 meter enkelvoudige rugslag
    - e. 25 meter schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden,
    - f. 25 meter borstcrawl,
    - g. 25 meter rugcrawl,
    - h. aansluitend 25 meter samengestelde rugslag.
7.
  - a. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,
  - b. vervolgens terugdraaien in horizontale houding en in borstslag zwemmen naar een bal die wordt toegegooid (afstand kant / kandidaat = ca. 2,5 meter),
  - c. vervolgens met de bal in de handen vragen of de bal teruggewooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooien naar de examiner (afstand kandidaat / kant = ca. 2,5 meter).
8. Met behulp van een hulpmiddel een drijvend voorwerp aanraken dat op 2 meter afstand van de bassinrand in het water ligt.