

KNBRD-brevet Junior Redder 4

Zie voor kleding-eisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
A.	Gekleed uit te voeren:
1.	Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsklos. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ± 6 meter vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling moet de lijn van de reddingsklos zonder te bewegen kunnen pakken. De pseudo-drenkeling moet worden binnengehaald na het gooien van de reddingsklos/werpszak. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
2.	Te water springen met redding-/zwemvest aan en vervolgens in "HELP"-houding 30 seconden drijven, gevolgd door 25 meter zwemmen in een rugslag.
3.	Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en vervolgens 100 meter zwemmen in de schoolslag, met de ogen boven water, binnen 4 minuten.
B.	In zwemkleding uit te voeren:
4.	Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 250 meter zwemmen in: <ol style="list-style-type: none">50 meter borstcrawl,50 meter rugcrawl,75 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep,25 meter zeemansslag,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.	Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan vervolgens: <ol style="list-style-type: none">12,5 meter schoolslag, met de ogen boven waterreddingspop* in kopgreep vervoeren.De opdracht is afgerond als de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt.
7.	Voorzichtig te water gaan en vervolgens; <ol style="list-style-type: none">10 meter zwemmen in de schoolslag, met de ogen boven water,met de hoekduik naar de zwembadbodem duiken en 1 van de 3 duikringen vanaf de zwembadbodem oppakken en deze zonder boven water komen op een op de badbodem geplaatste pion plaatsen. De onderlinge afstand van de duikringen en pion bedraagt ± 3 meter en deze liggen tussen de 1,5 en 1,8 meter waterdiepte op de zwembadbodem.
8.	Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsbal of werpszak. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6 meter vanaf de bassinrand in het water. De drenkeling naar de kant halen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

Noot:

- * Reddingspop (conform ILS eis) drijvend (staand) aan het wateroppervlak.