

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,
 - c. na 5 meter zich 1 maal rechtstandig laten zinken (dompen; waarbij de kandidaat rechtstandig van het wateroppervlak volledig onder water gaat),
 - d. direct gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat beide handen achter of boven het eigen hoofd te houden.
- 4.1
 - 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 op $\pm 1,5$ meter diepte en 5 en 9 meter uit de bassinrand bevinden.

OF

- 4.2
 - 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 op $\pm 1,5$ meter diepte op de zwembadbodem.
5.
 - 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,
 - e. 50 meter zwemmen verdeeld in 25 meter enkelvoudige rugslag en 25 meter schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden,
 - d. 25 meter borstcrawl,
 - e. 25 meter rugcrawl,
 - f. aansluitend 25 meter samengestelde rugslag.

Examen Reglement Reddingsbrigade Nederland
Brevet en diploma eisen

6.
 - 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 teruggegooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooien naar de examinerator (afstand kandidaat / kant = ca. 2,5 meter).