

## **Kleding eisen**

- Shirt, trui, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek tot minimaal de enkels (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan).
- Rok / jurk tot over de knie
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen (soort nylon))
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen met een stevige zool zijn toegestaan; schoenen zonder stevige zool zijn niet toegestaan)

De eis van het NPZ-NRZ en Reddingsbrigade Nederland is een schoen met stevige zool. Een belangrijk criterium hierbij is dat de zool niet slap is en niet eenvoudig dubbel is te vouwen.

Bij de brevetten Junior Redder wordt voortgebouwd op het elementaire Zwem ABC, waarbij met schoeisel en gekleed wordt gezwommen. Bij de beginnende zwemmer heeft het zwemmen met schoenen ook een ondersteunende functie voor de zwemtechniek. Verder is het zwemmen met kleding een ervaring van de eigen capaciteiten in water. In de brevetten Zwemmend Redder en diploma's Life Saver wordt zonder schoeisel gezwommen. De vaardigheid van de zwemtechniek mag aanwezig worden geacht en de ervaring van het zwemmen met schoenen is opgedaan.