

Naam:

Gebortedatum:

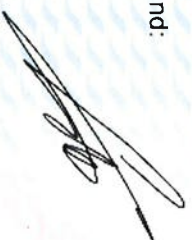
Is op:

Te:

Geslaagd voor het brevet JUNIOR REDDER 2
volgens de eisen zoals vastgesteld door
Reddingsbrigade Nederland - KNBRD

Namens Reddingsbrigade Nederland:

Namens:



Namens de Examen Commissie:



JUNIOR REDDER 2 GEKLEED UIT TE VOEREN

(zie voor kledingseisen het ER)

Ond. 1 Niet van toepassing voor junior redder 2.

Ond. 2 Niet van toepassing voor junior redder 2.

- Ond. 3
- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door:
 - B. 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 50 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag;
 - D. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

Ond. 4 Niet van toepassing voor junior redder 2

- Ond. 5
- A. Te water gaan vanaf de bassinrand met een drijfmiddel,
 - B. gevolgd door 30 seconden drijven op het drijfmiddel in de "HELP"-houding.

IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6
- A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - B. zonder boven te komen, het onder water aantikken van twee zwevende voorwerpen, deze bevinden zich rond de 1,8 meter waterdiepte en 5 en 9 meter uit de bassinrand,
 - C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.

- Ond. 7
- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door:
 - B. 25 meter zwemmen in de schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden, na 5 meter zich 1 maal rechtop laten zinken (dompen); waarbij de kandidaat rechtopstandig ten opzicht van het wateroppervlak volledig onder water gaat met de armen gestrekt boven het hoofd,
 - C. 50 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden,
 - D. 12,5 meter borstcrawl en 12,5 meter rugcrawl.

Ond. 8 Niet van toepassing voor junior redder 2.

Ond. 9 Niet van toepassing voor junior redder 2.

- Ond. 10
- A. Te water gaan met een kopsprong,
 - B. 12,5 meter borstslag,
 - C. direct gevolgd door een hoekduik en een ring ophalen van de bodem (diepte rond 2 meter), deze tonen en na akkoord weer laten vallen,
 - D. doorzwemmen, nogmaals met een hoekduik een ring van de bodem halen (diepte rond 2 meter), deze tonen en na akkoord weer laten vallen,
 - E. de baan uitzwemmen en uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

Ond. 11 Niet van toepassing voor junior redder 2.

- Ond. 12
- 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 meter),
 - C. vervolgens met behulp van de bal 30 seconden gaan drijven in een "HELP"-houding.
 - D. de bal in de handen pakken en vragen of de bal teruggegooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooiden naar de official (afstand kandidaat / kant = ca. 2 meter).

- Ond. 13
- A. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
 - B. 20 meter schoolslag, waarbij de ogen boven water moet worden gehouden,
 - C. 5 meter wrikken in rugligging richting het hoofd,
 - D. 25 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden.