



2 Junior Redder 2

2.1 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing junior redder 2

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing junior redder 2

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- 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.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing junior redder 2

Onderdeel 5 Zelfredding

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

2.2 In zwemkleding uit te voeren

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- 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.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

- 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 rechtstandig laten zinken (dompen); waarbij de kandidaat rechtstandig 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.

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing junior redder 2

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing junior redder 2



Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- 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.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

Niet van toepassing bij junior redder 2

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

- 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 teruggooien naar de official (afstand kandidaat / kant = ca. 2 meter).

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- 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.