

Naam:

Geboortedatum:

Is op:

Te:

Geslaagd voor het brevet JUNIOR REDDER 1  
volgens de eisen zoals vastgesteld door  
Reddingsbrigade Nederland - KNBRD

Namens Reddingsbrigade Nederland:

Namens:



Namens de Examen Commissie:



## JUNIOR REDDER 1 GEKLEED UIT TE VOEREN (zie voor kledingseisen het ER)

Ond. 1 Niet van toepassing voor junior redder 1.

Ond. 2 Uithoeren van een redding (niet van toepassing junior redder 1).

- Ond. 3
- A. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje, direct gevolgd door.
  - B. 12,5 meter zwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden,
  - C. 15 seconden watertrappen,
  - D. 12,5 meter zwemmen in de schoolslag,
  - E. direct gevolgd door 50 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag;
  - F. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.

Ond. 4 Niet van toepassing voor junior redder 1.

- 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 7 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. 8 meter schoolslag waarna een halve draai om de lengte-as moet worden gemaakt; 8 meter rugslag waarna een halve draai om de lengte-as moet worden gemaakt; en tot slot 9 meter schoolslag;
  - C. 25 meter schoolslag;
  - D. 50 meter enkelvoudige rugslag; bij de enkelvoudige rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden ;
  - E. 12,5 meter borstcrawl en 12,5 meter rugcrawl.

Ond. 8 Niet van toepassing voor junior redder 1.

Ond. 9 Niet van toepassing voor junior redder 1.

- Ond. 10
- A. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,
  - B. gevolgd door 5 meter zwemmen in een borstslag,
  - C. gevolgd door 5 meter zwemmen in een borstslag,
  - D. aansluitend met de hoekdijk naar de zwembadbodem duiken en 1 van de 5 duikringen vanaf de zwembadbodem oppakken en deze boven water tonen.
  - E. de onderlinge afstand van de duikringen bedraagt  $\pm$  1 meter en deze liggen rond de 1,8 meter waterdiepte op de zwembadbodem,
  - F. baan uitzwemmen in de schoolslag.

Ond. 11 Niet van toepassing voor junior redder 1.

- Ond. 12
- A. Kandidaat 1 werpt een drijvend voorwerp vanaf de kant naar kandidaat 2 die zich op 2 meter uit de bassinrand bevindt.
  - B. Kandidaat 2 verplaatst zich vervolgens met het drijvende voorwerp naar de bassinrand.

- Ond. 13
- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, kant beet pakken om vervolgens met de voeten af te zetten vanaf de bassinrand.
  - B. Na het afzetten dient er 15 seconden in rugligging te worden gedreven met de oren in het water en de armen en benen stil,
  - C. direct gevolgd door 10 meter wrikken in rugligging richting het hoofd.