

Naam:

Geboortedatum:


Is op:

Te:

Geslaagd voor het brevet JUNIOR REDDER 4
volgens de eisen zoals vastgesteld door
Reddingsbrigade Nederland - KNBRD

Namens Reddingsbrigade Nederland:

Namens:



Namens de Examen Commissie:



- Ond. 1 Op het droge de handelingen toepassen ter bevrijding uit¹⁰:
- Ond. 2 Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. De plaats van de drenkeling moet worden vastgesteld voordat er begonnen wordt aan de redding. De pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 7 meter afstand vanaf de bassinrand in het water. Het reddingsmiddel moet door de pseudo-drenkeling kunnen worden gepakt zonder dat deze zich in het water mag verplaatsen. De opdracht is afgerond als de drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt, daarnaast dient er voor een adequate alarmering gezorgd te zijn.
- Ond. 3 A. Vanaf een startblok of verhoogde bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
B. 25 meter borstcrawl,
C. direct gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokie boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep,
D. direct gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag,
E. direct gevolgd door 50 meter schoolslag, met de ogen boven water,
F. direct gevolgd door 25 meter rugcrawl,
G. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- Ond. 4 Niet van toepassing voor junior redder 4.
- Ond. 5 Niet van toepassing voor junior redder 4.

IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6 A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 14 meter onderwater zwemmen,
C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
- Ond. 7 Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door maximaal 5 minuten en 30 seconden zwemmen verdeeld over minimaal 3 verschillende zwemslagen, dit naar keuze van de kandidaat. Elke slag dient minimaal 25 meter opeenvolgend te worden uitgevoerd. In deze 5 minuten en 30 seconden dient minimaal een afstand van 150 meter te worden gezwommen.
Niet van toepassing voor junior redder 4.
Niet van toepassing voor junior redder 4.
- Ond. 8 Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 15 meter zwemmen in een borstslag, aansluitend moet een hoekduik worden uitgevoerd en dient zich een op de bodem bevindende reddingspop¹¹ (zonder doppen) in de zeemansgreep en met een gestrekte arm boven het hoofd boven water te worden gebracht. Hierna moet de mond van de reddingspop 5 seconden boven water worden gehouden. De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter.
- Ond. 9 Niet van toepassing voor junior redder 4.
- Ond. 10 Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 15 meter zwemmen in een borstslag, aansluitend moet een hoekduik worden uitgevoerd en dient zich een op de bodem bevindende reddingspop¹¹ (zonder doppen) in de zeemansgreep en met een gestrekte arm boven het hoofd boven water te worden gebracht. Hierna moet de mond van de reddingspop 5 seconden boven water worden gehouden. De reddingspop moet in het water liggen op een waterdiepte tussen de 1,5 meter en maximaal 3 meter.
- Ond. 11 A. Vanaf de bassinrand met een rechtstandige sprong te water gaan, zwemmen in een borstslag naar een in zwemkleding geklede pseudo-drenkeling (5 meter uit de bassinrand) en achtereenvolgens de handelingen ter bevrijding uitvoeren en aansluitend de pseudo-drenkeling vervoeren in:
B. Dubbele Polsgreep¹⁰ 25 meter vervoeren in de houdgreep
C. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de polsgreep
D. direct gevolgd door 10 meter vervoeren in de kopgreep
E. direct gevolgd door het uit het water helpen van de pseudo-drenkeling met behulp van een voetje.
Niet van toepassing voor junior redder 4.
- Ond. 12 A. met een reddings- / zwemvest aan met behulp van een rechtstandige sprong te water gaan,
B. 30 seconden drijven in de "HELP"-houding,
C. 25 meter wrikken op de rug richting de voeten.
- Ond. 13

¹⁰ Bij de bevrijdingsgrepen moeten de drie situaties van de greep worden getoond.

- Situatie 1: Diefensier benaderen (niet laten vastpakken)

- Situatie 2: Net vastgepakt (snelle bevrijding)

- Situatie 3: Stevig vast gepakt (technische bevrijding).

¹¹ Reddingspop conform hoofdstuk 4.2