

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD brevet Junior Redder 2

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

Onderdeel	Omschrijving
-----------	--------------

A. Gekleed uit te voeren:

1.
 - a. Vanaf de bassinrand voorzichtig in het water glijden; gevolgd door
 - b. 50 meter schoolslag zwemmen onderbroken door 1 keer over een vlot te klimmen en 1 keer onder een vlot door te zwemmen; direct gevolgd door
 - c. 50 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag; gevolgd door
 - d. 50 meter schoolslag zwemmen; aansluitend
 - e. Uit het water klimmen zonder gebruik van een trapje.
2.
 - a. Te water gaan vanaf de bassinrand met een plastic tas, deze tijdens te water gaan met lucht vullen; gevolgd door
 - b. 30 seconden drijven op de tas in de "HELP"-houding.

B. In zwemkleding uit te voeren:

3.
 - a. Vanaf de bassinrand voorzichtig in het water glijden; gevolgd door
 - b. 50 meter schoolslag zwemmen,
 - c. na 5 meter zich 1 maal rechtstandig laten zinken (waarbij de kandidaat rechtstandig van het wateroppervlak volledig onder water gaat)
 - d. direct gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag.
- 4.1
 - a. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan; vervolgens
 - b. Aansluitend onderwater twee zwevende voorwerpen aantikken op een afstand van ca. 5 en ca. 9 meter op een diepte van ca. 1.50 m.

OF

- 4.2
 - a. Vanaf de bassinrand met een bommetje te water; gevolgd door
 - b. 5 meter zwemmen in borstslag; aansluitend
 - c. Met een hoekduik 2 van de 5 duikringen van de bodem pakken en boven water tonen. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt ongeveer 1,50 meter en deze liggen circa 1,50 meter onder de wateroppervlakte.
5.
 - a. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan; en
 - b. 10 m onderwater zwemmen;
 - c. 15 m schoolslag;
 - d. 25 meter borstcrawl;
 - e. 25 meter rugcrawl; en aansluitend
 - f. 25 meter samengestelde rugslag.
6.
 - a. Vanaf de bassinrand met een bommetje in het water springen; vervolgens
 - b. Terugdraaien in rechtstandige houding en in borstslag zwemmen naar de bal die wordt toegegooid; gevolgd door
 - c. Met de bal in de handen vragen of de bal teruggeworpen mag worden naar de kant. Na akkoord bal teruggooien naar de examinator.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water
RN-KNBRD brevet Junior Redder 2

Examen	Toelichting
--------	-------------

1. Achtergrond
Bij het brevet junior redder 2 ligt de nadruk op de zelfredding en verbetering van de zwemslagtechniek. Verder wordt gewerkt aan het mondeling hulp inschakelen.
2. Doel vaardigheden
 - a. Verbeteren zwemtechnieken.
 - b. Coördinatie.
3. Beoogde subvaardigheden (belangrijkste meetpunten)
 - a. Communiceren over uit te voeren handelingen.
 - b. Zwemtechniek.
 - c. Coördinatie.
 - d. Uithoudingsvermogen.
4. Normering
 - a. Tijdens het zwemmen in een door de bond beschreven borstslag of schoolslag, moet gezwommen worden met het hoofd boven water.
 - b. Zie <http://www.reddingsbrigade.nl/nieuwebrevetten/publicaties>
5. Omschrijving afwijzing door examiner (bij afwijzen kandidaat)
 - a. Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
 - b. Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?