

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water  
**RN-KNBRD brevet Junior Redder 4**

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

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

**A. Gekleed uit te voeren:**

1. Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsklos. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6 meter vanaf de basisrand in het water. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
2. Te water springen met redding-/zwemvest; en vervolgens In "HELP" houding 30 seconden drijven, gevolgd door 25 meter zwemmen in rugslag.
3. Vanaf de basisrand met kopsprong te water; en vervolgens 100 m schoolslag zwemmen binnen 4 minuten.

**B. In zwemkleding uit te voeren:**

4. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand; direct gevolgd door
  - a. 50 m borstcrawl; gevolgd door
  - b. 50 m rugcrawl; gevolgd door
  - c. 75 m *enkelvoudige rugslag*\*; gevolgd door
  - d. 25 m zeemansslag; gevolgd door
  - e. Aansluitend 50 m samengestelde rugslag.
5. Met een schrede sprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand; direct gevolgd door 50 m borstcrawl met zwemvliezen.
6. Met kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand; gevolgd door
  - a. 12,5 m onder water zwemmen.
6. Voorzichtig te water gaan en zicht houden op pseudo-drenkeling (reddingspop\*\*\*); gevolgd door
  - a. 12,5 m schoolslag\*;
  - b. vervoeren reddingspop in kopgreep.
7. Voorzichtig te water gaan; en vervolgens
  - a. 10 m zwemmen in schoolslag;
  - b. Met een hoekduik 1 van de 3 ringen van bodem pakken en deze zonder boven te komen, om een op de bodem geplaatste pion plaatsen die op een onderlinge afstand van ongeveer 3 m en ca. 1,5 m diepte staan
8. Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsbal of werpzak. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6 meter vanaf de basisrand in het water. De drenkeling naar de kant brengen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.

Noot:

- \* Schoolslag met ogen boven water d.m.v. kin op wateroppervlak
- \*\* Bij *de enkelvoudige rugslag* moet een bal of stokje met beide handen, zoals bij de kopgreep boven water worden vastgeklemd.
- \*\*\* Reddingspop (conform ILS eis) tot bovenkant witte band vullen met water, reddingspop is hierbij (staand) drijven aan het wateroppervlak.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water  
**RN-KNBRD brevet Junior Redder 4**

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

1. Achtergrond  
Bij het brevet junior redder 3 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 examinerator (bij afwijzen kandidaat)
  - a. Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
  - b. Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?