

**RN-KNBRD brevet Junior Redder 3**

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
<b>A.</b>	<b>Gekleed uit te voeren:</b>
1.	Een droge redding uitvoeren met behulp van een stuk touw of tuinslang. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 2 meter vanaf de bassinrand in het water. De drenkeling naar de kant halen. 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 aan en vervolgens in "HELP"-houding 30 seconden drijven, terug naar de kant zwemmen en uit het water klimmen via het trapje.
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 150 meter zwemmen waarvan:</li><li>b. 100 meter zwemmen in de schoolslag waarbij 2 keer een koprol voorover moet worden gemaakt</li><li>c. 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep.</li></ul>
<b>B.</b>	<b>In zwemkleding uit te voeren:</b>
4.	Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door 225 meter zwemmen in: <ul style="list-style-type: none"><li>a. 25 meter borstcrawl,</li><li>b. 25 meter rugcrawl,</li><li>c. 100 meter schoolslag, met de ogen boven water,</li><li>d. 25 meter zeemansslag,</li><li>e. 50 meter samengestelde rugslag.</li></ul>
5.	Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 11 meter onder water zwemmen.
6.	Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan vervolgens: <ul style="list-style-type: none"><li>a. 25 meter schoolslag,</li><li>b. 25 meter enkelvoudige rugslag een bal vervoeren in de "kopgreep".</li></ul>
7.	Voorzichtig te water gaan en vervolgens; <ul style="list-style-type: none"><li>a. 10 meter zwemmen in schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden,</li><li>b. rechtstandig onder water laten zakken (dompen) en 2 van de 5 ringen van de zwembadbodem oppakken welke op de bodem met een onderlinge afstand liggen van minimaal 2 meter, op een waterdiepte tussen de 1,5 en 1,8 meter, de ringen dienen boven water getoond te worden.</li></ul>
8.	Een droge redding uitvoeren met behulp van een stok of flexibeam. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ± 2 meter vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling naar de kant halen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.