

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water  
**RN-KNBRD brevet Junior Redder 1**

Zie voor kleding-eisen het ER, artikel 2.1

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

**A. Gekleed uit te voeren:**

1.
  - a. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje; gevolgd door
  - b. 75 meter zwemmen in schoolslag waarbij in de eerste baan 5 seconden watertrappen; gevolgd door
  - c. 75 meter zwemmen in rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat beide handen achter of boven het eigen hoofd te houden; aansluitend
  - d. Uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
2.
  - a. Te water gaan vanaf de bassinrand met een plastic tas, deze tijdens de sprong te water met lucht vullen; gevolgd door
  - b. 30 seconden drijven op de tas in de "HELP"-houding.

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

3.
  - a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door
  - b. Het aansluitend onder water aantikken van twee zwevende voorwerpen welke zich op  $\pm 1,5$  meter diepte en 5 en 7 meter uit de bassinrand bevinden; gevolgd door
  - c. 18 meter zwemmen in schoolslag.
4.
  - a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door
  - b. 8 meter schoolslag; een halve draai; 8 meter rugslag; een halve draai en tot slot 9 meter schoolslag; gevolgd door
  - c. 175 meter afwisselend 25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag; aansluitend
  - d. Uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
5.
  - a. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand; direct gevolgd door
  - b. 12,5 meter borstcrawl;
  - c. 12,5 m schoolslag;
  - d. 12,5 m meter rugcrawl;
  - e. 12,5 m enkelvoudige rugslag.
6.
  - a. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje; gevolgd door
  - b. 5 meter zwemmen in borstslag; aansluitend
  - c. Met een hoekduik naar beneden gaan en
  - d. 1 van de 5 duikringen pakken en boven water tonen. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt  $\pm 1$  meter en deze liggen  $\pm 1,50$  meter onder de wateroppervlakte.
7.
  - a. Vanaf de bassinrand met een startsprong in het water springen;
  - b. onmiddellijk gevolgd door 9 meter onderwater zwemmen.
8.
  - a. Te water gaan vanaf de bassin rand, terug zwemmen naar de bassinrand, vervolgens afzetten van de kant en 10 seconden uitdrijven in rugligging in een X-vorm met de oren in het water met de armen en benen passief; aansluitend
  - b. 30 seconden watertrappen.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water  
**RN-KNBRD brevet Junior Redder 1**

Examen	Toelichting
1.	<p>Achtergrond Bij het brevet junior redder 1 ligt de nadruk op de zelfredding en aansluiting op het NPZ-NRZ B niveau. Zwemslagtechniek en watervreesvrij zijn hierbij belangrijke elementen.</p>
2.	<p>Doel vaardigheden</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Watervreesvrije beleving.</li><li>Basis zwemtechnieken.</li><li>Coördinatie.</li></ol>
3.	<p>Beoogde subvaardigheden (belangrijkste meetpunten)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Drijven.</li><li>Uitdrijven.</li><li>Basis uithoudingsvermogen.</li></ol>
4.	<p>Normering</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Tijdens het zwemmen in een door de bond beschreven borstslag of schoolslag, moet gezwommen worden met het hoofd boven water.</li><li>Zie <a href="http://www.reddingsbrigade.nl/nieuwebrevetten/publicaties">http://www.reddingsbrigade.nl/nieuwebrevetten/publicaties</a></li></ol>
5.	<p>Omschrijving afwijzing door examiner (bij afwijzen kandidaat)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Welk ontwikkelaspect schiet tekort?</li><li>Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?</li></ol>