

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water  
**RN-KNBRD brevet Junior Redder 3**

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1

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

**A. Gekleed uit te voeren:**

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 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.
2. Te water springen met redding-/zwemvest; en vervolgens In "HELP"-houding 30 seconden drijven, terug naar de kant zwemmen en uit het water klimmen.
3. Vanaf de basisrand voorzichtig in het water laten glijden; vervolgens 100 m schoolslag zwemmen waarbij 2 keer een koprol voorover wordt gemaakt; en 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen wordt vastgehouden zoals bij de kopgreep.

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

4. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan; gevolgd door
  - a. 25 m borstcrawl;
  - b. 25 m rugcrawl;
  - c. 100 m schoolslag;
  - d. 25 m zeemansslag;
  - e. 50 m samengestelde rugslag.
5. Met kopsprong (voorkeur startsprong) te water gaan; gevolgd door 50 m borstcrawl met zwemvliezen.
6. Met kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand; direct gevolgd door 11 m onder water zwemmen.
7. Voorzichtig te water gaan en zicht houden op pseudo-drenkeling (bal) vervolgens:
  - a. 25 m schoolslag; gevolgd door
  - b. 25 m. enkelvoudige rugslag met bal in de "kopgreep".
8. Voorzichtig te water gaan en vervolgens:
  - a. 10 m zwemmen in schoolslag;
  - b. dompen en 2 van de 5 ringen van zwembadbodem pakken op een onderlinge afstand van minimaal 2 m en ca. 1,5 m diepte.
9. Een droge redding uitvoeren met behulp van een stok of flexibeam. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 2 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.

Examen Reglement - Zwemmend Redden Open Water  
**RN-KNBRD brevet Junior Redder 3**

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?