

JUNIOR REDDER 2

GEKLEED UIT TE VOEREN

(zie voor kledingseisen het ER)

- Ond. 1** ~~Bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing junior redder 2).
Ond. 2 ~~Uitvoeren van een redding~~ (niet van toepassing junior redder 2).
Ond. 3 A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door:
B. 50 meter zwemmen in de schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden en 1 keer over een vlot moet worden geklommen en 1 keer onder een vlot door gezwommen moet worden,
C. direct gevolgd door 50 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag;
D. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
Ond. 4 ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing junior redder 2).
Ond. 5 A. Te water gaan vanaf de bassinrand met een drijfmiddel,
B. gevolgd door 30 seconden drijven op het drijfmiddel in de "HELP"-houding.

IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6** A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
B. zonder boven te komen, het onder water aantikken van twee zwevende voorwerpen, deze bevinden zich rond de 1,8 meter waterdiepte en 5 en 9 meter uit de bassinrand,
C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
Ond. 7 A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door:
B. 25 meter zwemmen in de schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden, na 5 meter zich 1 maal rechtstandig laten zinken (dompen); waarbij de kandidaat rechtstandig ten opzicht van het wateroppervlak volledig onder water gaat met de armen gestrekt boven het hoofd,
C. 50 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden,
D. 12,5 meter borstcrawl en 12,5 meter rugcrawl.
Ond. 8 ~~Opheffen van kramp~~ (niet van toepassing junior redder 2).
Ond. 9 ~~Zwemmen met zwemvliezen~~ (niet van toepassing junior redder 2).
Ond. 10 A. Te water gaan met een kopsprong,
B. 12,5 meter borstslag,
C. direct gevolgd door een hoekduik en een ring ophalen van de bodem (diepte rond 2 meter), deze tonen en na akkoord weer laten vallen,
D. doorzwemmen, nogmaals met een hoekduik een ring van de bodem halen (diepte rond 2 meter), deze tonen en na akkoord weer laten vallen,
E. de baan uitzwemmen en uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
Ond. 11 ~~Vervoersgrepen en bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing bij junior redder 2).
Ond. 12 A. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,
B. vervolgens terugdraaien in horizontale houding en in borstslag zwemmen naar een bal die wordt toegegooid (afstand kant / kandidaat = ca. 2 meter),
C. vervolgens met behulp van de bal 30 seconden gaan drijven in een "HELP"-houding.
D. de bal in de handen pakken en vragen of de bal teruggegooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooien naar de official (afstand kandidaat / kant = ca. 2 meter).
Ond. 13 A. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
B. 20 meter schoolslag, waarbij de ogen boven water moet worden gehouden,
C. 5 meter wrikken in rugligging richting het hoofd,
D. 25 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden.