

**RN-KNBRD brevet Junior Redder 2**

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
<b>A.</b>	<b>Gekleed uit te voeren:</b>
1.	<ol style="list-style-type: none"><li>Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan,</li><li>gevolgd door 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,</li><li>direct gevolgd door 75 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het hoofd met beide handen vast te houden,</li><li>aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.</li></ol>
2.	<ol style="list-style-type: none"><li>Te water gaan vanaf de bassinrand met een plastic tas, tijdens de sprong de plastic tas met lucht vullen,</li><li>gevolgd door 30 seconden drijven op de plastic tas in de "HELP"-houding.</li></ol>
<b>B.</b>	<b>In zwemkleding uit te voeren:</b>
3.	<ol style="list-style-type: none"><li>Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan,</li><li>gevolgd door 50 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 van het wateroppervlak volledig onder water gaat),</li><li>direct gevolgd door 75 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het hoofd met beide handen vast te houden.</li></ol>
4.	<ol style="list-style-type: none"><li>Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:</li><li>Het aansluitend onder water aantikken van twee zwevende voorwerpen welke zich tussen 1,5 en 1,8 meter waterdiepte en 5 en 9 meter uit de bassinrand bevinden.</li></ol>
5.	<ol style="list-style-type: none"><li>Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,</li><li>gevolgd door 5 meter zwemmen in een borstslag,</li><li>aansluitend met de hoekduik naar de zwembadbodem duiken en 2 van de 5 duikringen vanaf de zwembadbodem oppakken en deze boven water tonen. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt <math>\pm 1,5</math> meter en deze liggen tussen de 1,5 en 1,8 meter waterdiepte op de zwembadbodem.</li></ol>
6.	<ol style="list-style-type: none"><li>Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan en 150 meter zwemmen in:<ol style="list-style-type: none"><li>10 meter onder water zwemmen,</li><li>15 meter schoolslag, waarbij de ogen boven water moet worden gehouden,</li><li>25 meter enkelvoudige rugslag</li><li>25 meter schoolslag waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden,</li><li>25 meter borstcrawl,</li><li>25 meter rugcrawl,</li><li>aansluitend 25 meter samengestelde rugslag.</li></ol></li></ol>
7.	<ol style="list-style-type: none"><li>Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,</li><li>vervolgens terugdraaien in horizontale houding en in borstslag zwemmen naar een bal die wordt toegegooid (afstand kant / kandidaat = ca. 2,5 meter),</li><li>vervolgens met de bal in de handen vragen of de bal teruggewooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooien naar de examinator (afstand kandidaat / kant = ca. 2,5 meter).</li></ol>
8.	Met behulp van een hulpmiddel een drijvend voorwerp aanraken dat op 2 meter afstand van de bassinrand in het water ligt.