

## **Normering van de exameneisen voor brevet Junior Redder 3**

### **Kleding**

- badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan) tot het enkelgewricht
- regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen)
- schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

### **Uitvoering touw en/of tuinslang toewerpen:**

- een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld
- pseudo-drenkeling bevindt zich op 2 m afstand
- het touw dient in een rechte lijn en met een boog over de pseudo-drenkeling te worden geworpen en de slang kan worden toegestoken of toegeworpen
- bij werpen de lijn in lussen in de hand nemen of de slang vasthouden
- bij binnenhalen pseudo-drenkeling de lijn onder de voet zekeren; bij gebruik van een slang, stok of flexibeam dient deze in de hand gehouden te worden
- de lijn of het touw wordt overhands binnengehaald; met twee handen, om en om, waarbij de pink naar voren wijst
- eindigen met beetpakken van de drenkeling en deze **aan (niet op)** de kant brengen

### **Uitvoering sprong reddingsvest en HELP-houding:**

- reddingsvest of zwemvest goed aantrekken, afhankelijk van type vest dienen in ieder geval de spanbanden te zijn aangetrokken en sluitingen gesloten
- handen houden kruislings voor de borst de voorste bovenranden van het vest vast, teneinde omhoog schieten van vest tijdens springen te voorkomen
- stappend te water (vooroverhellend)
- in de HELP-houding worden de knieën opgetrokken en worden de armen om de borst of knieën gelegd; het hoofd dient hierbij boven water gehouden te worden (afkoeling, alsmede vrijhouden van luchtwegen)
- na 30 seconden naar de kant zwemmen en zelf uit het water klimmen

### **Uitvoering van de schoolslag:**

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin/hoofd op het water uitgevoerd
- gelijktijdige arm en beenbeweging, waarbij armbeweging eerst wordt ingezet
- goede ademhaling (in- en uitademing door de mond)
- zichtbare stuwung
- zichtbaar uitdrijfmoment

### **Uitvoering van de rugslag met stokje of bal:**

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- zichtbare stuwung aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- armen houden stokje of bal boven water vast als bij kopgreep
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, in- en uitademing door de mond

### **Uitvoering van de rugcrawl:**

- de afzet vanaf de kant dient stevig te zijn
- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een correcte, doorgaande beweging uitgevoerd

- arm wordt recht naar achteren gebracht waarbij de hand zijwaarts (met de pink als eerste in het water) wordt gestoken
- bij de doorhaal tussen trek- en duwfase op schouderhoogte vormen de hand, onderarm en bovenarm een driehoek, waarbij de elleboog duidelijk buigt
- armen uitstrekken naar het bovenbeen

#### **Uitvoering van de borstcrawl:**

- afzet vanaf de kant met de kopsprong
- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een correcte, doorgaande beweging uitgevoerd, zowel met als zonder het gebruik van zwemvliezen, let op juiste maat
- schoolslag beenbeweging is niet toegestaan
- armbewegingen in een correcte, doorgaande beweging uitgevoerd
- armbeweging moet vlak langs het lichaam worden uitgevoerd
- de armslag in de onderwaterfase versneld wordt
- de trekfase begint met een iets naar buitengaande beweging van de hand in gestrekte vorm. De duim wijst naar de bodem van het bad. De **hand** leidt de neerwaartse, binenwaartse en terugwaartse beweging in (langgerekte S-beweging). Daarbij buigt de arm in de elleboog. De binnenwaartse beweging gaat tot de lengteas van het lichaam en treft ongeveer op schouderhoogte. De hand, elleboog en schouder vormen hier een driehoek. De arm wordt tot aan het bovenbeen bijna gestrekt.
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeggolf in stand te houden

#### **Uitvoering van de samengestelde rugslag:**

- aanvang in uitgestrekte houding na afzet kant (handen tegen elkaar boven het hoofd )
- armen doorhalen tot aan bovenbenen, hierna uitdrijfmoment
- armen terugbrengen achter het hoofd met ondersteuning van de beenslag
- opnieuw duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- goed opletten dat per volledige zwemslag 2 uitdrijfmomenten zichtbaar zijn

#### **Uitvoering van de zeemansslag:**

- de zwemslag wordt ontspannen, in een hoek van ca 45 graden draaiing gerekend vanuit de borstligging, met de kin op het water uitgevoerd
- gelijktijdige (korte) arm- en beenbeweging conform schoolslag (schaarslag)
- goede ademhaling (in- en uitademing door de mond)
- zichtbare stuwning
- zichtbaar uitdrijfmoment

#### **Uitvoering in water laten glijden:**

- redder zit op de kant, gebogen knieën en voeten in het water
- roept een eventueel slachtoffer toe rustig te blijven omdat hij hem komt helpen
- voorzichtig te water met oog op reddingspop
  - zitten op kant met ogen naar pseudo-drenkeling
  - zijdelings in water glijden met ogen naar drenkeling
- redder draait zich weer om met gezicht naar drenkeling en zet redding in

#### **Rechtstandige houding zakken (dompen) en ringduiken:**

- aanzwemmen in schoolslag, benen laten zakken tot verticale houding
- armen worden uitgestrekt boven het hoofd en de benen worden gestrekt naast elkaar gebracht
- hierdoor verticaal, met de voeten naar beneden, passief naar de bodem
- op de bodem wordt weer een horizontale houding aangenomen, waarna onder water naar de ringen wordt gezocht en deze middels een krachtige afzet tegen de bodem boven water worden gebracht

#### **Redding m.b.v. stok of flexibeam:**

- drenkeling ongeveer 1 meter uit de kant
- stok maximale lengte 2 meter

- drenkeling toesteken, zeggen dat deze de stok vast moet pakken en voorzichtig naar de kant trekken
- drenkeling kant vast laten pakken en vertellen dat deze moet proberen op de kant te klimmen

**Uitvoering koprol voorover:**

- de kandidaat komt aanzwemmen in schoolslag
- vanuit deze schoolslag in een vloeiende beweging, kin op de borst
- benen gehurkt intrekken
- eventueel met behulp van een armbeweging tot een hele koprol onder water komen
- daarna verder zwemmen in schoolslag