

Reddingscertificaat BRONS

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
A.	Gekleed uit te voeren:
1.	<ul style="list-style-type: none">a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,b. gevolgd door 150 meter zwemmen in schoolslag*,c. aansluitend 100 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag*,d. waarna aansluitend 50 meter zwemmen in borstcrawl*.
2.	<ul style="list-style-type: none">a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,b. onmiddellijk gevolgd door 8 meter onderwater zwemmen.
3.	<ul style="list-style-type: none">a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,b. vervolgens 2 minuten watertrappen,c. waarna de kandidaat in het water de bovenkleding uittrektd. en deze op de kant werpt.
B.	In zwemkleding uit te voeren:
4.	<ul style="list-style-type: none">a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,b. gevolgd door 300 meter zwemmen in schoolslag*,c. aansluitend 150 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag*,d. waarna aansluitend 100 meter zwemmen in borstcrawl*.
5.	<ul style="list-style-type: none">a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,b. onmiddellijk gevolgd door 12 meter onderwater zwemmen.
6.	<ul style="list-style-type: none">1a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen,1b. gevolgd door 100 meter zwemmen in de vrije slag* met zwemvliezen <p>Of: <i>(de keuze wordt bepaald door de organisator)</i></p>
6.	<ul style="list-style-type: none">2a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,2b. gevolgd door de hoekduik duiken in water van ongeveer 2 meter diepte,2c. een zich op de bodem bevindende pop opduiken,2d. deze watertrappend tenminste 30 seconden met het hoofd boven water houden.
7.	<ul style="list-style-type: none">a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen,b. vervolgens 5 meter zwemmen in schoolslag*,c. daarna met de hoekduik duiken en 4 van de 8 duikringen, die op een onderlinge afstand van ongeveer 1.50 meter, circa 2 meter onder de wateroppervlakte liggen, ophalen.
8.	<ul style="list-style-type: none">a. Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken,b. vervolgens 5 meter zwemmen in schoolslag*,c. daarna met behulp van een drijfhelpmiddel 3 minuten drijven, zonder te watertrappen.d. Hierbij kan worden gekozen tussen een plastic tas, een plastic vuilniszak, een emmer of laarzen.

Noot:

*

De zwemslagen zijn omschreven in het technisch blad zwemslagen, bevrijding- en vervoersmethoden, zwemslagen.