

Examen Reglement
Zwemmen Redden Open water

Brevet Junior Redder 4

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

A. Gekleed uit te voeren:

- 1 Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsklos. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6 meter vanaf de basisrand in het water. 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, gevolgd door 25 meter zwemmen in rugslag.
- 3 Vanaf de basisrand met kopsprong te water en vervolgens 100 m schoolslag zwemmen binnen 3 minuten.

B. In zwemkleding uit te voeren:

- 4 Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
 - a. 50 m borstcrawl,
 - b. 50 m rugcrawl,
 - c. 75 m enkelvoudige rugslag*
 - d. 25 m zeemansslag,
 - e. Aansluitend 50 m samengestelde rugslag.
- 5 Met een schrede sprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 50 m borstcrawl met zwemvliezen.
- 6 Met kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 12,5 m onder water zwemmen.
- 7 Voorzichtig te water gaan en zicht houden op pseudo-drenkeling (reddingspop**), vervolgens:
 - a. 12,5 m schoolslag naar pseudo-drenkeling,
 - b. direct gevolgd door 12,5 m vervoeren reddingspop in kopgreep
- 8 Voorzichtig te water gaan en vervolgens;
 - a. 10 m zwemmen in schoolslag,
 - b. uitvoeren hoekduik en 1 van de 3 ringen van zwembadbodem pakken en deze zonder boven te komen, om een op de badbodem geplaatste pion plaatsen welke op een onderlinge afstand van ongeveer 3 m en ca. 1,5 m diepte staat..
- 9 Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsbal of werpzak. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op 6 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.

- * Bij de enkelvoudige rugslag moet een bal of stokje met beide handen, zoals bij de kopgreep boven water worden vastgeklemd.
- ** Reddingspop (conform ILS eis) tot bovenkant witte band vullen met water, reddingspop is hierbij (staand)drijvend aan het wateroppervlak.

Examen	Toelichting
--------	-------------

- 1 Achtergrond
 Het brevet junior redder 4 ligt de nadruk op de droge redding met reddingsmiddelen.
 Verder worden de zwemslagen en bijbehorende coördinatie vervolmaakt.
- 2 Doel vaardigheden
 Omgaan met reddingsmiddelen reddingklos, werpzak, reddingsbal en redding-
 /zwemvest.
 Verbetering efficiëntie zwemtechnieken.
- 3 Beoogde subvaardigheden (belangrijkste meetpunten)
 Communiceren over uit te voeren handelingen.
 Zwemtechniek coördinatie en uithoudingsvermogen.
- 4 Normering
 Tijdens het zwemmen in borstslag (door de bond beschreven borstslag) of schoolslag
 moet gezwommen worden met het hoofd boven water.
- 5 Omschrijving afwijzing door examinerator (bij afwijzen kandidaat)
 Welk ontwikkelaspect schoot tekort?
 Reden tekortschieten vereniging / kandidaat t.o.v. gevolgde opleiding?

Kleding:

- Overhemd, shirt of trui met lange mouwen
- Lange broek
- Schoenen
- regen/windjack