

## JUNIOR REDDER 1

### GEKLEED UIT TE VOEREN

(zie voor kledingseisen het ER)

- Ond. 1** ~~Bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing junior redder 1).  
**Ond. 2** ~~Uitvoeren van een redding~~ (niet van toepassing junior redder 1).  
**Ond. 3** A. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje, direct gevolgd door:  
B. 12,5 meter zwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden,  
C. 15 seconden watertrappen,  
D. 12,5 meter zwemmen in de schoolslag,  
E. direct gevolgd door 50 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag;  
F. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.  
**Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing junior redder 1).  
**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 7 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. 8 meter schoolslag waarna een halve draai om de lengte-as moet worden gemaakt; 8 meter rugslag waarna een halve draai om de lengte-as moet worden gemaakt en tot slot 9 meter schoolslag;  
C. 25 meter schoolslag;  
D. 50 meter enkelvoudige rugslag; bij de enkelvoudige rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden;  
E. 12,5 meter borstcrawl en 12,5 meter rugcrawl.  
**Ond. 8** ~~Ophoeken van krampe~~ (niet van toepassing junior redder 1).  
**Ond. 9** ~~Zwemmen met zwemvliezen~~ (niet van toepassing junior redder 1).  
**Ond. 10** A. Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,  
B. gevolgd door 5 meter zwemmen in een borstslag,  
C. aansluitend met de hoekduik naar de zwembadbodem duiken en  
D. 1 van de 5 duikringen vanaf de zwembadbodem oppakken en deze boven water tonen. De onderlinge afstand van de duikringen bedraagt  $\pm 1$  meter en deze liggen de rond de 1,8 meter waterdiepte op de zwembadbodem,  
E. baan uitzwemmen in de schoolslag.  
**Ond. 11** ~~Vervoersgrepen en bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing bij junior redder 1).  
**Ond. 12** A. Kandidaat 1 werpt een drijvend voorwerp vanaf de kant naar kandidaat 2 die zich op 2 meter uit de bassinrand bevindt.  
B. Kandidaat 2 verplaatst zich vervolgens met het drijvende voorwerp naar de bassinrand.  
**Ond. 13** A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, kant beet pakken om vervolgens met de voeten af te zetten vanaf de bassinrand. Na het afzetten dient er 15 seconden in rugligging te worden gedreven met de oren in het water en de armen en benen stil,  
B. direct gevolgd door 10 meter wrikken in rugligging richting het hoofd.