

Exameneisen Junior Redder 2

GEKLEED UIT TE VOEREN

- Ond. 1** Bevrijdingsgrepen (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 2** ~~Uitvoeren van een redding~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 3** **A.** Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door:
B. 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,
C. direct gevolgd door 50 meter zwemmen in de enkelvoudige rugslag;
D. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- 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 9 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. 25 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 ten opzichte van het wateroppervlak volledig onder water gaat met de armen gestrekt boven het hoofd,
C. 50 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden,
D. 12,5 meter borstcrawl en 12,5 meter rugcrawl.

- Ond. 8** ~~Opheffen van kramp~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 9** ~~Zwemmen met zwemvliezen~~ (niet van toepassing junior redder 2).
- Ond. 10** **A.** Te water gaan met een kopsprong,
B. 12,5 meter borstslag,
C. direct gevolgd door een hoekduik en een ring ophalen van de bodem (diepte rond 2 meter), deze tonen en na akkoord weer laten vallen,
D. doorzwemmen, nogmaals met een hoekduik een ring van de bodem halen (diepte rond 2 meter), deze tonen en na akkoord weer laten vallen,
E. de baan uitzwemmen en uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- Ond. 11** ~~Vervoersgrepen en bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing bij junior redder 2).
- Ond. 12** **A.** Vanaf de bassinrand te water gaan met een bommetje,
B. vervolgens terugdraaien in horizontale houding en in borstslag zwemmen naar een bal die wordt toegegooid (afstand kant / kandidaat = ca. 2 meter),
C. vervolgens met behulp van de bal 30 seconden gaan drijven in een "HELP"-houding.
D. de bal in de handen pakken en vragen of de bal teruggegooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooien naar de official (afstand kandidaat / kant = ca. 2 meter).
- Ond. 13** **A.** Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
B. 20 meter schoolslag, waarbij de ogen boven water moet worden gehouden,
C. 5 meter wrikken in rugligging richting het hoofd,
D. 25 meter enkelvoudige rugslag; bij de rugslag dient de kandidaat het eigen hoofd met beide handen vast te houden.