

Normering van de exameneisen voor brevet Junior Redder 3

Kleding

- Badkleding
- t-shirt, trui, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan) tot het enkel gewricht.
- Regen/windjack (bedoeld wordt een jack met lange mouwen)
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen met een stevige zool zijn toegestaan; schoenen zonder stevige zool zijn niet toegestaan)

Uitvoering touw en 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 of de slang onder de voet zekeren.
- De lijn of het touw haal je overhands binnen. Je doet dat 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 type vest dient in ieder geval de spanbanden te zijn aangetrokken en sluitingen gesloten.
- Handen houden kruislings over de borst de voorste bovenranden van het vest vast, teneinde omhoog schieten 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 op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- Gelijktijdige arm en beenbeweging. Armbeweging wordt eerst ingezet.
- Goede ademhaling (in- en uitademing door de mond)
- Zichtbare stuwing
- Zichtbaar uitdrijfmoment

Uitvoering van de rugslag met stokje of bal:

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- zichtbare stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- armen houden stokje of bal boven water vast als bij koptreep

- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, in- en uitademing door de mond

Uitvoering van de rugcrawl:

- De wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- De afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de arm doorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak onder water en de overhaal in het verticale vlak boven water
- Arm- en beenbewegingen in een correcte, doorgaande beweging worden uitgevoerd
- Arm naar achteren wordt gebracht waarbij de hand met de pink als eerste in het water wordt gestoken..
- Armen uitstrekken naar het bovenbeen.

Uitvoering van de borstcrawl:

- afzet vanaf de kant met de kopsprong
- Wisselend op- en neergaande beenbewegingen moet herkenbaar zijn.
- Schoolslag beenbeweging is niet toegestaan
- Asymmetrische armbeweging in een correcte doorgaande beweging wordt uitgevoerd.
- Armbeweging moet in de lengterichting van het lichaam worden uitgevoerd.
- De armslag bij voorkeur gedurende de onderwater fase versneld wordt en zonder vertraging boven water naar voren wordt ingestoken.
- De afstand moet worden uitgevoerd in een doorgaande beweging.
- Het hoofd dient in het water te zijn, waarbij zijwaarts de ademhaling wordt uitgevoerd.

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 (d.w.z. half op de zij).
- Gelijkzijdige (korte) arm en beenbeweging conform schoolslag
- Zichtbare stuwing
- 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.

Rechstandige houding akken (Dampen) en ring duiken:

- Aanzwemmen in schoolslag, benen laten zakken tot verticale houding
- Armen worden uitgestrekt boven het hoofd en de benen worden gestrekt naast elkaar gebracht
- Hierdoor ga je verticaal, met de voeten naar beneden, passief naar de bodem
- Op de bodem neem je weer een horizontale houding aan, waarna je onder water naar de ringen zoekt en deze middels een krachtige afzet tegen de bodem boven water brengt.

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.