

**JUNIOR REDDER 3****GEKLEED UIT TE VOEREN**

(zie voor kledingseisen het ER)

- Ond. 1** ~~Bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing junior redder 3).
- Ond. 2** Een droge redding uitvoeren met behulp van een reddingsmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op  $\pm 3$  meter vanaf de bassinrand in het water. De drenkeling naar de kant halen. De opdracht is afgerond als de drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt en er aan een volwassene hulp is gevraagd.
- Ond. 3**
- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door:
  - B. 75 meter zwemmen in de schoolslag waarbij 2 keer een koprol voorover moet worden gemaakt,
  - C. direct gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep.
  - D. aansluitend uit het water klimmen zonder gebruik te maken van een trapje.
- Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing Junior redder 3).
- Ond. 5**
- A. Te water springen met redding-/zwemvest aan en vervolgens in "HELP"-houding 30 seconden drijven,
  - B. 30 seconden watertrappen,
  - C. terug naar de kant zwemmen en uit het water klimmen via het trapje.

**IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN**

- Ond. 6**
- A. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan,
  - B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 10 meter onderwater zwemmen,
  - C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
- Ond. 7**
- A. Vanaf de bassinrand te water gaan met een rechtstandige sprong, direct gevolgd door:
  - B. 25 meter borstcrawl,
  - C. 25 meter schoolslag, met de ogen boven water,
  - D. 25 meter rugcrawl,
  - E. 50 meter samengestelde rugslag.
- Ond. 8** ~~Ophoeken van krimp~~ (niet van toepassing junior redder 3).
- Ond. 9** ~~Zwemmen met zwemvliezen~~ (niet van toepassing junior redder 3).
- Ond. 10**
- A. Voorzichtig te water gaan en vervolgens;
  - B. 10 meter zwemmen in schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden,
  - C. rechtstandig onder water laten zakken (dompen) en 2 van de 5 ringen van de zwembadbodem oppakken welke op de bodem met een onderlinge afstand liggen van minimaal 2 meter, op een waterdiepte rond de 1,8 meter, de ringen dienen boven water getoond te worden.
  - D. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
- Ond. 11**
- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan vervolgens:
  - B. 25 meter schoolslag,
  - C. 25 meter enkelvoudige rugslag met een reddingspop<sup>8</sup> (leeg met gesloten doppen) vervoeren in de "kopgreep".
- Ond. 12** ~~Uitvoeren van een redding~~ (niet van toepassing junior redder 3).
- 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.

<sup>8</sup> Reddingspop conform hoofdstuk 4.2