



Junior Redder 1

1.1 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing Junior Redder 1

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing Junior Redder 1

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- 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.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Junior Redder 1

Onderdeel 5 Zelfredding

- A. Te water gaan vanaf de bassinrand met een drijfmiddel,
- B. gevolgd door 30 seconden drijven op het drijfmiddel in de "HELP"-houding.

1.2 In zwemkleding uit te voeren

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- 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.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

- 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.

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing Junior Redder 1

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing Junior Redder 1



Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- 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 ± 1 meter en deze liggen de rond de 1,8 meter waterdiepte op de zwembadbodem,
- E. baan uitzwemmen in de schoolslag.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

Niet van toepassing bij Junior Redder 1

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

- 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.

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- 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.



Normering Junior Redder 1

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing Junior Redder 1

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing Junior Redder 1

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

3A: Optrekken van beide knieën en armen om de knieën heen, tot men onder water is. Het in het water komen gaat gepaard met veel waterweerstand, waardoor een knal gehoord en gevoeld wordt en veel spetters gezien worden.

3B:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (uitademing door de mond)
- duidelijke stuwing
- kort, maar wel duidelijk uitdrijfmoment

3C:

- vanuit een horizontale zwemhouding in een verticale houding komen waarbij het hoofd boven water blijft en daarna gaan watertrappen met gebruik van armen en benen symmetrisch of asymmetrisch
- men kan zich oriënteren in het water en daarbij op dezelfde plaats blijven

3D: Idem als onderdeel 3B

3E:

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- duidelijke stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, uitademing door de mond beide armen bij voorkeur langs het lichaam

3F: letten op eigen veiligheid, er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje of lijn.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Junior Redder 1

Onderdeel 5 Zelfredding

5A: Drijfmiddel veilig vast houden en een veilige sprong maken.

5B: Drijven op een drijfmiddel in de "HELP"-houding in een (half) zittende houding waarbij het hoofd boven water blijft en de knieën worden opgetrokken. De armen blijven zoveel mogelijk langs het lichaam.



Onderdeel 6 **Onderwater zwemmen**

6A:

- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- men verdwijnt geheel onder water, met gestrekte en gesloten benen
- goede afzet merkbaar en zichtbaar

6B:

- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men gaat d.m.v. uitdrijven en zwemmen onder water naar de zwevende voorwerpen toe, tikt deze aan en zwemt schuin omhoog om boven water te komen
- juiste hoofdhouding, waardoor men zich op de juiste waterdiepte kan voortbewegen

6C: Idem als onderdeel 3B

Onderdeel 7 **Afstand zwemmen**

7A: zittend op de kant, beide handen aan één kant zetten en voorzichtig met het gezicht naar de kant omdraaien waarbij het volledige gewicht door de handen/onderarmen wordt gedragen en men zich zo voorzichtig in het water laat zakken

7B:

- Schoolslag idem als onderdeel 3B

Uitvoering halve draai

- deze beweging wordt vloeiend uitgevoerd
- een goede ademhalingstechniek wordt gebruikt
- de ligging blijft horizontaal
- de draai wordt uitgevoerd tijdens het uitdrijfmoment van de zwemslag

- Rugslag idem als onderdeel 3E

7C: Idem als onderdeel 3B

7D:

- Rugslag idem als onderdeel 3E
- Toevoeging i.p.v. armen langs het lichaam dienen de handen het eigen hoofd vast te houden.

7E:

Uitvoering van de borstcrawl

- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- schoolslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- armbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- er is sprake van een armslag over het water
- er is sprake van minimaal 1 keer een ademhaling
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeggolf in stand te houden

Uitvoering van de rugcrawl

- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- enkelvoudige rugslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- de afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een doorgaande beweging uitgevoerd
- pink als eerste in het water
- er is sprake van een armslag over het water

Onderdeel 8 **Verhelpen van kramp**

Niet van toepassing Junior Redder 1



Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing Junior Redder 1

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

10A: Idem als onderdeel 3A

10B: Schoolslag: idem als onderdeel 3B
Borstcrawl: idem als onderdeel 7E

10C:

- zwemmend in borstligging en ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren brengen
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- beide benen worden uit het water getild en met gestekte voeten loodrecht naar boven gestoken
- met zwemslagen pas beginnen als voeten volledig onder water zijn

10D: zie exameneisen

10E: Idem als onderdeel 3B

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

Niet van toepassing bij Junior Redder 1

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

12A + B: zie exameneisen

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

13A:

- voorzichtig te water gaan: idem als onderdeel 7A
- drijven: zie exameneisen houding armen en benen is vrij

13B:

het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging door gebruik te maken van de armen/handen waarbij sprake is van:

- een horizontale ligging
- gestrekte en gesloten benen
- voeten in 90 graden houden
- gebogen ellebogen en de handen zo dicht als mogelijk bij het lichaam.



Junior Redder 2

2.1 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing Junior Redder 2

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing Junior Redder 2

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- 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.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Junior Redder 2

Onderdeel 5 Zelfredding

- A. Te water gaan vanaf de bassinrand met een drijfmiddel,
- B. gevolgd door 30 seconden drijven op het drijfmiddel in de "HELP"-houding.

2.2 In zwemkleding uit te voeren

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- 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.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

- 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.

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing Junior Redder 2

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing Junior Redder 2



Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- 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.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

Niet van toepassing bij Junior Redder 2

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

- 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).

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- 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.



Normering Junior Redder 2

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing Junior Redder 2

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing Junior Redder 2

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

3A: zittend op de kant, beide handen aan één kant zetten en voorzichtig met het gezicht naar de kant omdraaien waarbij het volledige gewicht door de handen/onderarmen wordt gedragen en men zich zo voorzichtig in het water laat zakken.

3B:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (uitademing door de mond)
- duidelijke stuwing
- kort, maar wel duidelijk uitdrijfmoment

Onder een vlot doorzwemmen

- De kandidaat zwemt met een redelijke voorstuwing geheel onder water onder een vlot door.
- De minimale breedte van het vlot waar de kandidaat onderdoor zwemt, is 0,70 meter.
- De kandidaat mag het vlot niet aanraken tijdens het onderdoor zwemmen

3C:

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- duidelijke stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, uitademing door de mond beide armen bij voorkeur langs het lichaam

3D: letten op eigen veiligheid, er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje of lijn.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Junior Redder 2

Onderdeel 5 Zelfredding

5A: Drijfmiddel veilig vast houden en een veilige sprong maken.

5B: Drijven op een drijfmiddel in de "HELP"-houding in een (half) zittende houding waarbij het hoofd boven water blijft en de knieën worden opgetrokken. De armen blijven zoveel mogelijk langs het lichaam.



Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A:

- voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand, knieën licht gebogen, romp voorover gebogen
- armen gestrekt schuin hoog achter
- hoofd in verlengde van de romp en 1 à 2 meter naar voren op het water kijken
- tijdens lichaamsval naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid
- zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren
- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen
- onder water met gestrekt lichaam uitdrijven

6B:

- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men gaat d.m.v. uitdrijven en zwemmen onder water naar de zwevende voorwerpen toe, tikt deze aan en zwemt schuin omhoog om boven water te komen
- juiste hoofdhouding, waardoor men zich op de juiste waterdiepte kan voortbewegen

6C: Idem als onderdeel 3B

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

7A: Idem als onderdeel 3A

7B: Idem als onderdeel 3B Uitvoering van dompen: zie exameneisen

7C: Idem als onderdeel 3C Toevoeging i.p.v. armen langs het lichaam dienen de handen het eigen hoofd vast te houden.

7D:

Uitvoering van de borstcrawl

- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- schoolslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- armbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- er is sprake van een armslag over het water
- er is sprake van minimaal 1 keer een ademhaling
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeggolf in stand te houden

Uitvoering van de rugcrawl

- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- enkelvoudige rugslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- de afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een doorgaande beweging uitgevoerd
- pink als eerste in het water
- er is sprake van een armslag over het water

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing Junior Redder 2

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing Junior Redder 2



Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

10A: Idem als onderdeel 6A

10B: Schoolslag: idem als onderdeel 3B
Borstcrawl: idem als onderdeel 7D

10C:

- zwemmend in borstligging en ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren brengen
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- beide benen worden uit het water getild en met gestekte voeten loodrecht naar boven gestoken
- met zwemslagen pas beginnen als voeten volledig onder water zijn

10D: Idem als onderdeel 10C

10E: letten op eigen veiligheid, er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje of lijn.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

Niet van toepassing bij Junior Redder 2

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

12A: Optrekken van beide knieën en armen om de knieën heen, tot men onder water is. Het in het water komen gaat gepaard met veel waterweerstand, waardoor een knal gehoord en gevoeld wordt en veel spetters gezien

12B: Schoolslag: idem als onderdeel 3B
Borstcrawl: idem als onderdeel 7D

12C: Idem als onderdeel 5B

12D: zie exameneisen

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

13A: Idem als onderdeel 6A

13B: Idem als onderdeel 3B

13C: het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging door gebruik te maken van de armen/handen waarbij sprake is van:

- een horizontale ligging
- gestrekte en gesloten benen
- voeten in 90 graden houden
- gebogen ellebogen en de handen zo dicht als mogelijk bij het lichaam.

13D: Idem als onderdeel 7C



Junior Redder 3

3.1 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing Junior Redder 3

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

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 ± 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.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- 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.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Junior Redder 3

Onderdeel 5 Zelfredding

- 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.

3.2 In zwemkleding uit te voeren

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- 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.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

- 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.

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing Junior Redder 3

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing Junior Redder 3



Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- 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.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan vervolgens:
- B. 25 meter schoolslag,
- C. 25 meter enkelvoudige rugslag met een reddingspop¹ (leeg met gesloten doppen) vervoeren in de "kopgreep".

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing Junior Redder 3

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- 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.

¹ Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving



Normering Junior Redder 3

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing Junior Redder 3

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

- een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld
- het reddingsmiddel dient in een rechte lijn en met een boog over de pseudo-drenkeling te worden geworpen waarbij er aandacht is voor de houding van de redder. Indien de redder rechtshandig is dient de linkervoet voor te staan en andersom. De wijze van het gereedmaken van het reddingsmiddel: uiteinde/lus om duim/hand
- bij binnenhalen pseudo-drenkeling de lijn onder de voet zekeren;
- Het reddingsmiddel wordt bovenhands binnengehaald; met twee handen, om en om, waarbij de pink naar voren wijst
- eindigen met beetpakken van de pseudo-drenkeling en deze aan (niet op) de kant brengen

Alarmering (Volwassene om hulp vragen)

Er zal een volwassene bij voorbaat moeten worden gevraagd om beschikbaar te zijn om te helpen en het doen van een alarmering. De alarmering zelf is niet van belang voor de beoordeling bij Junior Redder 3.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

3A: zittend op de kant, beide handen aan één kant zetten en voorzichtig met het gezicht naar de kant omdraaien waarbij het volledige gewicht door de handen/onderarmen wordt gedragen en men zich zo voorzichtig in het water laat zakken

3B:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (uitademing door de mond)
- duidelijke stuwing
- kort, maar wel duidelijk uitdrijfmoment

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

3C:

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- duidelijke stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, uitademing door de mond
- kandidaat dient stokje of bal in de koptreep vast te houden
- bal/stokje dient net boven de wateroppervlakte gehouden te worden (dezelfde hoogte waar "normaal" het slachtoffer ligt)

3D: letten op eigen veiligheid, er mag geen gebruik gemaakt worden van een trapje of lijn.



Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Junior Redder 3

Onderdeel 5 Zelfredding

5A:

- reddingsvest of zwemvest goed aantrekken, afhankelijk van type vest dienen in ieder geval de kruisbanden te zijn aangetrokken en sluitingen gesloten
- handen dienen de voorkant van de kraag of halslijn van het zwem- of reddingsvest vast te houden, om het omhoog schieten van vest tijdens het springen te voorkomen
- stappend (vooroverhellend) te water gaan
- "HELP"-houding in een (half) zittende houding waarbij het hoofd boven water blijft en de knieën worden opgetrokken. De handen dienen de voorkant van de kraag of halslijn vast te houden.

5B: vanuit een horizontale zwemhouding in een verticale houding komen waarbij het hoofd boven water blijft en daarna gaan watertrappen met gebruik van armen en benen symmetrisch of asymmetrisch

- men kan zich oriënteren in het water en daarbij op dezelfde plaats blijven

5C: zie exameneisen

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A:

- voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand, knieën licht gebogen, romp voorover gebogen
- armen gestrekt schuin hoog achter
- hoofd in verlengde van de romp en 1 à 2 meter naar voren op het water kijken
- tijdens lichaamsval naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid
- zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren
- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen
- onder water met gestrekt lichaam uitdrijven

6B:

- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men overbrugt de 10 meter d.m.v. uitdrijven en met het gehele lichaam onderwater zwemmend, daarna schuin omhoog zwemmen om boven water te komen
- juiste hoofdhouding, waardoor men zich op de juiste waterdiepte kan voortbewegen

6C: Idem als onderdeel 3B

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

7A:

- De voeten raken als eerste het water, het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De armen van de kandidaat mogen zowel gestrekt langs lichaam als gestrekt boven het lichaam.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.

7B:

Uitvoering van de borstcrawl

- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- schoolslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- armbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- er is sprake van een armslag over het water
- er is sprake van meerdere ademhalingen
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeggolf in stand te houden



7C: Idem als onderdeel 3B

7D:

Uitvoering van de rugcrawl

- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- enkelvoudige rugslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- de afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een doorgaande beweging uitgevoerd
- arm wordt recht naar achteren gebracht waarbij de hand zijwaarts (duim eruit en met de pink als eerste in het water) wordt gestoken
- er is sprake van een armslag over het water
- armen doorhalen naar het bovenbeen

7E:

- Zoveel als mogelijk de handen tegen elkaar boven het hoofd
- goed opletten dat per volledige zwemslag 2 uitdrijfmomenten zichtbaar zijn

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing Junior Redder 3

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing Junior Redder 3

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

10A: Idem als onderdeel 3A

10B: Idem als onderdeel 3B

10C:

- aanzwemmen in schoolslag, benen laten zakken tot verticale houding
- armen worden uitgestrekt boven het hoofd en de benen worden gestrekt naast elkaar gebracht
- hierdoor verticaal, met de voeten naar beneden naar beneden zakken, zodra je volledig onderwater bent doe je je kin op de borst en zwem je naar de bodem.
- op de bodem wordt weer een horizontale houding aangenomen, waarna onder water naar de ringen wordt gezocht en deze middels een krachtige afzet tegen de bodem boven water worden gebracht
- Bij voorkeur bij het bovenkomen van de redder dient de redder het eerst zijn vuist boven water te houden.

10D: Idem als onderdeel 3B

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

11A: Idem als onderdeel 3A

11B: Idem als onderdeel 3B

11C: Enkelvoudige Rugslag Idem als onderdeel 3C m.u.v. het sluiten van de benen

- Handen houden pop vast in de kopgreep
- De handen vormen kommetjes en de vingers wijzen naar de haarkruin
- De onderarmen ondersteunen de schouderbladen van de pseudo-drenkeling

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing Junior Redder 3



Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

13A: Idem als onderdeel 3A

Rug drijven: zie exameneisen, houding armen en benen is vrij

13B: het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging door gebruik te maken van de armen/handen waarbij sprake is van:

- een horizontale ligging
- gestrekte en gesloten benen
- voeten in 90 graden houden
- gebogen ellebogen en de handen zo dicht als mogelijk bij het lichaam.



4 Junior Redder 4

4.1 Gekleed uit te voeren

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing Junior Redder 4

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

Een droge redding uitvoeren met behulp van een hulpmiddel. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van toespreken. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ± 2 meter vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling moet het hulpmiddel zonder te bewegen kunnen pakken. De opdracht is afgerond als de pseudo-drenkeling één hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt en er aan een volwassene hulp is gevraagd om een adequate alarmering (via 112) te maken. De redder geeft aan wat er gemeld moet worden.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

- A. Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door:
- B. 100 meter zwemmen in de schoolslag, met de ogen boven water.

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Junior Redder 4

Onderdeel 5 Zelfredding

- A. Te water springen met redding-/zwemvest aan en vervolgens in "HELP"-houding 30 seconden drijven,
- B. gevolgd door 50 meter zwemmen in een rugslag,
- C. uit het water klimmen via het trapje.

4.2 In zwemkleding uit te voeren

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

- A. Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan,
- B. onmiddellijk gevolgd door minimaal 11 meter onderwater zwemmen,
- C. de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

- A. Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door:
- B. 50 meter borstcrawl,
- C. 50 meter rugcrawl,
- D. 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep,
- E. 25 meter samengestelde rugslag.

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing Junior Redder 4

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing Junior Redder 4



Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

- A. Vanaf een verhoogde bassinrand of startblok met een rechtstandige sprong te water gaan en vervolgens;
- B. 10 meter zwemmen in de schoolslag, met de ogen boven water,
- C. met de hoekduik naar de zwembadbodem duiken en 2 van de 5 duikringen vanaf de zwembadbodem oppakken en deze zonder boven water komen op een op de zwembadbodem geplaatste pion plaatsen. De onderlinge afstand van de duikringen en pion bedraagt ± 2 meter en deze liggen rond de 1,8 meter waterdiepte op de zwembadbodem.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

- A. Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan vervolgens:
- B. 12,5 meter schoolslagzwemmen naar een drijvende reddingspop² (staand, ½ gevuld met water)
- C. de reddingspop in kopgreep naar de kant vervoeren. De opdracht is afgerond als de reddingspop met het gezicht naar de kant ligt en de redder met één hand de kant vast heeft.

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing bij Junior Redder 4

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder

- 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,
- B. 15 seconden watertrappen,
- C. gevolgd door 10 meter wrikken op de rug richting de voeten.

² Reddingspop conform eisen gesteld in examenreglement Lifesaving



Normering Junior Redder 4

Onderdeel 1 Bevrijdingsgrepen

Niet van toepassing Junior Redder 4

Onderdeel 2 Uitvoeren van een redding

- een pseudo-drenkeling moet worden gekalmeerd/gerustgesteld
- bij voorkeur brengt de redder zijn lichaam zo laag mogelijk boven de grond (veiligheid en stabiliteit)
- de pseudo-drenkeling moet het hulpmiddel kunnen pakken zonder zich te verplaatsen.
- eindigen met beetpakken van de pseudo-drenkeling en deze aan (niet op) de kant brengen

Alarmering (Volwassene om hulp vragen)

Er zal aan een volwassene moeten worden gevraagd om 112 te bellen. De kandidaat zal ten minste onderstaande informatie moeten doorgeven:

- Wie (wie ben je)
- Wat (aantal drenkelingen (zichtbaar) en wat ze grofweg mankeren in 1 à 2 woorden)
- Waar (naam en plaats accommodatie)

De inschatting over het al dan niet 112 bellen is bij deze situatie NIET van belang. Het is voor de beoordeling noodzakelijk dat er een volwassene gevraagd is om een melding te maken.

Onderdeel 3 Afstand zwemmen

3A:

- voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand, knieën licht gebogen, romp voorover gebogen
- armen gestrekt schuin hoog achter
- hoofd in verlengde van de romp en 1 à 2 meter naar voren op het water kijken
- tijdens lichaamsval naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid
- zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren
- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen
- onder water met gestrekt lichaam uitdrijven

3B:

- de zwemslag wordt ontspannen, in zo horizontaal mogelijke ligging, met de kin op het water uitgevoerd
- ritmische beweging met goede coördinatie
- goede ademhaling (uitademing door de mond)
- duidelijke stuwing
- kort, maar wel duidelijk uitdrijfmoment

Onderdeel 4 Vervoeren van een slachtoffer

Niet van toepassing Junior Redder 4



Onderdeel 5 Zelfredding

5A:

- reddingsvest of zwemvest goed aantrekken, afhankelijk van type vest dienen in ieder geval de kruisbanden te zijn aangetrokken en sluitingen gesloten
- handen dienen de voorkant van de kraag of halslijn van het zwem- of reddingsvest vast te houden, om het omhoog schieten van het vest tijdens het springen te voorkomen
- stappend (vooroverhellend) te water gaan
- "HELP"-houding in een (half) zittende houding waarbij het hoofd boven water blijft en de knieën worden opgetrokken. De handen dienen de voorkant van de kraag of halslijn vast te houden.

5B: bij het op de rug zwemmen met vest dienen de handen de voorste randen van het vest vast te houden

5C: zie exameneisen

Onderdeel 6 Onderwater zwemmen

6A:

Kandidaat dient vanaf een verhoogde basisrand of startblok de kopsprong te laten zien

- voeten heupbreedte uit elkaar, tenen over de rand, knieën licht gebogen, romp voorover gebogen
- armen gestrekt schuin hoog achter
- hoofd in verlengde van de romp en 1 à 2 meter naar voren op het water kijken
- tijdens lichaamsval naar voren en beneden worden de armen van achter via omlaag langs de benen snel naar voren gezwaaid
- zodra de armen de knieën gepasseerd zijn begint de afzet van de benen die krachtig worden gestrekt, terwijl de armen doorzwaaien naar voren
- armen en hoofd komen, na afzet van de benen, als eerste in het water
- vlak voor het in het water komen buigt het hoofd weer tussen de armen
- onder water met gestrekt lichaam uitdrijven

6B:

- men beheerst het onder water gaan, zijn, oriënteren, bewegen en technisch voortbewegen
- men overbrugt de 11 meter d.m.v. uitdrijven en met het gehele lichaam onderwater zwemmend, daarna schuin omhoog zwemmen om boven water te komen
- juiste hoofdhouding, waardoor men zich op de juiste waterdiepte kan voortbewegen

6C: Idem als onderdeel 3B

Onderdeel 7 Afstand zwemmen

7A: Idem als onderdeel 6A

7B:

- wisselend op- en neergaande beenbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- schoolslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- armbewegingen in een doorgaande beweging uitgevoerd
- er is sprake van een armslag over het water
- er is sprake van meerdere ademhalingen
- de ademhaling wordt zijwaarts uitgevoerd, waarbij het hoofd in het water blijft om de boeg golf in stand te houden



7C:

- wisselend op- en neerwaartse beenbewegingen zijn zichtbaar
- enkelvoudige rugslag beenbeweging is **niet** toegestaan
- de afstand moet worden overbrugd met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak
- arm- en beenbewegingen worden in een doorgaande beweging uitgevoerd
- arm wordt recht naar achteren gebracht waarbij de hand zijwaarts (duim eruit en met de pink als eerste in het water) wordt gestoken
- er is sprake van een armslag over het water
- armen doorhalen naar het bovenbeen

7D:

- de zwemslag wordt ontspannen uitgevoerd
- horizontale ligging en goede hoofdhouding zijn zichtbaar
- duidelijke stuwing aanwezig
- duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- de beweging wordt ritmisch uitgevoerd
- goede ademhaling, uitademing door de mond
- kandidaat dient stokje of bal in de kopte vast te houden
- bal/stokje dient net boven de wateroppervlakte gehouden te worden (dezelfde hoogte waar "normaal" het slachtoffer ligt)

7E:

- 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 (de handen tegen elkaar boven het hoofd) met ondersteuning van de beenslag
- opnieuw duidelijk zichtbaar uitdrijfmoment
- goed opletten dat per volledige zwemslag 2 uitdrijfmomenten zichtbaar zijn

Onderdeel 8 Verhelpen van kramp

Niet van toepassing Junior Redder 4

Onderdeel 9 Zwemmen met zwemvliezen

Niet van toepassing Junior Redder 4

Onderdeel 10 Zoeken naar slachtoffer

10A:

- De voeten raken als eerste het water, het lichaam is zo gestrekt mogelijk.
- De kandidaat gaat na de sprong helemaal onder water.
- De sprong wordt uitgevoerd vanaf enige hoogte, minimaal 30 centimeter vanaf de waterlijn.
- Indien geen hoge kant of startblok aanwezig is, dient te worden gezorgd voor een veilige verhoging waar vanaf wordt gesprongen.
- De sprong wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1.80 meter.

10B:

- Idem als 3B

**10C:**

- bij voorkeur dient de kandidaat ruim voor de plaats van de ringen de hoekduik in te zetten.
- zwemmend in borstligging en ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren brengen
- benen blijven gestrekt naar achteren
- hoekduik inzetten met een krachtige doorhaalbeweging van de armen
- beide benen worden uit het water getild en met gestekte voeten loodrecht naar boven gestoken
- met zwemslagen pas beginnen als voeten volledig onder water zijn
- Bij voorkeur dient de redder eerst met zijn vuist boven water te komen.

Onderdeel 11 Vervoeren van slachtoffer

11A: zittend op de kant, beide handen aan één kant zetten en voorzichtig met het gezicht naar de kant omdraaien waarbij het volledige gewicht door de handen/onderarmen wordt gedragen en men zich zo voorzichtig in het water laat zakken

11B:

- Idem als 3B

11C:

- pop dient aan bovenkant witte streep drijvend te zijn
- enkelvoudige Rugslag Idem als onderdeel 7D m.u.v. het sluiten van de benen
- Handen houden pop vast in de kopgreep
- De handen vormen kommetjes en de vingers wijzen naar de haarkruin
- De onderarmen ondersteunen de schouderbladen van de pseudo-drenkeling

Onderdeel 12 Uitvoeren van een redding

Niet van toepassing bij Junior Redder 4

Onderdeel 13 Speciale vaardigheden van een redder**13A:**

- Idem 11 A

Drijven Rug

- De ligging is horizontaal.
- De kandidaat blijft liggen op de plaats.
- De houding van armen en benen is vrij.
- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

13B:

- vanuit een horizontale zwemhouding in een verticale houding komen waarbij het hoofd boven water blijft en daarna gaan watertrappen met gebruik van armen en benen symmetrisch of asymmetrisch
- men kan zich oriënteren in het water en daarbij op dezelfde plaats blijven

13C:

het tonen van het beheersen van het drijven op de rug, met voortbeweging door middel van de armen/handen waarbij sprake is van:

- een horizontale ligging
- gestrekte en gesloten benen
- voeten in 90 graden houden
- gebogen ellebogen en de handen zo dicht als mogelijk bij het lichaam.