

JUNIOR REDDER 4

GEKLEED UIT TE VOEREN

- Ond. 1** ~~Bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing junior redder 4).
- Ond. 2** 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 een 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 te maken. De redder geeft aan wat er gemeld moet worden.
- Ond. 3** Vanaf de bassinrand met een kopsprong te water gaan, direct gevolgd door: 100 meter zwemmen in de schoolslag, met de ogen boven water.
- Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing junior redder 4).
- Ond. 5** Te water springen met redding-/zwemvest aan en vervolgens in "HELP"-houding 30 seconden drijven, gevolgd door 50 meter zwemmen in een rugslag, uit het water klimmen via het trapje.

IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN

- Ond. 6** Vanaf de verhoogde bassinrand of startblok met een kopsprong te water gaan, onmiddellijk gevolgd door minimaal 11 meter onderwater zwemmen, de baan uitzwemmen in de schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden.
- Ond. 7** Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door: 50 meter borstcrawl, 50 meter rugcrawl, 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep, 25 meter samengestelde rugslag.
- Ond. 8** ~~Opheffen van krampe~~ (niet van toepassing junior redder 4).
- Ond. 9** ~~Zwemmen met zwemvliezen~~ (niet van toepassing junior redder 4).
- Ond. 10** Vanaf een verhoogde bassinrand of startblok met een rechtstandige sprong te water gaan en vervolgens; 10 meter zwemmen in de schoolslag, met de ogen boven water, 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.
- Ond. 11** Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan vervolgens: 12,5 meter schoolslag zwemmen naar een drijvende reddingspop (staand, $\frac{1}{2}$ gevuld met water) de reddingspop in kopgreep naar de kant vervoeren. De opdracht is afgerond als de reddingspop op de kant ligt en het gezicht naar de kant ligt en de redder met één hand de kant vast heeft.
- Ond. 12** ~~Uitvoeren van een redding~~ (niet van toepassing junior redder 4).
- Ond. 13** 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, 15 seconden watertrappen, gevolgd door 10 meter wrikken op de rug richting de voeten.