

RN-KNBRD brevet Junior Redder 3

Zie voor kleding-eisen het ER, artikel 2.1.

Onderdeel	Omschrijving
A.	Gekleed uit te voeren:
1.	Een droge redding uitvoeren met behulp van een stuk touw of tuinslang. 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 drenkeling naar de kant halen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.
2.	Te water springen met redding-/zwemvest aan en vervolgens in "HELP"-houding 30 seconden drijven, terug naar de kant zwemmen en uit het water klimmen via het trapje.
3.	Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, vervolgens 150 meter zwemmen waarvan 100 meter in de schoolslag waarbij 2 keer een koprol voorover moet worden gemaakt en 50 meter enkelvoudige rugslag, waarbij een bal of stokje boven water tussen de handen moet worden vastgehouden zoals bij de kopgreep.
B.	In zwemkleding uit te voeren:
4.	Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan, direct gevolgd door 225 meter zwemmen in: a. 25 meter borstcrawl, b. 25 meter rugcrawl, c. 100 meter schoolslag, met de ogen boven water, d. 25 meter zeemansslag, e. 50 meter samengestelde rugslag.
5.	Met een kopsprong te water gaan vanaf een startblok of verhoogde bassinrand, direct gevolgd door 11 meter onder water zwemmen.
6.	Vanaf de bassinrand voorzichtig te water gaan vervolgens: a. 25 meter schoolslag, b. 25 meter enkelvoudige rugslag een bal vervoeren in de "kopgreep".
7.	Voorzichtig te water gaan en vervolgens; a. 10 meter zwemmen in schoolslag, waarbij de ogen boven water moeten worden gehouden, b. 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 diepte van $\pm 1,5$ meter, de ringen dienen boven water getoond te worden.
8.	Een droge redding uitvoeren met behulp van een stok of flexibeam. Een pseudo-drenkeling moet worden gerustgesteld door middel van te blijven praten met de pseudo-drenkeling. De pseudo-drenkeling bevindt zich op ± 2 meter vanaf de bassinrand in het water. De pseudo-drenkeling naar de kant halen. De opdracht is afgerond als de drenkeling 1 hand op de kant heeft liggen en met het gezicht naar de kant ligt.