



1 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.



2 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 opzicht 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.



3 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
Examenprotocol Junior Redder



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 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 (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, $\frac{1}{2}$ 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
Examenprotocol Junior Redder