

**JUNIOR REDDER 2****GEKLEED UIT TE VOEREN**

(zie voor kleding-eisen het ER)

- Ond. 1** ~~Bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing junior redder 2).  
**Ond. 2** ~~Uitvoeren van een redding~~ (niet van toepassing junior redder 2).  
**Ond. 3** 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.  
**Ond. 4** ~~Vervoeren~~ (niet van toepassing junior redder 2).  
**Ond. 5** A. Te water gaan vanaf de bassinrand met een drijfmiddel,  
 B. gevolgd door 30 seconden drijven op het drijfmiddel in de "HELP"-houding.

**IN ZWEMKLEDING UIT TE VOEREN**

- Ond. 6** 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.  
**Ond. 7** 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.  
**Ond. 8** ~~Ophellen van krimp~~ (niet van toepassing junior redder 2).  
**Ond. 9** ~~Zwemmen met zwemvliezen~~ (niet van toepassing junior redder 2).  
**Ond. 10** 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.  
**Ond. 11** ~~Vervoersgrepen en bevrijdingsgrepen~~ (niet van toepassing bij junior redder 2).  
**Ond. 12** 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 teruggewooid mag worden naar de kant, na akkoord bal teruggooien naar de official (afstand kandidaat / kant = ca. 2 meter).  
**Ond. 13** 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.