

Reddingscertificaat GOUD

Zie voor kledingseisen het ER, artikel 2.1.

| Onderdeel | Omschrijving |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. | Gekleed uit te voeren: |
| 1. | a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, b. gevolgd door 250 meter zwemmen in schoolslag*, c. aansluitend 200 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag*, d. waarna aansluitend 150 meter zwemmen in borstcrawl*. |
| 2. | a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, b. onmiddellijk gevolgd door 12 meter onderwater zwemmen. |
| 3. | a. Voorzichtig vanaf de bassinrand in het water laten zakken, b. Vervolgens 5 meter zwemmen in schoolslag*, c. daarna met behulp van een drijfhelpmiddel 3 minuten drijven, zonder te watertrappen. d. Hierbij kan worden gekozen tussen een plastic tas, een plastic vuilniszak, een emmer of laarzen. |
| 4. | a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, b. vervolgens 3 minuten watertrappen, c. waarna de kandidaat in het water de bovenkleding uittrekt d. van deze bovenkleding vervolgens een drijfmiddel maken, waarmee de kandidaat zich nog 3 minuten aan de wateroppervlakte houdt zonder te watertrappen. |
| B. | In zwemkleding uit te voeren: |
| 5. | a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, b. gevolgd door 400 meter zwemmen in schoolslag*, c. aansluitend 250 meter zwemmen in enkelvoudige rugslag*, d. waarna aansluitend 200 meter zwemmen in borstcrawl*. |
| 6. | a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, b. onmiddellijk gevolgd door 20 meter onderwater zwemmen. |
| 7. | 1a. Vanaf de bassinrand met startsprong in het water springen, 1b. gevolgd door 200 meter zwemmen in de vrije slag* met zwemvliezen <i>Of: (de keuze wordt bepaald door de organisator)</i> |
| 7. | 2a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, 2b. gevolgd door de hoekduik duiken in water van ongeveer 2 meter diepte, 2c. een zich op de bodem bevindende pop opduiken, 2d. deze watertrappend tenminste 60 seconden met het hoofd boven water houden. |
| 8. | a. Vanaf de bassinrand met hurksprong in het water springen, b. vervolgens 5 meter zwemmen in schoolslag*, c. daarna met de hoekduik duiken en 6 van de 8 duikringen, die op een onderlinge afstand van ongeveer 1.50 meter, circa 2 meter onder de wateroppervlakte liggen, ophalen. |

Noot:

- * De zwemslagen zijn omschreven in het technisch blad zwemslagen, bevrijding- en vervoersmethoden, zwemslagen.