

	JR1	JR2	JR3	JR4	ZR1	ZR2	ZR3	ZR4	LS1	LS2	LS3
EHBO certificaat											
Theorie									x	x	
									x	x	x
1-5 Met kleding	Regenkleding				Broek + shirt				Broek + shirt		
1 Bevrijdingsgrepen					x	x	x	x	x	x	x
- (dubbele) Polsgreep					x	x	x	x	x	x	x
- achterw. omklemming						x	x	x	x	x	x
- voorw. omklemming							x	x	x	x	x
2 a Droge redding		x	x		x	x	x	x	x	x	x
- laten alarmeren		x	x								
- adequate alarmering					x	x	x	x	x	x	x
- hulpmiddel				x		x		x		x	x
- reddingstouw		x			x	x	x		x		x
- reddingsklos/werpszak					x	x	x		x		x
- reddingsbal									x		x
2 b Natte redding							x	x	x	x	x
- voetje					x	x	x	x	x	x	x
- hulpmiddel							x		x		x
- kruispeiling							x	x	x		x
- rescuetube								x			x
- lijnredding										x	x
3 Zwemmen totaal:	75	100	125	150	175	200	175	200	200	225	250
- schoolslag	25	50	75	100	50	25		25	50	50	50
- enkelv. rugslag	50	50	50	50	50	25					
- borstcrawl					25	50	50	50	50	25	50
- samengest. rugslag					25	50	25	25			
- rugcrawl					25		50	50	50	50	50
- zeemansslag						50	50	50	50	50	50
- polocrawl										50	50
4 Vervoeren totaal:									50	50	100
- kopgreep									25	10	
- polsgreep										10	
- okselgreep										10	
- schoudergreep									25	10	
- zeemansgreep										10	
- triangelgreep											50
- niet omschreven greep											50
5 Zelfredding	x	x	x	x					x	x	x
- HELP-houding	x	x	x	x						x	x
- met drijfmiddel	x	x									
- zwem-/redvest			x	x							
- watertrappen			x						x		
- wrikken									50		
- compact jump									x		
- drijfmiddel maken										x	x
Totale zwemafstand kleding:	75	100	125	150	175	200	175	200	300	275	350

x (x) = onderdeel (nieuw) aanwezig in examens
alle afstanden zijn in meters

	JR1	JR2	JR3	JR4	ZR1	ZR2	ZR3	ZR4	LS1	LS2	LS3
6-13 Onderdelen zwemkleding											
6 Onderwater zwemmen			10	11	14	16	17	18	20	25	25
-zwevende voorwerpen	5; 7	5; 9									
7 Afstand zwemmen	125	100	125	175	150	150	175	175	200	225	250
-op tijd (min:sec)					5:30	5:00	5:00	5:00	5:30	6:15	7:00
8 Oplossen van kramp						x	x	x	x	x	x
-vingerkramp						x	x	x	x	x	x
-kuitkramp							x	x	x	x	x
-bovenbeenkramp								x	x	x	x
9 BC met zwemvliezen						25	50	50	50	50	75
-op tijd (min:sec)						0:30	1:00	0:45	0:40	0:40	1:00
10 Zoeken											
-ringen	x	x	x	x							x
-pop opduiken					x	x		x	x		x
-blind drijvend voorw.							x				
-systematisch										x	x
11 Bevrijden en vervoeren			25	25	45	40	40	60	60	60	60
-(dubbele) polsgreep					x	x	x	x	x	x	x
-achtw. omklemming						x	x	x	x	x	x
-voorw. omklemming							x	x	x	x	x
-kopgreep			25	25	10	10	10	10			
-houdgreep					25	10	10	10	10	10	10
-polsgreep					10	10	5	10			
-zeemansgreep						10	10	10	10	10	10
-okselgreep							5	10	10	10	10
-schoudergreep								10			
-triangelgreep									10	10	10
-niet omschreven greep									20	20	20
12 Zie 2, in zwemkleding	x	x (Bal gooien)				x	x	x	x	x	x
13 Speciale vaardigheden											
-HELP-houding					x			x			
-zelfstandig drijven	x		x	x		x					
-wrikken	10	5	10	10	10	10	40				
-watertrappen				x			x	x			
-met reddingsvest					x						
-rechtstandige sprong					x	x	x				
-compact Jump								x			
-polocrawl								20			
-body Hug									x	x	
-controle bewustzijn											x
-kinlift											x
**** Voorzichtig te water gaan	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Totale afstand kleding:	75	100	125	150	175	200	175	200	300	275	350
Totale afstand zwemkleding:	185	155	210	260	255	275	355	355	360	385	435
Totale zwemafstand examens:	260	255	335	410	430	475	530	555	660	660	785

x (x) = onderdeel (nieuw) aanwezig in examens
 alle afstanden zijn in meters