



Sport  
Techniek

## Redder

- Behaal de badges 'Zwemmer' en 'EHBO'
- Reddingsprong correct uitvoeren
- 25 m onder water zwemmen (pas na het aftikken hoofd boven water)
- 25 m op de rug zwemmen, polsen boven water binnen 1 minuut 20 seconden
- 500 m zwemmen in een zwemslag naar keuze, binnen 4 minuten 30 seconden
- 50 m zwemmen met kleren aan, binnen 1 minuut 30 seconden
- Een pop ophalen vanop de bodem en er 25 m mee zwemmen op een correcte wijze
- 2 minuten watertrappen
- 1000 m zwemmen in 15 minuten.