

Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 1

Met zwemvliezen

1

- 1.1 Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter borstcrawl.
- 1.2 Starten in het water, na 15 meter zwemmen in maximaal 2 duiken 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

Met snorkeluitrusting

- 1.3 Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 50 meter snorkelen onderbroken door 4 keer 2 draaien om de lengte-as (links- en rechtsom).
- 1.4 Starten in het water, 50 meter snorkelen onderbroken door 2 keer een hoekduik richting bodem en aansluitend 10 meter onder water zwemmen.
- 1.5 Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen twee uiteinden van een touwtje aan elkaar knopen met een platte knoop.
- 1.6 Minimaal 2 voorwerpen in 2 verschillende kleuren (die via de onderwater praatstok worden doorgegeven) ophalen van de bodem (minimaal 1 meter diep).
- 1.7 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom of rechtsom door dezelfde hoepel gaan.
- 1.8 Starten in het water, 25 meter snorkelen met één zwemvlies.

Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 2

Met zwemvliezen

2

- 2.1 Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 25 meter rugcrawl en 25 meter beenslag op de rechter- of linkerzij.
- 2.2 Starten in het water, na 12 meter zwemmen in 1 duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

Met snorkeluitrusting

- 2.3 Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen en daarna 100 meter snorkelen, waarvan de eerste 25 meter borstcrawl en de laatste 10 meter dolfijnbeenslag onder water zwemmen.
- 2.4 Starten in het water, 25 meter snorkelen met de dolfijnbeenslag, aansluitend 25 meter snorkelen, daarbij 2 keer de snorkel uit de mond halen, over de rug van de ene in de andere hand brengen en vervolgens weer in de mond doen.
- 2.5 In maximaal 5 duiken een met 2 kilogram verzwaarde emmer met behulp van de snorkel omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).
- 2.6 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, lucht uitblazen en vervolgens 5 seconden zonder te bewegen op de bodem blijven (minimaal 2 meter diep).
- 2.7 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom én rechtsom door dezelfde hoepel gaan.
- 2.8 Starten in het water, 25 meter snorkelen zonder duikbril.

Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 3

Met zwemvliezen

- 3.1 Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter dolfijnbeenslag zwemmen op de linkerzij en 25 meter op de rechterzij.
- 3.2 Starten in het water, 50 meter borstcrawl, tijdens de laatste 10 meter in een duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

Met snorkeluitrusting

- 3.3 Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen, de bril onder water opzetten, vervolgens 50 meter snorkelen met de borstcrawl, aansluitend 50 meter snorkelen met de bril op het voorhoofd en het gezicht in het water.
- 3.4 Starten in het water met een buddy, na 5 meter snorkelen een hoekduik maken en 20 meter onder water zwemmen, aansluitend 25 meter buddy breathing.
- 3.5 Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen onder water de snorkel uit de mond nemen, een mastworp leggen om de snorkel met een meegenomen stukje touw, het mondstuk onder water in de mond nemen en aan het wateroppervlak de snorkel leegblazen.
- 3.6 Starten in het water, 50 meter snorkelen en ondertussen in maximaal 2 hoekduiken 4 pvc-buisjes voorzien van bochtjes ophalen van de bodem en al snorkelend monteren tot een vierkant.
- 3.7 Starten in het water, snorkelen en in maximaal 2 hoekduiken, met behulp van een slangsnorkel, een met 1 kilogram verzwaarde 1,5 liter fles omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).
- 3.8 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, aansluitend in rugligging door 2 hoepels zwemmen, die tenminste 5 meter uit elkaar staan (min 2 m diep).
- 3.9 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, aansluitend een gestrekte salto achterover maken en in buikligging weer door dezelfde hoepel gaan, vervolgens door de tweede hoepel zwemmen, die 5 meter verderop staat.
- 3.10 Starten in het water en blind snorkelen over een afstand van 12 meter naar een afgebakend stuk zwembadwand met een breedte van 5 meter.