

Diploma-eisen zwemvaardigheidsdiploma's snorkelen

Snorkelen 1

Met zwemvliezen

- Te water gaan met kopsprong, direct gevolgd door 25 meter borstcrawl.
- Startend vanaf de wand in het water. In maximaal 3 duiken, een rood, een geel en een blauw voorwerp, welke zich op een diepte van tenminste 2 meter bevinden, opduiken van de bodem.

Met snorkeluitrusting

- 50 Meter snorkelen, waarbij elke 25 meter twee keer twee draaien worden gemaakt om de lichaamslengte-as, beurtelings linksom en rechtsom; de snorkel blijft in de mond.
- 50 Meter snorkelen, waarbij twee keer een hoekduik wordt gemaakt richting bodem, gevolgd door 10 meter onder water zwemmen. Gedurende de gehele afstand blijft het gezicht onder water.
- Op tenminste 1 meter diepte een oor tegen het uiteinde van een 2 meter lange pvc buis drukken. Op de kant wordt door de buis een voorwerp genoemd, dat dan door de kandidaat van de bodem gepakt en vervolgens naar de oppervlakte gebracht moet worden.
- Al zwemmend onder water twee uiteinden van een touwtje aan elkaar knopen met een platte knoop.
- 25 Meter snorkelen met één zwemvlies.

Snorkelen 2

Met zwemvliezen

- Te water gaan met schredesprong, direct gevolgd door 25 meter rugcrawl.

Met snorkeluitrusting

- Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, uitrusting aan doen en 25 meter snorkelen met de dolfijnbeenslag.
- Vanuit het water 100 meter snorkelen, waarvan de eerste 25 meter met borstcrawl en de laatste 10 meter onder water.
- Na 20 meter snorkelen, duiken, een loodblok/loodgordel/zuignap vastpakken en 3 verschillend gekleurde voorwerpen pakken uit een emmer, die staat op een diepte van tenminste 2 meter. Voorwerpen naar de oppervlakte brengen.
- Te water gaan met schredesprong, aansluitend 50 meter snorkelen met de dolfijnbeenslag. Elke 25 meter wordt de snorkel uit de mond genomen, over de rug in de andere hand genomen en weer in de mond genomen. Het gezicht blijft steeds onder water.
- In maximaal 2 duiken naar de bodem een vierkant monteren met behulp van vier korte pvc buisjes voorzien van bochtjes.
- 10 Meter snorkelen, een hoekduik maken naar 2 meter diep water, lucht uitblazen en 5 seconden stil op de bodem liggen.
- 25 Meter snorkelen zonder duikbril.

Snorkelen 3

Met zwemvliezen

- Te water gaan met rechtstandige sprong, en zonder boven te komen 20 meter onder water zwemmen;
- 50 Meter borstcrawl;

Met snorkeluitrusting

- 50 Meter snorkelen met de dolfijnbeenslag.
- 50 Meter snorkelen met borstcrawlslag, direct gevolgd door 50 meter snorkelen zonder bril, met gezicht in het water.
- 20 Meter onder water zwemmen, gevolgd door 25 meter buddy-breathing.
- 25 Meter snorkelen, na 5 meter hoekduik naar de bodem, mastworp leggen om de snorkel, snorkel weer plaatsen en leegblazen.
- 50 Meter snorkelen, onderweg vier pvc buisjes voorzien van bochtjes opduiken en monteren tot een vierkant.
- Duiken naar 2 meter, liggend aan loodblok/loodgordel/zuignap met behulp van stukje tuinslang een met 1 kg loodblok verzwaard hol voorwerp (bv. frisdrankfles) met een inhoud van 1.5 liter, omhoog blazen in maximaal 2 beurten.
- Bril opduiken van de bodem, onder water opzetten en leegblazen.
- In rugligging over de bodem zwemmen door 2 hoepels, die op tenminste 2 meter diepte en tenminste 5 meter uit elkaar staan.
- Starten in het water. Duiken door een hoepel, gevolgd door rugwaartse rol opnieuw door de hoepel, onder water blijven en dezelfde opdracht nogmaals uitvoeren door een tweede hoepel die zich op 5 meter afstand bevindt.
- Met een geblindeerde bril snorkelen over een afstand van 12 meter naar een afgebakend stuk zwembadwand met een lengte van 6 meter.