

Uitvoeringseisen SNORKELDIPLOMA 1

Met zwemvliezen

1. De zwemvliezen op een veilige manier op de kant aantrekken en minimaal 5 meter achterwaarts lopen. Zittend te water gaan en aansluitend 25 meter crawlbeenslag op de rug en 25 meter crawlbeenslag op de linker- of rechterzij met een arm gestrekt naar voren en de andere arm langs het lichaam.
2. Met een kopsprong te water gaan en minimaal 10 meter onder water zwemmen.

Vaardigheden met snorkeluitrusting

3. Trek de snorkeluitrusting aan op de kant.
4. Met schredesprong te water gaan, gevolgd door 50 meter snorkelen. In iedere baan een hoekduik maken, met de juiste procedure weer boven komen, snorkel leegblazen en verder snorkelen zonder het hoofd uit het water halen.

Behendigheid met snorkeluitrusting

5. Te water gaan met bril en snorkel op en zwemvliezen in de hand. Trek de zwemvliezen in het water aan. Snorkel aansluitend 100 meter met een correcte beenslag. Duik in iedere baan met een hoekduik een voorwerp op, laat deze zien en snorkel verder.
6. Gooi de basisuitrusting in het water, doe in het water alles binnen 1 minuut aan en ga weer op de kant zitten.

Communicatie

7. Toon de tekens:
OK
Omhoog
Omlaag