

Uitvoeringseisen SNORKELDIPLOMA 2

Met zwemvliezen

1. Te water gaan met een schredesprong en aansluitend 25 borstcrawl zwemmen.
2. Met een kopsprong te water gaan en 15 meter onder water zwemmen.
3. Start in het water en zwem 25 meter met alleen de snorkel in.

Vaardigheden met snorkeluitrusting

4. Te water gaan met bril op. Onder water de bril half vol water laten lopen en onder water weer leegblazen.
5. Starten vanuit het water en 25 meter snorkelen met de dolfinbeenslag.
6. Starten van uit het water met 25 meter snorkelen. Al zwemmend de snorkel uit de mond halen, over de rug van de ene in de andere hand brengen en vervolgens de snorkel weer in de mond doen en leegblazen. Doe dit 2 keer.
7. Met commandosprong te water gaan en 50 meter snorkelen. Maak een hoekduik en zwem onder water door 2 hoepels, welke minimaal 4 meter uit elkaar staan. Kom vervolgens met de juiste procedure boven en blaas de snorkel leeg zonder het hoofd uit het water te halen en snorkel verder.

Behendigheid met snorkeluitrusting

8. Start in het water. Snorkel 100 meter waarbij 4 voorwerpen van de bodem worden gehaald en al snorkelend in het snorkelnetje worden gedaan.
9. Ga 25 meter snorkelen met gebruik van 1 zwemvlies en houd het andere zwemvlies gestrekt voor.

Communicatie

10. Toon de tekens:
Niet OK, ik twijfel (dichtbij)
Niet OK, paniek en hulp nodig (veraf aan de wateroppervlakte)
Langzamer
Sneller