

Uitvoeringseisen SNORKELDIPLOMA 3

Met zwemvliezen

1. Starten in het water en 50 meter borstcrawl zwemmen.
2. Met een kopsprong te water gaan en 20 meter onder water zwemmen.

Vaardigheid met snorkeluitrusting

3. Te water gaan met zwemvliezen aan en bril met snorkel in de hand. Onder water gaan, bril op zetten en leegblazen, boven komen en laten zien dat de bril leeg is.
4. Start in het water. Snorkel 50 meter met een buddy, waarbij er regelmatig contact is tussen de buddy's en elke baan minimaal 1 keer contact is door middel van een snorkelteken.
5. Starten in het water met een buddy en 25 meter Buddy Breathing toepassen. Geef de snorkel minimaal 4x door.
6. Te water gaan en 50 meter snorkelen. In de eerste baan op een mat klimmen en met een rol achterover weer te water ingaan. In de tweede baan een koprol voorover maken.
7. Over een afstand van 25 meter een buddy in de zeemansgreep vervoeren, aansluitend de buddy 30 seconden met het gelaat boven water houden.

Behendigheid met snorkeluitrusting

8. Te water gaan met zwemvliezen en snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen en 75 meter snorkelen. In de tweede baan met een hoekduik een voorwerp van de bodem pakken en deze, zonder boven water te komen, 6 meter verder op een afgesproken plaats weer neerleggen.
9. Starten in het water en 50 meter snorkelen. Ondertussen in minimaal 2 hoekduiken 4 pvc-buisjes (voorzien van bochtjes) naar boven halen en al snorkelend in elkaar zetten.

Communicatie

10. Toon de tekens:
Ik begrijp je niet
Ik ben duizelig
Kijk naar mij (ik doe het voor)
Stoppen of kappen
Niet doen