

Examenprogramma

Zwemvaardigheidsdiploma's Snorkelen 1

Met zwemvliezen:

- 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 lengteas (links- en rechtsom).
- 1.4 Starten in het water, 50 meter snorkelen onderbroken door 2 keer een hoekduik richting bodem en aansluitend 20 meter onder water zwemmen.
- 1.5 Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen twee uiteinden van een touw 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.