

# Examenprogramma Zwemvaardigheidsdiploma

## Snorkelen 1, 2 en 3

---

### Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 1

---

Met zwemvliezen			Video
1			
	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			Video
	1.3	Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 50 meter snorkelen onderbroken door 4 keer 2 draaien om de lengte-as (links- en rechtsom).	
	1.4	Starten in het water, 50 meter snorkelen onderbroken door 2 keer een hoekduik richting bodem en aansluitend 10 meter onder water zwemmen.	
	1.5	Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen twee uiteinden van een touwtje 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.	

### Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 2

---

Met zwemvliezen			Video
2			
	2.1	Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 25 meter rugcrawl en 25 meter beenslag op de rechter- of linkzijd.	
	2.2	Starten in het water, na 12 meter zwemmen in 1 duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).	

Met snorkeluitrusting			Video
	2.3	Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen en daarna 100 meter snorkelen, waarvan de eerste 25 meter borstcrawl en de laatste 10 meter dolfinbeenslag onder water zwemmen.	
	2.4	Starten in het water, 25 meter snorkelen met de dolfinbeenslag, aansluitend 25 meter snorkelen, daarbij 2 keer de snorkel uit de mond halen, over de rug van de ene in de andere hand brengen en vervolgens weer in de mond doen.	
	2.5	In maximaal 5 duiken een met 2 kilogram verzwaarde emmer met behulp van de snorkel omhoog blazen	

	Met snorkeluitrusting	Video
2.6	Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, lucht uitblazen en vervolgens 5 seconden zonder te bewegen op de bodem blijven (minimaal 2 meter diep).	
2.7	Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom én rechtsom door dezelfde hoepel gaan.	
2.8	Starten in het water, 25 meter snorkelen zonder duikbril.	

## Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 3

Met zwemvliezen		Video
3		
3.1	Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter dolfinbeenslag zwemmen op de linkerzij en 25 meter op de rechterzij.	
3.2	Starten in het water, 50 meter borstcrawl, tijdens de laatste 10 meter in een duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).	

Met snorkeluitrusting		Video
3.3	Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen, de bril onder water opzetten, vervolgens 50 meter snorkelen met de borstcrawl, aansluitend 50 meter snorkelen met de bril op het voorhoofd en het gezicht in het water.	
3.4	Starten in het water met een buddy, na 5 meter snorkelen een hoekduik maken en 20 meter onder water zwemmen, aansluitend 25 meter buddy breathing.	
3.5	Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen onder water de snorkel uit de mond nemen, een mastworp leggen om de snorkel met een meegenomen stukje touw, het mondstuk onder water in de mond nemen en aan het wateroppervlak de snorkel leegblazen.	
3.6	Starten in het water, 50 meter snorkelen en ondertussen in maximaal 2 hoekduiken 4 pvc-buisjes voorzien van bochtjes ophalen van de bodem en al snorkelend monteren tot een vierkant.	
3.7	Starten in het water, snorkelen en in maximaal 2 hoekduiken, met behulp van een slangsnorkel, een met 1 kilogram verzwaarde 1,5 liter fles omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).	
3.8	Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, aansluitend in rugligging door 2 hoepels zwemmen, die tenminste 5 meter uit elkaar staan (minimaal 2 meter diep).	
3.9	Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, aansluitend een gestrekte salto achterover maken en in buikligging weer door dezelfde hoepel gaan, vervolgens door de tweede hoepel zwemmen, die 5 meter verderop staat.	
3.10	Starten in het water en blind snorkelen over een afstand van 12 meter naar een afgebakend stuk zwembadwand met een breedte van 5 meter.	

## Handleiding Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 1, 2 en 3

In deze handleiding worden de onderdelen die behoren bij de examenprogramma's van de Zwemvaardigheidsdiploma's Snorkelen beschreven.

De handleiding is onderverdeeld in:

- algemene bepalingen, hierin is beschreven waar de snorkeluitrusting en het overige materiaal aan moeten voldoen

- technische toelichting, hierin is de uitvoering van de verschillende onderdelen van de examenprogramma's beschreven
- normering per diploma, hierin is per diploma en per onderdeel de normering beschreven.

Daarnaast worden in de algemene bepalingen en technische toelichting soms handige tips gegeven. Deze handige tips zijn geen 'must', maar een handvat of een idee voor het te gebruiken materiaal of de uitvoering van de exameneis.

In deze handleiding vindt u de volgende paragrafen:

- Algemene bepalingen
- Technische toelichting
- Normering per diploma

## Algemene bepalingen

### Snorkeluitrusting

---

#### **Duikbril**

De duikbril moet goed aansluiten op het gezicht en moet de neus omvatten. Het is belangrijk dat er genoeg ruimte is voor de neus. De afsluitrand dient van een zachte siliconen seal te zijn en dient bij voorkeur helemaal op het gezicht aan te sluiten om te voorkomen dat het water de bril binnen kan komen. Indien meerdere duikbrillen passen, kies dan de duikbril met het kleinste volume en het grootste glasoppervlak. Het glas van de duikbril moet van splintervrij en gehard glas zijn (tempered). Voor leerlingen die bril dragend zijn, bestaat de mogelijkheid om het glas op sterkte te laten slijpen. De bril wordt door een elastische hoofdband van rubber op zijn plaats gehouden. Wij adviseren een duikbril die past bij de leeftijd en lichaamsbouw van het kind.

#### **Snorkel**

Een snorkel is een pijp van ongeveer 2 cm dikte en 45 cm lengte waaraan een mondstuk is bevestigd en heeft de vorm van een 'J'. Speciaal voor kinderen is er een kindersnorkel ontworpen. Deze kindersnorkels hebben een kleiner beetje waardoor de snorkel comfortabel in de mond zit. De pijp van de kindersnorkel is ook iets minder lang en soms heeft de buis een iets grotere diameter. Sommige snorkels hebben spatbescherming en / of een waterloos ventiel. Spatbescherming aan de bovenzijde van de snorkel voorkomt dat elk spatje water in de buis loopt. Het waterloos ventiel zorgt ervoor dat het water dat in de buis is gelopen afgevoerd wordt. Als de snorkel vol water gelopen is, kan een kind het water ook makkelijker uit de snorkel blazen, omdat een deel van het water al via dit ventiel afgevoerd wordt. Wij adviseren een snorkel die past bij de leeftijd en lichaamsbouw van het kind.

#### **Zwemvliezen**

Voor de leerlingen tot en met 12 jaar mag de lengte van de zwemvliezen de 40 cm niet overschrijden, terwijl de breedte niet groter mag zijn dan 24 cm.

Handige tip: als kinderen blaren krijgen van de zwemvliezen dan kan een sok dit voorkomen. Een nadeel hiervan is dat zwemvliezen eerder uit kunnen gaan.

#### **Oordoppen**

Bij het snorkelen ontstaan regelmatig drukverschillen in het gehoorstelsel. Om deze drukverschillen op te heffen, dienen de oren regelmatig geklaard te worden.

In verband hiermee is het gebruik van oordoppen verboden.

### Materiaal anders dan snorkeluitrusting

---

#### **Opduikmateriaal**

Voorwerpen moeten worden opgedoken in de exameneisen 1.2; 1.6; 2.2 en 3.2. Afmetingen van de op te duiken voorwerpen mogen niet groter zijn van 20 x 20 cm (l x b).

#### *Handige tip*

Variatie is aan te brengen door gebruik te maken van verschillende soorten voorwerpen. De moeilijkheidsgraad van een duikopdracht wordt bepaald door de grootte van het op te duiken voorwerp.

## **De praatstok**

De praatstok wordt gebruikt om de leerling onder water een opdracht te geven (exameneis 1.6).

### *Handige tip*

Een simpel model, dat gemakkelijk zelf is te maken, bestaat uit een pvc-buis (diameter van 32 mm en lengte van 250 tot 300 cm). Aan het ooreinde is hij afgedopt met een afsluitdop. Er komt in dit exemplaar dus geen water. Het inspreekdeel wordt voorzien van een verloopstuk (32/50 mm) waarop een mof wordt geschoven als een soort trechter, waarin de boodschap gericht wordt gestuurd naar het oor van de leerling.

## **Touwtjes**

Een touwtje wordt gebruikt in de exameneisen 1.5 en 3.5. De afmetingen van het touwtje zijn maximale diameter 5 mm en lengte van minimaal 50 cm en maximaal 100 cm.

### *Handige tip*

Gebruik nylon touwtjes. Gekleurde touwtjes (oranje) zijn onder water beter zichtbaar dan witte.

## **Verankeringsmateriaal**

Het gebruik maken van verankeringsmateriaal is toegestaan voor de exameneisen 1.6; 2.5 en 3.7. De uitvoering van de eis wordt hierdoor makkelijker gemaakt.

### *Handige tip*

Verschillende 'ankers' kunnen dienen als verankeringsmateriaal. Zoals bijvoorbeeld een zuignap geplaatst op de bodem met een ring of touw, dat de leerling kan vastpakken. In plaats van een zuignap kan ook gebruik worden gemaakt van bijvoorbeeld een 'duiksteen', loodgordel of geplastificeerde dumbbells.

## **Emmer**

Een emmer wordt gebruikt in exameneis 2.5. De emmer dient een inhoud van 10 liter te hebben.

### *Handige tip*

Gebruik stevige bouwemmers. Ze kunnen tegen een stootje.

## **Montagemateriaal**

Als montagemateriaal worden pvc-buisjes gebruikt (exameneis 3.6). De afmetingen van de buisjes zijn een diameter van maximaal 32 mm en een lengte van minimaal 20 cm.

### *Handige tip*

Je kunt veel doen met buisjes en bochtjes in verschillende kleuren. Je maakt per kleur een set die bestaat uit 8 buisjes en 8 daarop passende haakse bochtjes.

## **Slangsnorkels**

De slangsnorkel wordt gebruikt in exameneis 3.7 om een 1,5 liter fles omhoog te blazen. De slangsnorkel heeft een lengte van 60 cm en een diameter die makkelijk in de fles-opening past.

### *Handige tip*

Gebruik voor deze proef géén tuinslang. Een tuinslang heeft een te grote diameter voor de opening van de fles. Hierdoor is het lastig om water uit de fles te blazen.

## **Gewichten van 1 kilogram**

Gewichten worden gebruikt in exameneisen 2.5 en 3.7 om holle voorwerpen te verzwaren.

### *Handige tip*

Gebruik hiervoor bijvoorbeeld loodblokken van 1 kg, die gebruikt worden door persluchtduikers, of gebruik hiervoor geplastificeerde dumbbells.

## **Hoepels**

Het meest stabiel zijn de hoepels, die op de bodem geplaatst worden met behulp van 5 kg zware loodblokken, waarin aan de onderkant een gleuf is aangebracht, waar de hoepel precies in past. Een andere manier om hoepels op de bodem te plaatsen is de hoepel met een touwtje aan een zwaar voorwerp vast te maken.

## Blinderingsmateriaal

In exameneis 3.10 moet een afstand blind gesnorkeld worden.

### *Handige tip*

Er zijn verschillende manieren om een snorkel te blinderen:

- een blauw 'slofje' (dit zijn de slofjes die over de buitenschoenen geplaatst worden om het zwembad verschoond te houden van straatvuil) wordt over de duikbril geplaatst
- een velletje dik, zwart plastic, rechthoekig geknipt en iets groter dan het brillenglas; het velletje wordt tegen de binnenkant van het glas gelegd en aangedrukt in de naden zodat het goed afsluit.

# Technische toelichting

## Aandoen van de basisuitrusting in het water

---

### **Aandoen van de basisuitrusting in het water, met duikbril opzetten *boven* water**

Met de volledige basisuitrusting in de hand springt de leerling het water in met een sprong naar keuze. Begonnen wordt met het aantrekken van de zwemvliezen. Dit gebeurt na een diepe inademing met het hoofd onder water. Hierna wordt de duikbril geplaatst en tenslotte de snorkel. Bij het plaatsen van de duikbril en de snorkel blijft het hoofd boven water.

### **Aandoen van de basisuitrusting in het water, met duikbril opzetten *onder* water**

Met de volledige basisuitrusting in de hand springt de leerling het water in met een sprong naar keuze. Begonnen wordt met het aantrekken van de zwemvliezen. Dit gebeurt na een diepe inademing met het hoofd onder water. Hierna wordt de bril geplaatst en tenslotte de snorkel. Het plaatsen van de duikbril en de snorkel gebeurt onder water.

### ***Duikbril opzetten onder water***

Onder het wateroppervlak wordt de bril met beide handen op het gezicht geplaatst. Het gezicht wijst daarbij schuin naar boven! Met beide handen wordt vervolgens:

- de onderkant van de bril een klein stukje van het gezicht afgetild;
- de bovenkant van de bril tegen het voorhoofd aan gedrukt.

In deze positie wordt nu door de neus lucht in de bril geblazen, totdat al het water is verdwenen. Nog tijdens het blazen wordt de bril weer teruggeplaatst op het gezicht. De snorkel moet worden leeggeblazen.

## Te water gaan

---

### **Te water gaan met schredesprong**

#### *Uitgangshouding*

De leerling staat met gesloten voeten op de bassinrand. De ballen van beide voeten staan op de rand. Met één hand houdt hij de bril tegen het hoofd gedrukt, terwijl de andere arm horizontaal vooruit gestoken wordt.

#### *Bewegingsuitvoering*

De sprong wordt ingezet met een grote stap naar een denkbeeldig punt op 1 à 2 meter van de kant. Aan deze stap mag géén opsprong vooraf gaan. De voorste voet komt met de onderkant op het water en de achterste voet met de wreef. Na het contact met het wateroppervlak worden de benen snel en krachtig naar elkaar toe bewogen. De horizontaal vooruitgestoken arm slaat hierbij op het water.

### **Te water gaan met kopsprong**

#### *Uitgangshouding*

De leerling staat voorovergebogen op bassinrand of startblok, voeten op heupbreedte uit elkaar en met de bal van de voeten over de rand. Knieën gebogen. Hoofd tussen gestrekte armen en duimen ineengehaakt. Handen wijzen naar induikpunt. Onder de armen door kijken naar het water.

#### *Bewegingsuitvoering*

Voorover vallen, voeten lang laten staan en pas op het laatste moment afzetten.

### *Snorkel accent*

Bij het innemen van de startpositie voor het te water gaan met de kopsprong met zwemvliezen aan, dient de leerling er goed op te letten dat zijn tenen voldoende ver over de rand steken. Let op: een kopsprong kan uitsluitend worden uitgevoerd zonder duikbril op het gezicht!

## Voortbewegen met zwemvliezen

---

### **Borstcrawl zwemmen met zwemvliezen**

#### *Ligging*

De leerling ligt in een zo horizontaal mogelijke borstligging met de zwemvliezen aan. De zwemvliezen liggen in het verlengde van het lichaam. Het gezicht kijkt schuin naar voren.

#### *Bewegingsuitvoering*

Het bewegingsverloop moet worden uitgevoerd zoals beschreven staat in de BREZ onder 'Borstcrawl'. Met het verschil dat de ligging moet worden uitgevoerd zoals hierboven beschreven.

### **Rugcrawl zwemmen met zwemvliezen**

#### *Ligging*

De leerling ligt in een zo horizontaal mogelijke rugligging met de zwemvliezen aan. De zwemvliezen liggen in het verlengde van het lichaam. Het hoofd is nagenoeg in het verlengde van het lichaam, het achterhoofd tot de oren in het water zodat geen water in het gezicht komt.

#### *Bewegingsuitvoering*

Het bewegingsverloop moet worden uitgevoerd zoals beschreven staat in de BREZ onder 'Rugcrawl'. Met het verschil dat de ligging moet worden uitgevoerd zoals hierboven beschreven.

### **Beenslag op rechter- of linkerzij zwemmen met zwemvliezen**

#### *Ligging*

De leerling ligt in een zo gestrekt mogelijke zijligging met de zwemvliezen aan. De benen zijn gestrekt en liggen iets gespreid. De zwemvliezen liggen in het verlengde van het lichaam. De arm waarop de leerling ligt wijst naar voren in de zwemrichting. Het hoofd rust op de arm die in de zwemrichting wijst. Het gezicht kijkt naar de zwembadrand.

#### *Bewegingsuitvoering*

De zwembeweging wordt ingezet vanuit de heupen. De knieën worden vrijwel niet gebogen. De beenbeweging kan zowel asymmetrisch als symmetrisch uitgevoerd worden.

## Snorkelvormen

---

### **Snorkelen met volledige basisuitrusting**

#### *Ligging*

De leerling ligt in een zo horizontaal mogelijke borstligging met basisuitrusting aan. Het gezicht wijst schuin naar voren. Ademhalen geschiedt via de snorkel. De armen mogen naar keuze één arm voor en één arm langs het lichaam, of beide armen passief naast het lichaam. De benen zijn gestrekt en liggen iets gespreid. De zwemvliezen liggen in het verlengde van het lichaam.

#### *Bewegingsuitvoering*

De zwembeweging wordt ingezet vanuit de heupen. De knieën worden vrijwel niet gebogen. De zwemvliezen mogen tijdens de op- en neergaande beweging het wateroppervlak niet doorbreken. De beenbeweging kan zowel asymmetrisch als symmetrisch uitgevoerd worden.

### **Rugzwemmen met basisuitrusting**

#### *Ligging*

De leerling ligt in een zo horizontaal mogelijke rugligging met de duikbril op het voorhoofd geplaatst en de snorkel uit de mond. Een of beide armen liggen langs het hoofd in de zwemrichting en de hand ligt in het water. De benen zijn gestrekt en liggen iets gespreid. De zwemvliezen liggen in het verlengde van het lichaam.

#### *Bewegingsuitvoering*

De zwembeweging wordt ingezet vanuit de heupen. De knieën worden vrijwel niet gebogen. De zwemvliezen mogen tijdens de op- en neergaande beweging het wateroppervlak niet doorbreken. De beenbeweging kan zowel asymmetrisch als symmetrisch uitgevoerd worden.

## **Borstcrawl zwemmen met basisuitrusting**

### *Ligging*

De leerling ligt in een zo horizontaal mogelijke borstligging met basisuitrusting aan. Het gezicht kijkt schuin naar voren.

Ademhalen gebeurt via de snorkel.

### *Bewegingsuitvoering*

Het bewegingsverloop moet worden uitgevoerd zoals beschreven staat in de BREZ onder 'Borstcrawl'. Met het verschil dat de ligging moet worden uitgevoerd zoals hierboven beschreven en met het achterwege blijven van de zijwaartse ademhaling.

## **Snorkelen met één zwemvlies**

### *Ligging*

Snorkelen met één zwemvlies wordt bij voorkeur uitgevoerd in zijligging met één hand voor, daarbij wordt de uitgetrokken zwemvlies meegenomen.

## **Snorkelen zonder duikbril**

### *Ligging*

De leerling ligt in een zo horizontaal mogelijke borstligging met basisuitrusting aan, waarbij de duikbril op het voorhoofd geplaatst is. Het gezicht (minimaal ogen) is boven water. Ademhalen geschiedt via de snorkel. Eén arm wijst naar voren en de andere houdt eventueel de snorkel op zijn plaats. De benen zijn gestrekt en liggen iets gespreid. De zwemvliezen liggen in het verlengde van het lichaam.

### *Bewegingsuitvoering*

De zwembeweging wordt ingezet vanuit de heupen. De knieën worden vrijwel niet gebogen. De zwemvliezen mogen tijdens de op- en neergaande beweging het wateroppervlak niet doorbreken. De beenbeweging kan zowel asymmetrisch als symmetrisch uitgevoerd worden.

## **Snorkelen met buddy**

Bij Buddy breathing liggen twee leerlingen naar elkaar met de binnenste armen over elkaar schouders geslagen. De rechter leerling houdt het mondstuk van de snorkel in zijn rechterhand en ademt door de snorkel met de buis van de snorkel tegen zijn rechterslaap. De linker leerling heeft met zijn linkerhand de rechterhand van zijn buddy vast. Bij het wisselen van in de mond nemen van de snorkel blijft de stand van de snorkel gelijk. Het mondstuk wijst in de beschreven houding steeds naar links (dus de linker leerling ademt ook met de buis tegen zijn rechterslaap). Het moet onderling duidelijk zijn (afspreken) na hoeveel ademdeugen de snorkel gewisseld moet worden.

## **In rugligging door hoepels zwemmen**

Na de hoekduik en voor het in rugligging door de hoepels zwemmen, wordt de snorkel uit de mond genomen en zover naar beneden getrokken dat het topje gelijk zit met de bovenkant van het hoofd. Voor de hoepels draait de leerling naar rugligging en kantelt het hoofd zo ver naar achteren dat de leerling de richting waarin hij zwemt kan zien.

## Richting bodem gaan

---

### **Hoekduik**

De leerling zwemt in borstligging en brengt ter voorbereiding van de hoekduik de armen gestrekt naar voren. De benen blijven gestrekt naar achteren. De duik wordt ingezet met een krachtige doorhaalbeweging van de armen. Hiermee wordt het bovenlichaam voorover gekanteld tot een verticale houding. Beide benen worden nu uit het water getild en met gestrekte voeten loodrecht naar boven gestoken. Met de zwemslag wordt pas begonnen als de zwemvliezen volledig onder water zijn verdwenen. Tijdens de duik wordt regelmatig de bril geklaard, middels door de neus wat lucht in de bril te brengen, en zondig ook de oren d.m.v. knijpen in de neus en druk te brengen op de oren.

## Normering per diploma

---

### Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 1

---

#### **Met zwemvliezen**

##### **1.1 Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter borstcrawl.**

*Essentie is het tonen van een goed uitgevoerde kopsprong en een borstcrawl uitgevoerd met zwemvliezen, waarbij:*

- de armen tijdens de overhaal niet door het water naar voren gebracht worden
- de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is
- de ademhaling zijwaarts is
- het hoofd in het water is"
- schuin naar voren wordt gekeken
- de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging.

### **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).**

*Essentie is het beheersen van de ademhaling en oriënteren onder water (en het ophalen van voorwerpen van de bodem).*

#### *Organisatorische tip*

Een van de essenties is het oriënteren onder water. Om ervoor te zorgen dat de leerling de mogelijkheid heeft om zich onder water te kunnen oriënteren en om een keuze te kunnen maken uit voorwerpen, die op de bodem liggen, wordt sterk aanbevolen om minimaal 8 voorwerpen verspreid over een oppervlakte van minimaal 2 x 2 meter op de bodem te leggen.

#### **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).**

*Essentie is het tonen van een technisch goede schredesprong en het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waarbij:*

- de snorkel geleegd wordt zonder de snorkel uit de mond te nemen (leegblazen)
- de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is
- de ademhaling via de snorkel plaatsvindt
- schuin naar voren wordt gekeken
- de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging.

### **1.4 Starten in het water, 50 meter snorkelen onderbroken door 2 keer een hoekduik richting bodem en aansluitend 10 meter onder water zwemmen.**

*Essentie is het tonen van een technisch goede hoekduik en het ononderbroken afleggen van de afstand met een technisch goede uitvoering, waarbij:*

*\* de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is*

- de ademhaling via de snorkel plaatsvindt
- schuin naar voren wordt gekeken
- de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging.

### **1.5 Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen twee uiteinden van een touw aan elkaar knopen met een platte knoop.**

*Essentie is beheersen van de ademhaling, concentratie en het uitvoeren van een opdracht onder water.*

#### *Organisatorische tip*

De leerling zwemt onder water zo ver als nodig is om de beide uiteinden van het touwtje aan elkaar te knopen. Als de knoop gelegd is komt de leerling naar boven, laat het resultaat aan de examiner zien en zwemt daarna verder.

### **1.6 Minimaal 2 voorwerpen in 2 verschillende kleuren (die via de onder water praatstok worden doorgegeven) ophalen van de bodem (minimaal 1 meter diep).**

*Essentie is beheersen van de ademhaling, concentratie en oriënteren onder water.*

#### *Organisatorische tip*

De leerling gaat in buikligging op de bodem liggen. De linker- of rechterzij van de leerling ligt langs de badrand. De leerling **mag** zich verankeren. De leerling brengt het uiteinde van de praatstok naar zijn oor. De leerling mag niet aan de praatstok gaan hangen. De leerling geeft (met zijn hand die door de ankering steekt) het OK signaal als teken dat hij klaar is voor de



ontvangst van de opdracht.

De examinerator geeft de opdracht aan de leerling door via de praatstok. De kleuren en voorwerpen verschillen per leerling. De examinerator beëindigt zijn opdracht met een duidelijk commando (bijv. het woord BEGIN) dat voor elke leerling hetzelfde is, zodat elke leerling weet wanneer hij kan beginnen met ophalen van de voorwerpen.

Na het beluisteren van de opdracht en het startcommando pakt de leerling de genoemde voorwerpen. De leerling brengt de genoemde voorwerpen naar de oppervlakte.

### **1.7 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom óf rechtsom door dezelfde hoepel gaan.**

*Essentie is het tonen van een technisch goede hoekduik, beheersen van de ademhaling, oriënteren onder water en het goed uitvoeren van de proef, waarbij de leerling gedurende de uitvoering van de proef onder water blijft.*

*Organisatorische tip*

De hoepel bevindt zich op 8 meter van de startwand. De leerling snorkelt 5 meter. Maakt een hoekduik richting bodem. Zwemt 3 meter onder water naar de hoepel en zwemt door de hoepel. Daarna keert de leerling linksom of rechtsom en zwemt links of rechts langs de hoepel, zwemt nogmaals door de hoepel en zwemt na passage naar het wateroppervlak.

### **1.8 Starten in het water, 25 meter snorkelen met één zwemvlies.**

*Essentie is het snorkelend overbruggen van een afstand met een beperking.*

*Organisatorische tip*

De leerling heeft vrije keus of met linker- of rechterzwemvlies wordt gezwommen.

## **Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 2**

---

### **Met zwemvliezen**

#### **2.1 Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 25 meter rugcrawl en 25 meter beenslag op de rechter- of linkerzij.**

*Essentie is:*

- *het tonen van een goed uitgevoerde schredesprong*
- *de zwemvaardigheid van een rugcrawl tonen met dubbele armoeverhaal en uitgevoerd met zwemvliezen, waarbij:*
  - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is*
  - *de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging, waarbij de armen elkaar niet inhalen en de armdoorhaal plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het verticale vlak*
- *het overbruggen van 25 meter, waarbij:*
  - *de afstand overbrugd wordt op de rechter- of linkerzij*
  - *één arm naar voren wijst (dit is dezelfde arm als waarop de leerling ligt)*
  - *de andere arm langs het lichaam gehouden wordt*
  - *het hoofd rust op de arm rust die naar voren wijst*
  - *de beenslag asymmetrisch of symmetrisch is.*

#### **2.2 Starten in het water, na 12 meter zwemmen in 1 duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).**

*Essentie is het beheersen van de ademhaling en oriënteren onder water (en het ophalen van voorwerpen van de bodem).*

*Organisatorische tip*

Eén van de essenties is het oriënteren onder water. Om ervoor te zorgen dat de leerling de mogelijkheid heeft om zich onder water te kunnen oriënteren en om een keuze te kunnen maken uit voorwerpen, die op de bodem liggen, wordt sterk aanbevolen om minimaal 8 voorwerpen verspreid over een oppervlakte van minimaal 2 x 2 meter op de bodem te leggen.

### **Met snorkeluitrusting**

#### **2.3 Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen en daarna 100 meter snorkelen, waarvan de eerste 25 meter borstcrawl en de laatste 10 meter dolfinbeenslag onder water zwemmen.**

*Essentie is:*

- *het aandoen van de snorkeluitrusting in het water, waarbij:*
  - *begonnen wordt met het aantrekken van de zwemvliezen, met het hoofd onder water*
  - *de duikbril en de snorkel opgezet worden met het hoofd boven water*
- *het tonen van de snorkelvaardigheid, waarbij:*
  - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is*
  - *de ademhaling via de snorkel plaatsvindt*
  - *schuin naar voren wordt gekeken*
  - *de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging*
- *het tonen van de borstcrawlvaardigheid met basisuitrusting, waarbij:*
  - *de armen tijdens de overhaal niet door het water naar voren gebracht worden*
  - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is*
  - *de ademhaling via de snorkel plaatsvindt*
  - *het hoofd in het water moet zijn*
  - *schuin naar voren wordt gekeken*
  - *de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging*
- *het tonen van de symmetrisch op- en neerwaartse beweging bij de dolfinbeenslag*
- *het beheersen van de ademhaling in combinatie met uithoudingsvermogen.*

**2.4 Starten in het water, 25 meter snorkelen met de dolfinbeenslag, aansluitend 25 meter snorkelen, daarbij 2 keer de snorkel uit de mond halen, over de rug van de ene in de andere hand brengen en vervolgens weer in de mond doen.**

*Essentie is:*

- *het tonen van de symmetrisch op- en neerwaartse beweging bij de dolfinbeenslag*
- *het tonen van de snorkelvaardigheid, waarbij:*
  - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is*
  - *de ademhaling via de snorkel plaatsvindt*
  - *schuin naar voren wordt gekeken*
  - *de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging*
- *het in en uit de mond nemen van de snorkel waarbij het gezicht in het water blijft.*

**2.5 In maximaal 5 duiken een met 2 kilogram verzwaarde emmer met behulp van de snorkel omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).**

*Essentie is beheersen van de ademhaling en het volbrengen van de proef.*

**2.6 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, lucht uitblazen en vervolgens 5 seconden zonder te bewegen op de bodem blijven (minimaal 2 meter diep).**

*Essentie is het kunnen zinken door middel van het uitblazen van lucht onder water.*

**2.7 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom én rechtsom door dezelfde hoepel gaan.**

*Essentie is het tonen van een technisch goede hoekduik, beheersen van de ademhaling, oriënteren onder water en het goed uitvoeren van de proef, waarbij de leerling gedurende de uitvoering van de proef onder water blijft.*

*Organisatorische tip*

De hoepel bevindt zich op 8 meter van de startwand. De leerling snorkelt 5 meter. Maakt een hoekduik richting bodem. Zwemt 3 meter onder water naar de hoepel en zwemt door de hoepel. Daarna keert de leerling linksom en zwemt aan de links langs de hoepel, zwemt nogmaals door de hoepel. Vervolgens keert de leerling rechtsom en zwemt rechts langs de hoepel, zwemt nog een keer door de hoepel en na passage naar het wateroppervlak.

**2.8 Starten in het water, 25 meter snorkelen zonder duikbril.**

*Essentie is het snorkelend overbruggen van een afstand met een beperking.*

## Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen 3

---

### **3.1 Te water gaan met kopsprong, aansluitend 25 meter dolfijnbeenslag zwemmen op de linkerzij en 25 meter op de rechterzij.**

*Essentie is:*

- *het tonen van een goed uitgevoerde kopsprong*
- *het overbruggen van 50 meter, waarbij:*
  - *de afstand overbrugd wordt 25 meter op de linkerzij en 25 meter op de rechterzij*
  - *één arm naar voren wijst (dezelfde arm als waarop de leerling ligt)*
  - *de andere arm langs het lichaam gehouden wordt*
  - *het hoofd op de arm rust die naar voren wijst*
  - *de symmetrisch op- en neerwaartse beweging bij de dolfijnbeenslag herkenbaar is.*

### **3.2 Starten in het water, 50 meter borstcrawl, tijdens de laatste 10 meter in 1 duik, 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren, ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).**

*Essentie is het beheersen van de ademhaling en oriënteren onder water (en het ophalen van voorwerpen van de bodem).*

*Organisatorische tip*

Een van de essenties is het oriënteren onder water. Om ervoor te zorgen dat de leerling de mogelijkheid heeft om zich onder water te kunnen oriënteren en om een keuze te kunnen maken uit een aantal voorwerpen die op de bodem liggen, wordt sterk aanbevolen om minimaal 8 voorwerpen verspreid over een oppervlakte van minimaal 2 x 2 meter op de bodem te leggen.

### **Met snorkeluitrusting**

### **3.3 Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen, de bril onder water opzetten, vervolgens 50 meter snorkelen met borstcrawl, aansluitend 50 meter snorkelen met de bril op het voorhoofd en het gezicht in het water.**

*Essentie is:*

- *het aandoen van de snorkeluitrusting in het water, waarbij:*
  - *begonnen wordt met het aantrekken van de zwemvliezen, met het hoofd onder water*
  - *de duikbril en de snorkel opgezet worden met het hoofd onder water*
- *het tonen van de borstcrawlvaardigheid met basisuitrusting, waarbij:*
  - *de armen tijdens de overhaal niet door het water naar voren gebracht worden*
  - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is*
  - *de ademhaling via de snorkel plaatsvindt*
  - *het hoofd in het water moet zijn*
  - *schuin naar voren wordt gekeken*
  - *de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging*
- *het tonen van de snorkelvaardigheid, waarbij:*
  - *de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is*
  - *de ademhaling via de snorkel plaatsvindt*
  - *schuin naar voren wordt gekeken*
  - *de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging.*

### **3.4 Starten in het water met een buddy, na 5 meter snorkelen, een hoekduik maken en 20 meter onder water zwemmen, aansluitend 25 meter buddy breathing.**

*Essentie is het helpen van elkaar tijdens het snorkelen.*

### **3.5 Starten in het water onder water zwemmen en ondertussen onder water de snorkel uit de mond nemen, een mastworp leggen om de snorkel met een meegenomen stukje touw, het mondstuk onder water in de mond nemen en aan het wateroppervlak de snorkel leeg blazen.**

*Essentie is beheersen van de ademhaling, concentratie en het uitvoeren van een opdracht onder water.*

*Organisatorische tip*

De leerling zwemt onder water zo ver als dat nodig is om de mastworp te leggen om de snorkel. Als de knoop gelegd is komt

de leerling naar boven, laat het resultaat aan de examiner zien en zwemt daarna verder.

### **3.6 Starten in het water, 50 meter snorkelen en ondertussen in maximaal 2 hoekduiken 4 pvc-buisjes voorzien van bochtjes ophalen en al snorkelend monteren tot een vierkant.**

*Essentie is het tonen van de snorkelvaardigheid, zonder dat de aandacht hierop gevestigd is doordat de concentratie voor een andere opdracht nodig is, waarbij:*

- de wisselend op- en neerwaartse beenbeweging herkenbaar is
- de ademhaling via de snorkel plaatsvindt
- schuin naar voren wordt gekeken
- de afstand overbrugd wordt met een doorgaande beweging
- de opdracht wordt volbracht.

### **3.7 Starten in het water, snorkelen, en in maximaal 2 hoekduiken, met behulp van een slangsnorkel, een met 1 kg lood verzwaarde 1,5 liter fles van 1,5 liter omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).**

*Essentie is beheersen van de ademhaling en het volbrengen van de proef.*

### **3.8 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, aansluitend in rugligging door 2 hoepels zwemmen, die tenminste 5 meter uit elkaar staan (minimaal 2 meter diep).**

*Essentie is het tonen van een technisch goede hoekduik, beheersen van de ademhaling, oriënteren onder water en het goed uitvoeren van de proef, waarbij:*

- de leerling gedurende de uitvoering van de proef onder water blijft
- de leerling tijdens het passeren van de hoepels, de hoepels niet aanraakt.

#### *Organisatorische tip*

De eerste hoepel bevindt zich op 8 meter van de startwand. De leerling snorkelt 5 meter. Maakt een hoekduik richting bodem, komt vervolgens tot rugligging, schuift de snorkel naar beneden tot de haargrens en zwemt in rugligging door beide hoepels.

### **3.9 Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, aansluitend een gestrekte salto achterover maken en in buikligging weer door dezelfde hoepel gaan, vervolgens door de tweede hoepel zwemmen, die 5 meter verderop staat.**

*Essentie is het tonen van een technisch goede hoekduik, beheersen van de ademhaling, oriënteren onder water en het goed uitvoeren van de proef, waarbij de leerling gedurende de uitvoering van de proef onder water blijft.*

#### *Organisatorische tip*

De hoepel bevindt zich op 8 meter van de startwand. De leerling snorkelt 5 meter. Maakt een hoekduik richting bodem. Zwemt 3 meter onder water naar de hoepel, zwemt door de hoepel en maakt aansluitend een gestrekte salto achterover. Aan het einde van de gestrekte salto achterover komt de leerling weer in buikligging voor de eerste hoepel terecht. De leerling zwemt nogmaals door de eerste hoepel en zwemt daarna door naar de tweede hoepel. Na passage van de tweede hoepel zwemt de leerling naar het wateroppervlak.

### **3.10 Starten in het water en blind snorkelen over een afstand van 12 meter naar een afgebakend stuk zwembadwand met een breedte van 5 meter.**

*Essentie is het snorkelend overbruggen van een afstand met een beperking.*

<HR>