Examenregeling Nationale Zwemdiploma's



© 2021 Nationale Raad Zwemveiligheid (versie april 2022)

© 2021 Nationale Raad Zwemveiligheid

Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd en is intellectueel eigendom van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar worden gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nationale Raad Zwemveiligheid. De Nationale Raad Zwemveiligheid is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in deze uitgave en is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

Inhoudsopgave

Inleiding 4
1 Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 5
1.1 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 1 6
1.2 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 2 8
1.3 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 3 10

2 Normering Examenprogramma's Nationale Snorkeldiploma's 12
2.1 Normering Nationale Snorkeldiploma's 12
2.1.1 Normering Nationaal Snorkeldiploma 1 per proef 13
2.1.2 Normering Nationaal Snorkeldiploma 2 per proef 19
2.1.3 Normering Nationaal Snorkeldiploma 3 per proef 26
2.2 Algemene bepalingen en richtlijnen bij normering Nationale Snorkeldiploma's 35

3 Kwaliteitsborging diplomazwemmen 39
3.1 Toezicht op kwaliteit: interne kwaliteitsborging 40
3.2 Toezicht op kwaliteit: externe kwaliteitsborging 44

4 Toelichting examenprogramma's Nationale Snorkeldiploma's 46
4.1 Basiselement Gebruik van de basisuitrusting 46
4.2 Basiselement Te water gaan 47
4.3 Basiselement Draaien 47
4.4 Basiselement Kicken 48
4.5 Basiselement Drijven 48
4.6 Basiselement Onder water 48
4.7 Basiselement Voortbewegen 50
4.8 Basiselement Survival 51
4.9 Basiselement Communicatie 51

Bijlagen
Bijlage 1 Foto's handsignalen en reddingsgrepen 52
Bijlage 2 Basiselementen en onderdelen Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 57

 © 2021 Nationale Raad Zwemveiligheid (versie april 2022)

Inleiding

Deze Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's vormt een onderdeel van de Licentie Nationale Zwemdiploma's. Dit zijn producten van de Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ). Met de Licentie en de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's geeft de NRZ concrete invulling aan haar maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de mensen in Nederland op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen en te houden. De NRZ verzorgt het kwaliteitsborgingssysteem dat controleert of degene die afzwemt voor de Nationale Zwemdiploma's daadwerkelijk voldoet aan de vastgestelde kwaliteitseisen en ook of de zwemlesaanbieder als organisatie voldoet aan de kwaliteitsstandaard van de zwembranche.

Uit onderzoek blijkt dat het belangrijk is om na het behalen van het Zwem-ABC te blijven zwemmen, zodat de geleerde vaardigheden en zwemconditie op peil blijven. Zwemt men niet regelmatig dan neemt de zwemvaardigheid en -conditie en dus iemands zwemveiligheid af. De examenprogramma's Snorkelen zijn gericht op het stimuleren van 'blijven bewegen in water', 'zwemveilig blijven' en 'plezier hebben', door deelnemers de mogelijkheid te bieden om diverse facetten van het bewegen in water te laten beleven.

Deze Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's is geschreven voor professionals die betrokken zijn bij het zwemonderwijs en diplomazwemmen van de Nationale Snorkeldiploma's. Dit document bevat de examenprogramma's, de bijbehorende normering en algemene bepalingen en richtlijnen die gelden voor het organiseren van diplomazwemmen voor de Nationale Snorkeldiploma's.

Een deelnemer kan na het behalen van de Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 andere Nationale Zwemdiploma's behalen, doorstromen naar bijvoorbeeld een zwem- of duikvereniging, een Reddingsbrigade of een andere zwem- of watersport gaan beoefenen. Hoe dan ook, het is van belang dat jong en oud zoveel mogelijk de geleerde zwemvaardigheden blijft oefenen en wellicht zelfs uitbreiden.

© 2021 Nationale Raad Zwemveiligheid (versie april 2022)

1 Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3

In de proeven van de examenprogramma's Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 zijn vaardigheden opgenomen die belangrijk zijn om veilig en met plezier te kunnen snorkelen in beschut en/of kalm water, met voldoende doorzicht en zonder stroming en golven.
Het eindniveau van Snorkeldiploma 3 is gedefinieerd als 'veilig en met plezier kunnen snorkelen in beschut en/of kalm water'. Van daaruit is bepaald welke vaardigheden nodig zijn om dit eindniveau te bereiken. Snorkeldiploma's 1 en 2 zijn de basis en vormen de opbouw naar dit eindniveau. Door de opbouw van de vaardigheden en de uitdagingen in de proeven, kan er aan deze examenprogramma's veel plezier worden beleefd.

In de examenprogramma's worden de essentiële vaardigheden getoetst, zoals goed omgaan met de basisuitrusting voor snorkelen (duikbril, snorkel en vinnen), te water gaan, verschillend en efficiënt voortbewegen (zowel aan de oppervlakte als onder water), drijven, kicken, draaien, onder water gaan, onder water communiceren met een buddy, en tot slot jezelf en een buddy in veiligheid brengen.

Het belang van deze vaardigheden en de opbouw van de examenprogramma's en normering wordt uitgelegd/toegelicht in hoofdstuk 4.

De mogelijkheid om maatwerk examenprogramma's te ontwikkelen, zoals bij de Examenregeling Nationale Zwemdiploma's (Nationale Zwemdiploma's A, B en C), is niet van toepassing voor de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's. Door de essentie van de proeven aan te geven, materialen zoveel mogelijk vrij te laten én door de 'FUN opdracht' (1.8, 2.8, 3.8) wordt er ruimte geboden voor innovatie en creativiteit.

Om deel te kunnen nemen aan het programma voor Nationaal Snorkeldiploma 1 adviseren wij dat een kandidaat beschikt over (het niveau van) Zwemdiploma-C. Vanzelfsprekend is het aan de lesaanbieder om te beoordelen wanneer een kandidaat deel kan nemen aan de snorkellessen. Voor een kind van 7 jaar met Zwemdiploma C ligt de opleidingsduur voor de Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 per diploma gemiddeld tussen de 12 en 15 klokuren.

1.1 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 1

Proef 1.1 Omgaan met de basisuitrusting

Op de kant de basisuitrusting aantrekken, gevolgd door
een buddy controleren en
het 'kleine ok-teken' geven aan de buddy als de uitrusting goed zit (of het 'niet ok-teken' als de uitrusting niet goed zit)

Proef 1.2 Te water gaan en conditiezwemmen

Te water gaan met een schredesprong, gevolgd door
50 meter snorkelen, waarbij minimaal 2 drijvende voorwerpen per 25 meter worden ontweken, gevolgd door
het 'grote ok-teken' geven naar de examinator/beoordelaar

Proef 1.3 Draaien

25 meter snorkelen, waarbinnen
2 keer een draai om de lengteas maken; 1 keer een hele draai linksom en 1 keer een hele draai rechtsom

Proef 1.4 Kicken en drijven

1 minuut kicken, gevolgd door
het geven van het 'naar beneden-teken' aan een buddy, gevolgd door
de kandidaat gaat geheel onder water en komt boven, gevolgd door
1 minuut drijven op de buik

Proef 1.5 Onder water oriëntatie

50 meter snorkelen en daarbij
iedere 25 meter een hoekduik maken en
opstijgen met een hele draai om de lengteas

Proef 1.6 Dolfijnslag

10 meter dolfijnslag aan de oppervlakte, direct gevolgd door
10 meter dolfijnslag onder water

Proef 1.7 Survival – red jezelf

25 meter snorkelen met 1 vin, gevolgd door
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Proef 1.8 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten

© 2021 Nationale Raad Zwemveiligheid (versie april 2022)

1.2 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 2

Proef 2.1 Omgaan met de basisuitrusting

Te water gaan met de basisuitrusting in de hand, gevolgd door
aantrekken van de basisuitrusting in het water aan de oppervlakte

Proef 2.2 Te water gaan en conditiezwemmen

Te water gaan met een rol voorover, gevolgd door
75 meter snorkelen, waarbij per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen worden ontweken, afgerond met
het 'einde-teken' geven naar de examinator/beoordelaar

Proef 2.3 Draaien

50 meter snorkelen, waarbinnen
1 keer een hele draai voorover om de breedteas en
2 keer een hele draai om de lengteas (1 keer linksom en 1 keer rechtsom)

Proef 2.4 Kicken en drijven

1 minuut kicken met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
1 minuut drijven op de buik in hurkhouding, gevolgd door
geheel onder water gaan en weer bovenkomen

Proef 2.5 Onder water oriëntatie

50 meter snorkelen, waarbinnen
2 keer een hoekduik maken, waarbij
opstijgen met een hele draai om de lengteas en
bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen

Proef 2.6 Dolfijnslag

15 meter dolfijnslag aan de oppervlakte, gevolgd door
15 meter dolfijnslag onder water

Proef 2.7 Survival – red jezelf

50 meter snorkelen, gevolgd door
afdoen van duikbril en snorkel, gevolgd door
25 meter zonder duikbril en snorkel overbruggen, afgerond met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Proef 2.8 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten

Proef 2.9 Survival – help je buddy

Verplaats een buddy over 25 meter door middel van de duwgreep

1.3 Examenprogramma Nationaal Snorkeldiploma 3

Proef 3.1 Omgaan met de basisuitrusting

Te water gaan met de basisuitrusting in de hand, gevolgd door
het aantrekken van de basisuitrusting in het water, waarbij de duikbril onder water wordt opgezet en leeggeblazen, gevolgd door
bovenkomen, snorkel in de mond doen en leegblazen

Proef 3.2 Te water gaan en conditiezwemmen

Achterwaarts te water gaan, gevolgd door
leegblazen van de snorkel bij bovenkomen, direct gevolgd door
100 meter snorkelen, waarbij per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen worden ontweken

Proef 3.3 Draaien

50 meter rugcrawlbenen, waarbinnen
1 keer een hele draai achterover om de breedteas, direct gevolgd door
1 keer een hele draai voorover om de breedteas en
2 keer een hele draai om de lengteas aan de oppervlakte (1 keer linksom en 1 keer rechtsom)

Proef 3.4 Drijven

1 minuut drijven op de buik, direct gevolgd door
een hoekduik maken, een voorwerp van de bodem ophalen en boven water aan de examinator/beoordelaar laten zien

Proef 3.5 Onder water oriëntatie

Onder water een parcours afleggen van 15 meter, gevolgd door
opstijgen, afgerond met
bovenkomen en het ‘grote ok-teken’ geven aan de examinator/beoordelaar

Proef 3.6 Dolfijnslag

20 meter dolfijnslag onder water, gevolgd door
25 meter dolfijnslag aan de oppervlakte

Proef 3.7 Survival – red jezelf

25 meter snorkelen, waarbinnen
1 keer de handeling uitvoeren om bij jezelf kramp te verwijderen, gevolgd door
naar een vlot/boot snorkelen, gevolgd door
zelfstandig uit het water op het vlot/in de boot klimmen

Proef 3.8 FUN opdracht

Laat de kandidaat de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten

Proef 3.9 Survival – help je buddy

Snorkel naar een buddy toe,
voer de handeling om te helpen met kramp verwijderen uit, gevolgd door
25 meter buddy verplaatsen door middel van de sleepgreep

Proef 3.10 Communicatie

Zij aan zij met een buddy door het zwembad snorkelen, waarbij om de beurt een signaal aan elkaar gegeven wordt,
de ander antwoordt met hetzelfde signaal om te laten zien dat hij het begrepen heeft,
waarna het signaal wordt opgevolgd

2 Normering Examenprogramma's Nationale Snorkeldiploma's

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe onderdelen minimaal moeten worden uitgevoerd om het snorkeldiploma te behalen. Uitgangspunt voor het vaststellen van de normering is een efficiënte uitvoering van een onderdeel of vaardigheid. Dit helpt bijvoorbeeld om snel(ler) een doel te bereiken (diep onder water gaan), een zwemslag lang(er) vol houden of je vertrouwd(er) te voelen in het water.

De normering beschrijft:

- aan welke kenmerken de (technische) uitvoering van een onderdeel minimaal moet voldoen;
- wat op sommige punten niet wordt toegestaan (bijvoorbeeld via een trapje uit het water klimmen);
- de 'omstandigheden' waarin of waaronder het onderdeel moet worden getoond, bijvoorbeeld in welke minimale waterdiepte een onderdeel dient te worden uitgevoerd of aan welke afmetingen het gebruikte materiaal dient te voldoen;

Een toevoeging op de normering van de handsignalen en reddingsgrepen, in de vorm van foto's, is te vinden in bijlage 1.

2.1 Normering Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 per proef

Om in het bezit te komen van een Nationaal Snorkeldiploma, moeten alle onderdelen van het examenprogramma volgens de beschreven normering worden uitgevoerd. Bij de beoordeling van de normering wordt rekening gehouden met kandidaten die een tijdelijke of permanente beperking hebben. De uitvoering van onderdelen kan worden aangepast aan de mogelijkheden van de kandidaat, mits de essentie van de opdracht of vaardigheid blijft bestaan. Er mogen geen onderdelen of proeven worden overgeslagen.

2.1.1. Normering Nationaal Snorkeldiploma 1 per proef

Normering Proef 1.1 Basisuitrusting

Op de kant de basisuitrusting aantrekken, gevolgd door
een buddy controleren en
het 'kleine ok-teken' geven aan de buddy als de uitrusting goed zit (of het 'niet ok-teken' als de uitrusting niet goed zit)

Onderdelen proef 1.1 Omgaan met de basisuitrusting

- Basisuitrusting, bestaande uit duikbril, snorkel en vinnen aantrekken
- 'Kleine ok-teken' geven
- (Optioneel: 'niet ok-teken' geven. Wordt niet beoordeeld.)

<u>Normering basisuitrusting aantrekken</u>

Duikbril

- Er mogen geen haren tussen de rand van de duikbril aan de voorkant en het (voor)hoofd zitten.
- Het bandje zit halverwege het achterhoofd.

Snorkel

- De snorkel loopt langs het oor en de duikbril (als het gezicht in het water ligt).

Vinnen

- Vinnen sluiten goed op de voeten aan.

<u>Normering 'klein ok-teken' geven</u>

- Duim en wijsvinger vormen een rondje.
- Handpalm is naar de ontvanger gedraaid.

<u>(Optioneel:) 'niet ok-teken' geven</u>

- Het 'niet ok-teken' wordt niet bij de beoordeling betrokken.
- Hand plat voor je houden met de vingers gestrekt en palm naar beneden.
- Je hand heen en weer bewegen (duim naar beneden = pink omhoog en andersom).

Normering Proef 1.2 Te water gaan en conditiezwemmen

Te water gaan met een schredesprong, gevolgd door
50 meter snorkelen, waarbij minimaal 2 drijvende voorwerpen per 25 meter worden ontweken, afgerond met
het 'grote ok-teken' geven naar de examinator/beoordelaar

De proef wordt gestart in een waterdiepte van minimaal 1,80 meter.

Onderdelen proef 1.2 Te water gaan en conditiezwemmen

- Te water gaan met een schredesprong
- 50 meter snorkelen
- Per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen ontwijken
- 'Grote ok-teken' geven

Normering te water gaan met een schredesprong

- Vanuit staande positie.
- Kandidaat drukt met één hand de duikbril tegen het hoofd. De duikbril mag niet afschieten/verplaatsen bij het te water gaan.
- De andere arm wordt recht vooruit gestrekt.
- De kandidaat heeft en houdt de snorkel in zijn mond.
- Kandidaat stapt met één been gestrekt voorwaarts naar voren het water in, waarna de benen onder water krachtig naar elkaar toegebracht worden.
- Als de kandidaat met de snorkel onder water gaat, moet na bovenkomen de snorkel direct leeggeblazen worden.

Normering 50 meter snorkelen

- 50 meter onafgebroken snorkelen.
- Gedurende dit onderdeel blijft het gezicht in het water.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenweging.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Minimaal één arm bevindt zich naast het oor en wordt naar voren gestrekt.

Normering per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen ontwijken

- De voorwerpen dienen zo gepositioneerd te zijn dat de kandidaat van richting moet veranderen om niet tegen het voorwerp aan te botsen.
- Er mag zelf invulling worden gegeven aan het soort voorwerp.
- Er mogen verschillende voorwerpen worden gebruikt.

Normering 'grote ok-teken' geven

- De kandidaat maakt boven water, aan de oppervlakte, een O met één arm, door de hand bovenop het hoofd te zetten.
- De kandidaat maakt geen contact met de kant of een voorwerp en houdt zijn arm en hoofd boven water door te kicken.

Normering Proef 1.3 Draaien

25 meter snorkelen, waarbinnen
2 keer een draai om de lengteas maken; 1 keer hele draai linksom en 1 keer hele draai rechtsom

Onderdelen proef 1.3 Draaien

- 25 meter snorkelen
- Hele draai om de lengteas linksom van buik naar buik
- Hele draai om de lengteas rechtsom van buik naar buik

Normering 25 meter snorkelen

- 25 meter onafgebroken snorkelen.
- Het gezicht is in het water.
- De ademhaling vindt plaats door de snorkel.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenweging.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Minimaal 1 arm wordt vooruitgestoken.

Normering hele draai om de lengteas

- Er is sprake van een horizontale ligging.
- De snorkel blijft in de mond terwijl er gedraaid wordt.
- De snorkel moet na het draaien worden leeggeblazen.

Normering Proef 1.4 Kicken en drijven

1 minuut kicken, gevolgd door
het geven van het 'naar beneden'-teken aan een buddy, gevolgd door
de kandidaat gaat geheel onder water en komt boven, gevolgd door
1 minuut drijven op de buik

De proef wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

Onderdelen proef 1.4 Kicken en drijven

- 1 minuut kicken
- Het 'naar beneden-teken' geven
- De kandidaat gaat geheel onder water
- 1 minuut drijven op de buik

Normering 1 minuut kicken

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenweging.
- De armen/handen mogen ter ondersteuning onder water mee bewegen.
- De kandidaat blijft op de plaats.

© 2021 Nationale Raad Zwemveiligheid (versie april 2022)

Normering ‘naar beneden-teken’ geven

- Gebalde vuist maken met opgestoken duim.
- Duim wijst naar beneden.
- Vervolgens onderarm op en neer bewegen (van boven naar beneden).

Normering geheel onder water gaan

- Kandidaat gaat geheel onder water.
- De manier waarop onder water gegaan wordt, is vrij.
- Bij bovenkomen wordt de snorkel direct leeggeblazen waarbij het gezicht in het water blijft.

Normering 1 minuut drijven op de buik

- Het gezicht is de gehele tijd in het water.
- De houding van armen en benen is vrij.
- De kandidaat blijft op de plaats liggen.
- Het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald.

Normering Proef 1.5 Onder water oriëntatie

50 meter snorkelen en daarbij
iedere 25 meter een hoekduik maken en
opstijgen met een hele draai om de lengteas

De hoekduik wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

Onderdelen proef 1.5 Onder water oriëntatie

- 50 meter snorkelen
- Hoekduik

Normering 50 meter snorkelen

- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of borstcrawlbenen, eventueel afwisselend) en wordt niet meegenomen in de beoordeling

Normering hoekduik

- Vanuit voortbewegen op de buik maken de armen één keer een schoolslagbeweging richting de bodem.
- Vervolgens worden beide armen richting de bodem gestrekt.
- De kandidaat gaat hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging wordt bij voorkeur zo verticaal mogelijk uitgevoerd, maar dit wordt niet bij de beoordeling betrokken.
- Het hele lichaam inclusief vinnen komt, zonder dat armen en benen bewegen, geheel onder water.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Normering opstijgen

- De kandidaat strekt bij het opstijgen één arm omhoog richting de oppervlakte.
- De kandidaat maakt tijdens het omhoog gaan minstens één draai om de lengteas, waarbij hij omhoog kijkt en de omgeving scant.
- Bij boven komen blaast de kandidaat zijn snorkel leeg en snorkelt direct verder.

Normering Proef 1.6 Dolfijnslag

10 meter dolfijnslag aan de oppervlakte, direct gevolgd door
10 meter dolfijnslag onder water

Onderdelen proef 1.6 Dolfijnslag

- 10 meter dolfijnslag aan de oppervlakte
- 10 meter dolfijnslag onder water

Normering 10 meter dolfijnslag aan de oppervlakte

- 10 meter onafgebroken snorkelen.
- De beenbeweging is een opeenvolgend op en neer bewegen van beide benen tegelijkertijd (symmetrisch).
- Er is sprake van een golvend bewegingspatroon vanuit de heupen.
- Het gezicht is in het water.
- Beide armen zijn vooruitgestoken in het verlengde van de romp.
- Het ademhalen door de snorkel wordt niet bij de beoordeling betrokken.
- Afzetten van de wand is toegestaan.

Normering 10 meter dolfijnslag onder water

- 10 meter onafgebroken onder water snorkelen.
- De kandidaat blijft tijdens het onder water snorkelen geheel onder het wateroppervlak.
- De beenbeweging is een opeenvolgend op en neer bewegen van beide benen tegelijkertijd (symmetrisch).
- Er is sprake van een golvend bewegingspatroon vanuit de heupen.
- Beide armen zijn vooruitgestoken in het verlengde van de romp.
- De afstand die wordt overbrugd met het onder water gaan en bovenkomen wordt in de totale afstand meegeteld.

Normering Proef 1.7 Survival – red jezelf

25 meter snorkelen met 1 vin, gevolgd door
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Onderdelen proef 1.7 Survival – red jezelf

- 25 meter snorkelen met 1 vin
- Zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Normering 12,5 meter snorkelen met 1 vin

- De kandidaat heeft 1 vin aan.
- De opleider mag kiezen wat de kandidaat met de andere vin moet doen.
- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of crawlbenen op buik of rug) en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering zelfstandig uit het water op de kant klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op de kant.
- Gebruik van een drijvend voorwerp, zoals een mat, is toegestaan.
- Het gebruik van een trapje is niet toegestaan.

Normering Proef 1.8 FUN opdracht

Laat de kandidaten de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uitgevoerd worden.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.

2.1.2 Normering Nationaal Snorkeldiploma 2 per proef

Normering Proef 2.1 Omgaan met de basisuitrusting

Te water gaan met de basisuitrusting in de hand, gevolgd door
aantrekken van de basisuitrusting in het water aan de oppervlakte

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,80 meter.

Onderdelen proef 2.1 Omgaan met de basisuitrusting

- Te water gaan met de basisuitrusting in de hand
- Aantrekken van de basisuitrusting aan de oppervlakte

<u>Normering te water gaan met de basisuitrusting in de hand</u>

- De uitvoering van te water gaan is vrij (springen, stappen, hurken en laten zakken, etc). Essentie is dat het veilig wordt uitgevoerd.
- Duikbril, snorkel en vinnen worden in de hand(en) gehouden en mogen niet losgelaten worden bij het te water gaan.

<u>Normering aantrekken van de basisuitrusting aan de oppervlakte</u>

Algemeen

- Volgorde van aantrekken van de basisuitrusting is vrij, waarbij de onderdelen die nog niet aangetrokken zijn vastgehouden moeten worden.
- Het hoofd mag onder water gaan tijdens het aantrekken van de uitrusting.

Duikbril

- Er mogen geen haren tussen de rand van de duikbril aan de voorkant en het (voor)hoofd zitten.
- Het bandje zit halverwege het achterhoofd.

Snorkel

- De snorkel loopt langs het oor en de duikbril (als het gezicht in het water ligt).

Vinnen

- Vinnen sluiten goed aan de voeten aan.

Normering Proef 2.2 Te water gaan en conditiezwemmen

Te water gaan met een rol voorover, gevolgd door
75 meter snorkelen, waarbij per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen worden ontweken, gevolgd door
het ‘einde-teken’ geven naar de examinator/beoordelaar

Onderdelen proef 2.2 Te water gaan en conditiezwemmen

- Te water gaan met een rol voorover
- 75 meter snorkelen
- Per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen ontwijken
- 'Einde-teken' geven

Normering te water gaan met een rol voorover

- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.
- De startpositie is in zit- of hurkhouding.
- Er is sprake van een hele draai om de breedteas.
- De kandidaat houdt de kin op de borst en rolt vervolgens voorover het water in.
- Kandidaat drukt met één hand de duikbril tegen het hoofd. Deze mag niet afschieten/verplaatsen bij het te water gaan.
- De snorkel blijft in de mond en wordt na het bovenkomen direct leeggeblazen.

Normering 75 meter snorkelen

- 75 meter onafgebroken snorkelen.
- Gedurende dit onderdeel blijft het gezicht in het water.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenweging.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Minimaal één arm bevindt zich naast het oor en wordt naar voren gestrekt.

Normering per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen ontwijken

- De voorwerpen dienen zo gepositioneerd te zijn dat de kandidaat van richting moet veranderen om niet tegen het voorwerp aan te botsen.
- Er mag zelf invulling worden gegeven aan het soort voorwerp.
- Er mogen verschillende voorwerpen worden gebruikt.

Normering 'einde-teken' geven richting examinator/beoordelaar

- De kandidaat kruist boven water de onderarmen boven het hoofd (richting de examinator/beoordelaar).
- De kandidaat maakt geen contact met de kant of een voorwerp en houdt zijn armen en hoofd boven water door te kicken.

Normering Proef 2.3 Draaien

50 meter snorkelen, waarbinnen
1 keer een hele draai voorover om de breedteas en
2 keer een hele draai om de lengteas (1 keer linksom en 1 keer rechtsom)

Onderdelen proef 2.3 Draaien

- 50 meter snorkelen
- Hele draai voorover om de breedteas
- Hele draai om de lengteas linksom van buik naar buik
- Hele draai om de lengteas rechtsom van buik naar buik

Normering 50 meter snorkelen

- 50 meter onafgebroken snorkelen.
- Gedurende de proef blijft het gezicht in het water.
- Gedurende de proef wordt door de snorkel ademgehaald.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenweging.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Minimaal één arm bevindt zich naast het oor en wordt naar voren gestrekt.

Normering hele draai voorover om de breedteas

- De beweging wordt ingezet vanuit voortbewegen.
- Er is sprake van een hele draai voorover om de breedteas.
- De snorkel blijft in de mond terwijl er gedraaid wordt.
- Na bovenkomen wordt de snorkel direct leeggeblazen.

Normering hele draai om de lengteas

- Er is sprake van een horizontale ligging.
- De snorkel blijft in de mond, terwijl er gedraaid wordt.
- De snorkel moet na het draaien direct worden leeggeblazen.

Normering Proef 2.4 Kicken en drijven

1 minuut kicken met verplaatsen in meerdere richtingen, gevolgd door
1 minuut drijven op de buik in hurkhouding, gevolgd door
geheel onder water gaan en weer bovenkomen

De proef wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Onderdelen proef 2.4 Kicken en drijven

- 1 minuut kicken met verplaatsen in meerdere richtingen
- 1 minuut drijven in hurkhouding
- Geheel onder water gaan

Normering 1 minuut kicken met verplaatsen in meerdere richtingen

- Gedurende dit onderdeel blijft het hoofd boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- Beide benen bewegen afwisselend.
- De armen/handen mogen ter ondersteuning onder water mee bewegen.

- De kandidaat verplaatst zich minimaal vier keer (1x voor- en achterwaarts en 2x zijwaarts: links en rechts).

Normering 1 minuut drijven op de buik in hurkhouding
- Gedurende dit onderdeel is het gezicht in het water.
- De snorkel mag gedurende dit onderdeel niet geheel onder water gaan.
- De knieën zijn opgetrokken.
- De onderbenen mogen gekruist of naast elkaar zijn.
- De ellebogen zijn tegen het lichaam.
- De armen zijn gekruist op de borst of om de benen heen geslagen.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald.

Normering geheel onder water gaan
- Door middel van uitblazen door de snorkel gaat de kandidaat, kort, geheel onder water.

Normering Proef 2.5 Oriënteren onder water

50 meter snorkelen waarbinnen
2 keer een hoekduik maken, gevolgd door
opstijgen met een hele draai om de lengteas en
bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen

Onderdelen proef 2.5 Oriënteren onder water
- 50 meter snorkelen
- Hoekduik maken
- Bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen

Normering 50 meter snorkelen
- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of borstcrawlbenen) en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering hoekduik maken
- Vanuit voortbewegen op de buik maken de armen één keer een schoolslagbeweging richting de bodem.
- Vervolgens worden beide armen richting de bodem gestrekt.
- De kandidaat gaat hoofdwaarts richting de bodem.
- De beweging wordt verticaal uitgevoerd.
- Het hele lichaam inclusief vinnen, komt, zonder dat armen en benen bewegen, geheel onder water.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in een waterdiepte van minimaal 1,8 meter.

Normering opstijgen

- De kandidaat strekt bij het opstijgen één arm omhoog richting de oppervlakte.
- De kandidaat maakt tijdens het omhoog gaan minstens één draai om de lengteas, waarbij hij omhoog kijkt en de omgeving scant.

Normering bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen

- De kandidaat komt boven tussen een 'mijnenveldje' van verschillende drijvende voorwerpen. De essentie is dat de kandidaat goed moet kijken waar hij veilig boven water kan komen.
- Bij bovenkomen blaast de kandidaat zijn snorkel leeg en snorkelt direct verder.

Normering Proef 2.6 Dolfijnslag

15 meter dolfijnslag aan de oppervlakte, gevolgd door
15 meter dolfijnslag onder water

Onderdelen proef 2.6 Dolfijnslag

- 15 meter dolfijnslag aan de oppervlakte
- 15 meter dolfijnslag onder water

Normering 15 meter dolfijnslag aan de oppervlakte

- 15 meter onafgebroken snorkelen.
- De beenbeweging is een opeenvolgend op en neer bewegen van beide benen tegelijkertijd (symmetrisch).
- Er is sprake van een golvend bewegingspatroon vanuit de heupen.
- Het gezicht blijft gedurende dit onderdeel in het water.
- Beide armen zijn vooruitgestoken in het verlengde van de romp.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald.
- Afzetten van de wand is toegestaan.

Normering 15 meter dolfijnslag onder water

- 15 meter onafgebroken onder water snorkelen.
- De kandidaat blijft tijdens het onder water snorkelen geheel onder het wateroppervlak.
- De beenbeweging is een opeenvolgend op en neer bewegen van beide benen tegelijkertijd (symmetrisch).
- Er is sprake van een golvend bewegingspatroon vanuit de heupen.
- Beide armen zijn vooruitgestoken in het verlengde van de romp.
- De afstand die wordt overbrugd met het onder water gaan en bovenkomen wordt in de totale afstand meegeteld.

Normering Proef 2.7 Survival – red jezelf

50 meter snorkelen, gevolgd door
25 meter zonder duikbril en snorkel overbruggen, afgerond met
zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Onderdelen proef 2.7 Survival – red jezelf

- 50 meter snorkelen
- 25 meter zonder duikbril en snorkel overbruggen
- Zelfstandig uit het water op de kant klimmen

Normering 50 meter snorkelen

- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of borstcrawlbenen) en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering 25 meter overbruggen zonder duikbril en snorkel

- Het gebruik van een duikbril en snorkel is niet toegestaan.
- De opleider mag kiezen wat de kandidaat met zijn duikbril en snorkel moet doen.
- De uitvoering van voortbewegen is vrij en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering zelfstandig uit het water op de kant klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op de kant.
- Gebruik van een drijvend voorwerp, zoals een mat, is toegestaan.
- Het gebruik van een trapje is niet toegestaan.

Normering Proef 2.8 FUN opdracht

Laat de kandidaten de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uitgevoerd worden.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.

Normering Proef 2.9 Survival – help je buddy

Verplaats een buddy over 25 meter door middel van de duwgreep

Onderdelen proef 2.9 Survival – help je buddy

- Verplaats een buddy over 25 meter door middel van de duwgreep

<u>Normering verplaatsen van een buddy over 25 meter door middel van de duwgreep</u>

- 2 kandidaten liggen tegenover elkaar in het water met het gezicht naar elkaar toe.
- De ‘redder’ doet 1 hand als ondersteuning onder de oksel van zijn buddy.
- De redder haalt de snorkel uit de mond van de buddy.
- De redder zet de duikbril van de buddy (naar beneden of naar boven) af door het neusstuk van de duikbril vast te pakken, iets van het gezicht af te trekken en de duikbril naar beneden te schuiven tot onder de kin of naar boven op het voorhoofd.
- De redder neemt met een bovenhandse greep de polsen van de buddy vast, vervolgens draait de redder zijn/haar handen naar buiten, zodat de ellebogen van de buddy naar elkaar toe gedraaid worden en zijn handpalmen naar boven.
- De redder begint te zwemmen waarbij de ellebogen van de buddy tegen het borstbeen van de buddy worden gedrukt. (De redder zwemt dus als het ware half boven op de buddy.)
- Het hoofd van de buddy mag niet onder water gaan.
- De buddy doet niets en laat zich voortduwen.

© 2021 Nationale Raad Zwemveiligheid (versie april 2022)

2.1.3 Normering Nationaal Snorkeldiploma 3 per proef

Normering Proef 3.1 Omgaan met de basisuitrusting

Te water gaan met de basisuitrusting in de hand, gevolgd door
het aantrekken van de basisuitrusting in het water, waarbij de duikbril onder water wordt opgezet en leeggeblazen, gevolgd door
bovenkomen, snorkel in de mond doen en leegblazen

Onderdelen proef 3.1 Omgaan met de basisuitrusting

- Te water gaan met de basisuitrusting in de hand
- De basisuitrusting aantrekken in het water, waarbij de duikbril onder water wordt opgezet en leeggeblazen

<u>Normering te water gaan met de basisuitrusting in de hand</u>

- De uitvoering van te water gaan is vrij (springen, stappen, hurken en laten zakken, etc). Essentie is dat het veilig wordt uitgevoerd.
- Duikbril, snorkel en vinnen worden vastgehouden en mogen niet losgelaten worden bij het te water gaan. Iedere vorm van vasthouden of -klemmen is toegestaan zolang de basisuitrusting contact heeft met het lichaam.

<u>Normering basisuitrusting aantrekken in/onder water</u>

Algemeen

- Volgorde van aantrekken van de basisuitrusting is vrij, waarbij de onderdelen die nog niet aangetrokken zijn vastgehouden moeten worden.
- Het hoofd mag onder water gaan tijdens het aantrekken van de vinnen en bij het opzetten van de duikbril moet het hoofd geheel onder water zijn.

Duikbril

- Er mogen geen haren tussen de rand van de duikbril aan de voorkant en het (voor)hoofd zitten.
- Het bandje zit halverwege het achterhoofd: op het bultje op het achterhoofd en boven de oren.
- De duikbril moet onder water worden opgezet en leeggeblazen.
- De kandidaat oefent bij het leegblazen van de duikbril druk uit op de voorkant van het masker, bovenaan de rand van de duikbril, met de hele hand of vingers (c.q. duikbril wordt tegen het voorhoofd geduwd). Tegelijkertijd kijkt de kandidaat omhoog naar het wateroppervlak en wordt er krachtig door de neus uitgeblazen.
- Het resultaat moet zijn dat er geen water in de duikbril zit als de kandidaat bovenkomt.

Snorkel

- De snorkel loopt langs het oor en de duikbril (als het gezicht in het water ligt).

Vinnen

- Vinnen sluiten goed aan de voeten aan.

Normering Proef 3.2 Te water gaan en conditiezwemmen

Achterwaarts te water gaan, gevolgd door
leegblazen van de snorkel bij bovenkomen, gevolgd door
100 meter snorkelen, waarbij per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen worden ontweken

Onderdelen proef 3.2 Te water gaan en conditiezwemmen

- Achterwaarts te water gaan
- 100 meter snorkelen
- Per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen ontwijken

Normering achterwaarts te water gaan

- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.
- De startpositie is in zit- of hurkhouding, bij voorkeur vanaf een lage kant of een drijvend voorwerp.
- Er is sprake van een valbeweging, springen is niet toegestaan.
- Kandidaat drukt met één hand de duikbril tegen het hoofd. Deze mag niet afschieten/verplaatsen bij het te water gaan.
- De snorkel blijft in de mond en wordt na het bovenkomen direct leeggeblazen.

Normering 100 meter snorkelen

- 100 meter onafgebroken snorkelen.
- Gedurende dit onderdeel blijft het gezicht in het water.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenweging.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Minimaal één arm bevindt zich naast het oor en wordt naar voren gestrekt.

Normering per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen ontwijken

- De voorwerpen dienen zo gepositioneerd te zijn dat de kandidaat van richting moet veranderen om niet tegen het voorwerp aan te botsen.
- Er mag zelf invulling worden gegeven aan het soort voorwerp.
- Er mogen verschillende voorwerpen worden gebruikt.

Normering Proef 3.3 Draaien

50 meter rugcrawlbenen, waarbinnen
1 keer een hele draai achterover om de breedteas, direct gevolgd door
1 keer een hele draai voorover om de breedteas en
2 keer een hele draai om de lengte as aan de oppervlakte (1 keer linksom en 1 keer rechtsom)

Onderdelen Proef 3.3 Draaien

- 50 meter rugcrawlbenen
- Hele draai achterover om de breedteas
- Hele draai voorover om de breedteas
- Hele draai om de lengteas linksom van rug naar rug
- Hele draai om de lengteas rechtsom van rug naar rug

Normering 50 meter rugcrawlbenen

- De snorkel is uit de mond.
- Er is sprake van een doorgaande asymmetrische (wisselend op- en neerwaartse) beenweging.
- Er is sprake van een zo horizontaal mogelijke ligging.
- Minimaal één arm bevindt zich naast het oor en wordt naar voren gestrekt.

Normering hele draai achterover om de breedteas

- De beweging wordt ingezet vanuit voortbewegen.
- Er is sprake van een draai achterover om de breedteas.

Normering hele draai voorover om de breedteas

- Er is sprake van een draai voorover om de breedteas.

Normering hele draai om de lengteas

- Er is sprake van een horizontale ligging.

Normering Proef 3.4 Drijven

1 minuut drijven op de buik, direct gevolgd door
een hoekduik maken, een voorwerp van de bodem ophalen en boven water aan de examinator/beoordelaar laten zien

Onderdelen proef 3.4 Drijven

- 1 minuut drijven op de buik
- Hoekduik maken

Normering 1 minuut drijven op de buik

- Gedurende dit onderdeel blijft het gezicht in het water.
- De houding van armen en benen is vrij.
- De kandidaat blijft op de plaats liggen.
- Het gebruik van armen/handen voor het in stand houden van de horizontale drijfhouding is toegestaan.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald.

Normering hoekduik maken

- De kandidaat mag voordat de hoekduik wordt ingezet maximaal 2 beenslagen maken.
- Vanuit stilstand maken de armen één keer een schoolslagbeweging richting de bodem.
- Vervolgens worden beide armen richting de bodem gestrekt.
- De kandidaat gaat hoofdwaarts richting de bodem.
- De benen zijn gestrekt en gesloten, de kandidaat gaat in een verticale lijn hoofdwaarts richting de bodem.
- Het hele lichaam inclusief vinnen komt, zonder dat armen en benen bewegen, geheel onder water.

Normering Proef 3.5 Oriënteren onder water

Onder water een parcours afleggen van 15 meter, gevolgd door
opstijgen, afgerond met
bovenkomen en het ‘grote ok-teken’ geven richting de examinator/beoordelaar

Onderdelen proef 3.5 Oriënteren onder water

- Onder water parcours afleggen
- Opstijgen
- ‘Grote ok-teken’ geven aan de examinator/beoordelaar

Normering parcours afleggen onder water

- 15 meter onafgebroken onder water snorkelen.
- Afzetten van de wand is toegestaan.
- Gedurende dit onderdeel blijft de kandidaat geheel onder water.
- Minimaal één arm bevindt zich naast het oor en wordt naar voren gestrekt.
- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of borstcrawlbenen) en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering parcours

- De kandidaat moet zich duidelijk oriënteren om het parcours af te leggen.
- Het parcours moet uit minimaal 3 oriëntatiepunten bestaan.
- De materialen waarmee het parcours wordt uitgezet is naar eigen invulling van de opleider.

Normering opstijgen

- De kandidaat strekt bij het opstijgen één arm omhoog richting de oppervlakte.
- De kandidaat maakt tijdens het opstijgen minstens één draai om de lengteas, waarbij hij omhoog kijkt en de omgeving scant.
- Bij bovenkomen blaast de kandidaat zijn snorkel leeg en snorkelt direct verder.

Normering 'grote ok-teken' geven (richting de examinator/beoordelaar)

- Boven water, aan de oppervlakte, een O maken met één arm door je hand bovenop je hoofd te zetten.

Normering Proef 3.6 Dolfijnslag

20 meter dolfijnslag onder water, gevolgd door
25 meter dolfijnslag aan de oppervlakte

Onderdelen proef 3.6 Dolfijnslag

- 20 meter dolfijnslag onder water
- 25 meter dolfijnslag aan de oppervlakte

Normering 20 meter dolfijnslag onder water

- 20 meter onafgebroken onder water snorkelen.
- Afzetten van de wand is toegestaan.
- De kandidaat blijft tijdens het onder water snorkelen geheel onder het wateroppervlak.
- De beenbeweging is een opeenvolgend op en neer bewegen van beide benen tegelijkertijd (symmetrisch).
- Er is sprake van een golvend bewegingspatroon vanuit de heupen.
- Beide armen zijn vooruitgestoken in het verlengde van de romp.
- De afstand die wordt overbrugd met het onder water gaan en bovenkomen wordt in de totale afstand meegeteld.

Normering 25 meter dolfijnslag aan de oppervlakte

- 25 meter onafgebroken snorkelen.
- De beenbeweging is een opeenvolgend op en neer bewegen van beide benen tegelijkertijd (symmetrisch).
- Er is sprake van een golvend bewegingspatroon vanuit de heupen.
- Het gezicht blijft gedurende dit onderdeel in het water.
- Beide armen zijn vooruitgestoken in het verlengde van de romp.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald.

Normering Proef 3.7 Survival – red jezelf

25 meter snorkelen, waarbinnen
1 keer de handeling uitvoeren om bij jezelf kramp te verwijderen, gevolgd door
naar een vlot/boot snorkelen, gevolgd door
zelfstandig uit het water op het vlot/in de boot klimmen

Onderdelen proef 3.7 Survival – red jezelf

- 25 meter snorkelen
- De handeling om kramp bij jezelf te verwijderen uitvoeren
- Snorkelen richting vlot/boot
- Zelfstandig uit het water op het vlot/in de boot klimmen

Normering 25 meter snorkelen

- 25 meter onafgebroken snorkelen.
- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of borstcrawlbenen) en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering de handeling om kramp bij jezelf te verwijderen uitvoeren

- De kandidaat pakt het uiteinde van zijn vin vast, strekt zijn been zoveel mogelijk en trekt de vin tegelijkertijd richting zijn neus.
- De kandidaat houdt deze positie minimaal 5 seconden vast.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

Normering naar een vlot/boot snorkelen

- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of crawlbenen op buik of rug) en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering zelfstandig uit het water op een vlot/in een boot klimmen

- De kandidaat klimt op een eigen manier uit het water op het vlot/in de boot.
- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.

Normering Proef 3.8 FUN opdracht

Laat de kandidaten de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

Normering FUN opdracht

- Essentie van de proef is plezier beleven aan het bewegen in water.
- De onderdelen en de uitvoering ervan worden niet beoordeeld.
- Deze proef mag geheel of gedeeltelijk ook in andere bassins (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uitgevoerd worden.
- De kandidaten worden uitgedaagd om op een speelse manier (enkele van) de geleerde vaardigheden van dit examenprogramma en hun conditieniveau te laten zien.

Normering Proef 3.9 Survival – help je buddy

Snorkel naar een buddy toe,
voer de handeling om te helpen met kramp verwijderen uit, gevolgd door
25 meter buddy verplaatsen door middel van de sleepgreep

Onderdelen proef 3.9 Survival – help je buddy

- Naar een buddy toe snorkelen
- Handeling uitvoeren om buddy te helpen met kramp verwijderen
- Buddy 25 meter verplaatsen door middel van de sleepgreep

Normering naar een buddy toe snorkelen

- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of crawlbenen op buik of rug) en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering handeling uitvoeren om buddy te helpen met kramp verwijderen

- De kandidaat pakt de enkel en het uiteinde van de vin van zijn buddy vast.
- De kandidaat duwt het uiteinde van de vin naar de neus van de buddy toe.
- Deze houding wordt minimaal 5 seconden vastgehouden.

Normering sleepgreep

- 2 kandidaten liggen tegenover elkaar in het water met het gezicht naar elkaar toe.
- De ‘redder’ doet 1 hand ter ondersteuning onder de oksel van zijn buddy.
- De redder haalt de snorkel uit de mond van de buddy.
- De redder zet de duikbril van de buddy (naar beneden of naar boven) af door het neusstuk van de duikbril vast te pakken, iets van het gezicht af te trekken en de duikbril naar beneden te schuiven tot onder de kin of naar boven op het voorhoofd
- De redder pakt met de rechterhand de linker pols van de drenkeling.
- De redder strekt zijn arm, terwijl hij de pols van zijn buddy vasthoudt, schuin naar links omhoog, tegelijkertijd draait hij zijn rug naar zijn buddy en start vervolgens met snorkelen.
- De redder vervoert de drenkeling al snorkelend op zijn rug.
- Het gezicht van de redder mag in het water of boven water gehouden worden.
- Het gezicht van de drenkeling mag niet onder water gaan.
- De buddy beweegt niet en laat zich voortslepen.

Normering Proef 3.10 Communicatie

Zij aan zij met je buddy door het zwembad snorkelen, waarbij om de beurt een handsignaal aan elkaar gegeven wordt,
de ander antwoordt met hetzelfde signaal om te laten zien dat hij het begrepen heeft,
waarna het signaal wordt opgevolgd

Onderdelen proef 3.10 Communicatie

- Met een buddy door het zwembad snorkelen aan de hand van signalen die ze om de beurt geven
- Teken voor 'links'
- Teken voor 'rechts'
- Teken voor 'naar beneden'
- Teken voor 'naar boven'
- (Optioneel: de tekens 'kleine ok', 'niet ok' en 'einde' mogen ook gebruikt worden, maar worden niet in de beoordeling meegenomen)

Normering snorkelen met buddy

- De uitvoering van het snorkelen is naar eigen keuze (dolfijnslag of crawlbenen op de buik) en wordt niet meegenomen in de beoordeling.

Normering teken voor 'links'

- De kandidaat tikt zijn buddy aan om contact te maken.
- De kandidaat wijst met zijn duim naar links.
- De buddy herhaalt het teken.
- Daarna snorkelen beide snorkelaars de aangewezen kant op.

Normering teken voor 'rechts'

- De kandidaat tikt zijn buddy aan om contact te maken.
- De kandidaat wijst met zijn duim naar rechts.
- De buddy herhaalt het teken.
- Daarna snorkelen beide snorkelaars de aangewezen kant op.

Normering teken voor 'naar beneden'

- Eerst buddy aantikken zodat je contact hebt.
- De kandidaat wijst met één duim naar beneden.
- De buddy herhaalt het teken.
- Beide snorkelaars gaan vervolgens (verder) onder water.

Normering teken voor 'naar boven'

- Eerst buddy aantikken zodat je contact hebt.
- De kandidaat wijst met één duim naar boven.
- De buddy herhaalt het teken.
- Beide snorkelaars komen vervolgens boven water.

Normering ‘klein ok-teken’ (optioneel)

- De kandidaat maakt met één hand met zijn duim en wijsvinger een rondje, waarbij de handpalm naar de ontvanger is gedraaid.

Normering ‘niet ok-teken’ (optioneel)

- De kandidaat houdt één hand horizontaal gestrekt voor zich met de handpalm naar beneden. Vervolgens beweegt hij zijn hand op en neer waarbij de duim en pink afwisselend omhoog en naar beneden gaan.

Normering ‘einde-teken’ (optioneel)

Het einde teken wordt gegeven door de onderarmen te kruisen. De positie van de kandidaat bepaalt waar de armen precies gekruist moeten worden:

- Vanaf het water naar de kant of vanaf de kant naar het water: de kandidaat kruist de armen boven het hoofd.
- Onder water: de kandidaat kruist de armen voor het gezicht.

2.2 Algemene bepalingen en richtlijnen bij normering Nationale Snorkeldiploma's

Er zijn bepalingen en richtlijnen voor de uitvoering van de examens voor de Nationale Snorkeldiploma's opgesteld door de NRZ. Dit zijn de voorschriften die gelden voor het organiseren van het diplomazwemmen. Het gaat hierbij om:

- voorwaarden zwembad voor het organiseren van diplomazwemmen;
- voorschriften met betrekking tot de snorkeluitrusting voor de Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3;
- materialen en hulpmiddelen;
- organisatievoorschriften diplomazwemmen;
- volgorde behalen Nationale Snorkeldiploma's;
- tijden en frequentie diplomazwemmen per dag;

Voorwaarden zwembad voor het organiseren van diplomazwemmen
De examens voor de Nationale Snorkeldiploma's worden afgenomen in zwembaden met een bassin waarvan de oppervlakte ten minste 160 m2 is, de waterdiepte ten minste 80 centimeter en dat over een wateroppervlakte van ten minste 40 m2 een waterdiepte van minimaal 1,80 meter heeft. Dit zijn dezelfde afmetingen als die gelden voor de Nationale Zwemdiploma's A,B en C.

Voor deze afmetingen is gekozen omdat de ruimte van het wateroppervlakte en de waterdiepte de werkelijkheid in recreatieve buitenwatergebieden met kalm, beschut water met goed doorzicht reëel benadert.

Het is mogelijk om de 'FUN opdracht' (1.8, 2.8 en 3.8) ook, geheel of gedeeltelijk, in een ander bassin (bijvoorbeeld het recreatie- of golfslagbad) uit te voeren.

Voorwaarden basisuitrusting voor de Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3
De basisuitrusting voor de Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 bestaat uit een duikbril, snorkel en vinnen. Het is een vrije keus om kandidaten een snorkel te laten gebruiken met of zonder waterloosventiel.

Duikbril
De duikbril moet goed op het gezicht passen, zodat er geen water inloopt tijdens het snorkelen. De duikbril heeft:

- 'tempered glass';
- een zachte afsluitrand op het gezicht (een siliconenmaskerrand en neusstuk);
- voldoende ruimte voor de neus;
- weinig ruimte tussen het glas en het gezicht (hoe minder ruimte er is, des te minder lucht zit er in de bril.)

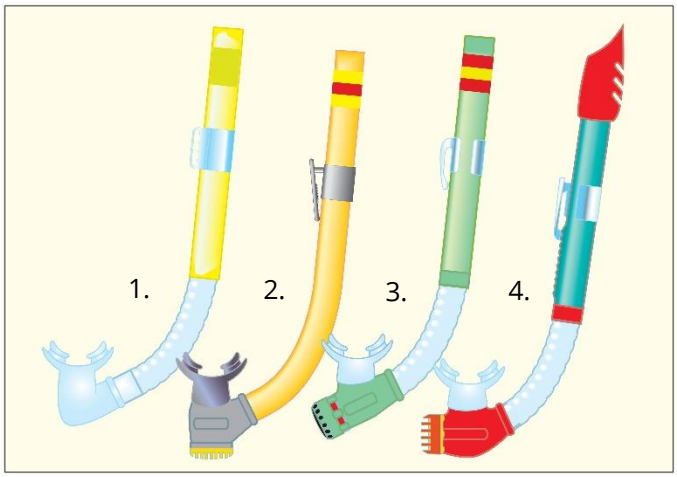
Duikbrillen kunnen ook een keurmerk hebben. In Europa is dat het CE250-keurmerk. Het is aan te raden om een bril te kopen met dit keurmerk, dit geeft de zekerheid dat de bril voorzien is van 'tempered glass'.

Het is **niet** toegestaan gebruik te maken van een zogenaamd 'snorkelmasker'. Deze maskers bedekken het hele gezicht en de snorkel is een vast onderdeel van het masker. Een snorkelmasker is niet geschikt om mee onder water te gaan en mag alleen aan de oppervlakte gebruikt worden. Het is namelijk niet mogelijk de oren te klaren met een snorkelmasker, waardoor oorletsel opgelopen kan worden als je dieper onder water gaat. Om die reden is het niet toegestaan een snorkelmasker te gebruiken tijdens het diplomazwemmen voor de Nationale Snorkeldiploma's.

Snorkel
Allereerst is het belangrijk dat de snorkel goed in de mond past en prettig aanvoelt. Daarnaast zijn de lengte en diameter van het pijpje belangrijk. Is de snorkel te lang, dan biedt hij teveel weerstand bij het ademen en ontstaat er een dode ruimte, is de snorkel te kort dan loopt hij te snel vol met water en is hij te wijd, dan is hij moeilijk leeg te blazen. De lengte en breedte van de snorkel zijn ook vooral afhankelijk van de grootte van een persoon. Een kind gebruikt over het algemeen een kleinere snorkel dan een volwassene.

Er zijn snorkels die een buigzame slang aan de onderkant hebben. Ook zijn er snorkels die aan de onderkant een uitlaatklepje hebben, een waterloosventiel, en/of aan de bovenkant een spatwaterkapje. Het is een persoonlijke keuze of je kiest voor een snorkel met een buigzame slang, een waterloosventiel en/of een spatwaterkapje.

In verband met de veiligheid is het **niet** toegestaan om snorkels met een balletje in de pijp te gebruiken. Het balletje kan tijdens het snorkelen vast komen te zitten, bijvoorbeeld doordat er zand in de snorkel komt of dat het balletje door de hitte van de zon vastkleeft.



Hiernaast zie je voorbeelden van snorkels met:

1. een buigzame slang
2. een waterloosventiel, zonder buigzame slang
3. een waterloosventiel en buigzame slang
4. een waterloosventiel, buigzame slang en spatwaterkapje

Figuur 1: Voorbeelden van snorkels - Illustratie: Hes van Schoonhoven

Kortom:
- een snorkel past goed in de mond en voelt prettig aan;
- de lengte en breedte van de snorkel passen bij de persoon die hem gebruikt;
- het is een persoonlijke keuze of de snorkel wel/niet een buigzame slang, een waterloosventiel en/of spatwaterkapje heeft.
- snorkels met een balletje in de pijp zijn **niet** toegestaan.

Vinnen

Er zijn twee soorten vinnen: met een vast schoentje en met een open hiel (met riempje) waarbij het mogelijk is om een neopreen schoentje te gebruiken. Bij het snorkelen gebruiken we meestal, vooral in het zwembad, de vinnen met een vast schoentje.

Dit wil niet zeggen dat andere uitvoeringen niet zijn toegestaan. Voor jonge(re) kinderen die nog behoorlijk snel kunnen groeien kan bijvoorbeeld een vin met een riempje juist handig zijn, omdat je anders in korte tijd steeds grotere vinnen moet kopen. Als je voeten (bijna) niet meer groeien, is voor het snorkelen een vin met vaste schoen aan te raden.

Het is belangrijk dat de vinnen goed passen. Wanneer vinnen te krap zitten kun je kramp krijgen. Wanneer vinnen juist te los zitten kun je er onvoldoende kracht mee uitoefenen. Het voetgedeelte van de vin moet de voet stevig omsluiten, maar niet knellen.

Materialen en hulpmiddelen bij het diplomazwemmen

Drijvende, zwevende en zinkende voorwerpen

Bij een aantal onderdelen uit de examenprogramma's wordt gesproken over drijvende, zwevende en/of zinkende voorwerpen. De keuze van het soort voorwerp is vrij. Zowel zwembadmaterialen als materialen uit het dagelijks leven zijn toegestaan. Dit biedt ruimte om zelf invulling te geven aan het soort materiaal en voorwerp. Met het gekozen voorwerp moet het doel van (het onderdeel van) de proef kunnen worden behaald.

Materiaal bij parcourszwemmen

Bij proef 3.5 wordt gesproken over onder water zwemmen door een parcours. De voorwerpen die gebruikt worden voor het parcours zijn vrij in te vullen. Ze mogen zowel zweven als zinken en het mogen zwembadmaterialen of voorwerpen uit het dagelijks leven zijn. Dit biedt ruimte om zelf invulling te geven aan het soort materiaal en voorwerp. Met het gekozen voorwerp moet het doel van (het onderdeel van) de proef kunnen worden behaald.

Organisatievoorschriften examens

Aantal toegestane pogingen per onderdeel

Wanneer een onderdeel uit een proef tijdens het examen onvoldoende wordt uitgevoerd, mag de kandidaat het onderdeel nogmaals uitvoeren. De kandidaat hoeft dus niet de hele proef opnieuw te doen, maar alleen het niet behaalde onderdeel van de proef. De kandidaat mag een onderdeel maximaal drie keer uitvoeren om aan te tonen dat het onderdeel wordt beheerst en voldoet aan de uitvoering zoals beschreven bij de normering.

Alle proeven moeten voldoende zijn

Bij de Nationale Snorkeldiploma's dienen alle proeven voldoende te worden uitgevoerd.

Volgorde proeven tijdens het diplomazwemmen
De examenprogramma's zijn opgebouwd uit verschillende proeven. De proeven mogen in een willekeurige volgorde worden getoond. Het examenprogramma uitvoeren in een 'circuitvorm' (kleine groepjes voeren tegelijkertijd verschillende proeven van het examenprogramma uit) is toegestaan.

De onderdelen van de proeven dienen in de vastgestelde, in de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's beschreven, volgorde te worden uitgevoerd.

Volgorde behalen Nationale Snorkeldiploma's
Voor deelname aan een 'hoger' Nationaal Snorkeldiploma is het bezit van een 'lager' diploma niet vereist. Je mag dus snorkeldiploma's overslaan.

Een kandidaat mag voor de diploma's die vallen onder de examenregelingen van het vervolgaanbod, meerdere examenprogramma's per dag afleggen.

Tijden en frequentie diplomazwemmen per dag
Uitgangspunt bij diplomazwemmen is dat de uitvoering van een examenprogramma voor de Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 maximaal 1 uur duurt. Een aanvraag voor diplomazwemmen kan gelden voor 1 of meer groepen deelnemers die het examenprogramma voor hetzelfde diploma of een verschillend diploma uitvoeren.
De Examinator Nationale Snorkeldiploma's bepaalt zelf hoeveel kandidaten gelijktijdig aan een examen deelnemen. Het examen dient echter overzichtelijk te verlopen en kandidaten moeten goed beoordeeld kunnen worden. Daarnaast dienen de kandidaten voldoende tijd en ruimte te hebben om de proeven uit te voeren.

3 Kwaliteitsborging diplomazwemmen

De Nationale Raad Zwemveiligheid werkt met passie aan het maatschappelijk doel om de zwemveiligheid van de mensen in Nederland op een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen. Om dit te bereiken is het van belang de kwaliteit van de snorkellessen en het diplomazwemmen in stand te houden en te verhogen. Het diplomazwemmen kent interne en externe kwaliteitsborging.

De licentiehouder is primair verantwoordelijk voor de kwaliteit van het diplomazwemmen (interne borging). Dit heeft betrekking op de organisatie van het diplomazwemmen en de uitvoering van de examenprogramma's voor de Nationale Snorkeldiploma's. De licentiehouder stelt hiervoor een Examinator Nationale Snorkeldiploma's aan.

De externe kwaliteitsborging bestaat uit het toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen. Deze kwaliteit wordt namens de Nationale Raad Zwemveiligheid gecontroleerd door gedelegeerden en hiervoor aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Zij doen dit onder andere door steekproefsgewijs examens te bezoeken. In de hierna volgende hoofdstukken over de kwaliteitsborging kan overal waar gedelegeerde staat, ook 'medewerker NRZ' worden gelezen.

Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's
Als Licentiehouder Nationale Zwemdiploma's kan worden aangemerkt: een natuurlijke of rechtspersoon die op basis van een overeenkomst met de Nationale Raad Zwemveiligheid gebruik wenst te maken van de Licentie Nationale Zwemdiploma's zoals deze door de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt aangeboden. Vanzelfsprekend moet het onderdeel 'Nationale Snorkeldiploma's' deel uitmaken van de verstrekte licentie. Voorbeelden van licentiehouders zijn een directie van een zwembad of exploitatiemaatschappij, een bestuur van een stichting, zwem- of duikvereniging, bevoegd gezag van een school of de eigenaar van een zwemschool.

De Nationale Raad Zwemveiligheid stelt diploma's ter beschikking aan Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's tegen een door het bestuur vastgestelde prijs. De levering van diploma's aan licentiehouders vindt plaats conform de bepalingen uit de overeenkomst en de algemene voorwaarden. De Nationale Raad Zwemveiligheid behoudt zich het recht voor levering aan een licentiehouder te beperken, te staken, dan wel diploma's terug te vorderen wanneer een licentiehouder zich niet houdt aan de gestelde voorwaarden om diplomazwemmen voor de Nationale Snorkeldiploma's te mogen organiseren.

Als uit het toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen blijkt dat de licentiehouder zich niet houdt aan de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's, kan de licentie tijdelijk of permanent worden ingetrokken. Het is dan niet meer toegestaan om Nationale Snorkeldiploma's aan te vragen en uit te geven en diplomazwemmen voor de Nationale Snorkeldiploma's te organiseren. De Nationale Raad Zwemveiligheid vermeldt op de website www.allesoverzwemles.nl een actueel overzicht van alle Licentiehouders Nationale Zwemdiploma's.

3.1 Toezicht op kwaliteit: interne kwaliteitsborging

De Examinator Nationale Snorkeldiploma's
De Examinator Nationale Snorkeldiploma's is verantwoordelijk voor de kwaliteit van het diplomazwemmen. Hij/zij dient bekend te zijn bij de Nationale Raad Zwemveiligheid en in het bezit te zijn van het bewijs van deelname aan een normeringssessie voor Examinator Nationale Snorkeldiploma's. Om aan een normeringsessie deel te mogen nemen, moet men voldoen aan criterium A3.1 uit het Handboek Licentie Nationale Zwemdiploma's onderdeel Snorkelen.
Deze certificering voor Examinator Nationale Snorkeldiploma's wordt getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid. Om de certificering te behouden geldt een inspanningsverplichting. Een Examinator Nationale Snorkeldiploma's moet per 4 jaar minimaal 4 keer actief zijn in de rol van Examinator bij het diplomazwemmen voor het vervolgaanbod.

Ook deze inspanningsverplichting wordt getoetst door de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Indien een Licentiehouder niet in staat is vanuit de eigen organisatie een Examinator Nationale Snorkeldiploma's in te zetten, kan hij ervoor kiezen deze in te huren. Deze examinator is op dat moment verantwoordelijk voor de kwaliteitsborging van de snorkellesaanbieder die hem/haar inhuurt.

Een licentiehouder kan/mag over meerdere Examinatoren Nationale Snorkeldiploma's beschikken, zodat niet steeds dezelfde persoon verantwoordelijk is voor het hele proces van diplomazwemmen. Per aanvraag van diplomazwemmen is slechts één examinator (eind)verantwoordelijk.

De rol van de Examinator Nationale Snorkeldiploma's:
- de examinator vervult een observerende, signalerende en rapporterende rol voor het diplomazwemmen richting de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- de examinator fungeert als aanspreekpunt voor de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- de examinator is tijdens het diplomazwemmen in feite het 'gezicht' van de Nationale Raad Zwemveiligheid en draagt in belangrijke mate bij aan de professionalisering van de kwaliteit(sborging) van de Nationale Snorkeldiploma's.

De Examinator Nationale Snorkeldiploma's is verantwoordelijk voor:
- de organisatie en de kwaliteit van het diplomazwemmen en toetst of deze voldoen aan de eisen van de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's voor licentiehouders.
- de volgorde van de routing, organisatorische keuzemogelijkheden voor het gebruikmaken van circuitvormen, en de volgorde van de verschillende proeven van het diplomazwemmen, na overleg met de collega's.
- het feedbackgesprek met een medewerker of (andere) vertegenwoordiger namens de Nationale Raad Zwemveiligheid.
- de beoordeling van de kandidaten aan de hand van de beoordelingslijsten conform de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's.
- de uitslagbepaling conform de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's, na afstemming met een eventueel aanwezige gedelegeerde.

- de aanwezigheid van de, namens de licentiehouder ondertekende, diploma's die na het diplomazwemmen worden uitgereikt.

Onderstaand worden de taken van de examinator nader toegelicht. Het betreft de volgende onderdelen:
- kandidaten selecteren;
- het diplomazwemmen aanvragen;
- kandidaten op de beoordelingslijsten vermelden;
- diploma's gereed maken;
- zorgen voor geschikte ruimte en benodigde materialen;
- de eventueel aanwezige medewerker of andere vertegenwoordiger van de Nationale Raad Zwemveiligheid ontvangen;
- zorgen voor een voorbespreking;
- zorgen voor een goed georganiseerd diplomazwemmen;
- afstemmen met de eventueel aanwezige gedelegeerde;
- uitslag vaststellen;
- diploma's ondertekenen en uitreiken;
- zorgen voor een feedbackgesprek;
- diplomazwemmen rapporteren en evalueren;

Het is toegestaan dat de examinator alle taken behorende bij het diplomazwemmen delegeert aan collega's mits de kwaliteit gewaarborgd blijft. De examinator dient wel zelf aanwezig te zijn bij het diplomazwemmen.

De Examinator Nationale Snorkeldiploma's beschikt hiervoor onder andere over:
- beoordelingsformulieren;
- inlogcodes om het diplomazwemmen aan te vragen via www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ');
- inlogcodes om diploma's te bestellen via de webwinkel van de Nationale Raad Zwemveiligheid (www.nrz-nl.nl button 'Mijn NRZ').

Taken van de Examinator Nationale Snorkeldiploma's

Selecteren van kandidaten
De examinator selecteert kandidaten die met grote zekerheid het examenprogramma kunnen uitvoeren, zoals dat is beschreven in de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's. Alleen wanneer alle onderdelen uit het examenprogramma voldoende getoond zijn (volgens de voorgeschreven normering), verkrijgt de kandidaat het diploma.

Diplomazwemmen aanvragen
De Examinator meldt het diplomazwemmen ten minste 21 dagen van tevoren aan via www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid (button 'Mijn NRZ').

Na indienen van de aanvraag voor het diplomazwemmen wordt uiterlijk 24 uur voorafgaande aan het examen de eventuele aanwezigheid van een gedelegeerde zichtbaar. De Licentiehouder

Nationale Zwemdiploma's heeft, door middel van de inlogcodes, de mogelijkheid om tot 24 uur voor het diplomazwemmen de status van de aanvraag te bekijken en indien gewenst te wijzigen. De kosten van het diplomazwemmen, zoals onder andere eventuele honorering, reis- en verblijfkosten van de Examinator Nationale Snorkeldiploma's, de kosten van zwemdiploma's, de huur van het zwembad en de administratiekosten zijn voor rekening van de licentiehouder.

Kandidaten op de beoordelingslijsten vermelden
De namen van de kandidaten worden vermeld op beoordelingslijsten. De licentiehouder kan zelf een beoordelingslijst ontwikkelen en gebruiken. De ingevulde lijsten blijven ter documentatie (archiefplicht) bij de licentiehouder. Er dienen voldoende beoordelingslijsten voorhanden te zijn: een voor de licentiehouder, een voor de Examinator Nationale Snorkeldiploma's, en een voor de eventueel aanwezige gedelegeerde.

Diploma's gereed maken
Diploma's worden gereed gemaakt door deze te voorzien van de datum van het diplomazwemmen, het invullen van de naam en geboortedatum van de kandidaat, en de naam van het zwembad waar het diplomazwemmen plaatsvindt.

Zorgen voor geschikte ruimte en benodigde materialen
De licentiehouder draagt zorg voor de beschikbaarheid van een bassin dat voldoet aan de voorschriften en voor de aanwezigheid van de benodigde materialen, zoals omschreven in deze Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's.

Een voorbespreking houden
Indien een gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid aanwezig is, dient voor aanvang van het diplomazwemmen een voorbespreking (ongeveer 15 minuten) plaats te vinden met de Examinator Nationale Snorkeldiploma's. Gespreksonderwerpen zijn onder andere:

- De volgorde van het diplomazwemmen en van de verschillende onderdelen, alsmede de vaststelling van de routing.
- Het doornemen van de uit te voeren taken door organisatorisch betrokkenen.
- Eventuele bijzonderheden bij kandidaten.

De gedelegeerde namens de Nationale Raad Zwemveiligheid wordt voorgesteld aan het publiek voordat het diplomazwemmen van start gaat.

Diplomazwemmen organisatorisch goed laten verlopen
Tijdens het diplomazwemmen dient de Examinator Nationale Snorkeldiploma's zorg te dragen voor een goed lopend diplomazwemmen, zoals een goede routing en een adequate begeleiding van de kandidaten.

Afstemmen met eventueel aanwezige gedelegeerde
Als de gedelegeerde op grond van eigen bevindingen van mening is dat de Nationale Snorkeldiploma's ten onrechte worden uitgereikt, omdat de kandidaten niet aan de normering van de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's voldoen, stelt hij dit vóór de uitslagbepaling kort aan de orde bij de examinator. In het feedbackgesprek dat plaatsvindt na het

diplomazwemmen, licht de gedelegeerde zijn onderbouwing toe en bespreekt de overige observaties.

Uitslag vaststellen
Een kandidaat is geslaagd als alle onderdelen van het examenprogramma voldoende zijn uitgevoerd. De examinator is eindverantwoordelijk voor het vaststellen van het resultaat. Dit resultaat wordt inzichtelijk gemaakt door het gebruik van beoordelingslijsten. Op deze lijsten wordt in ieder geval aangegeven welk onderdeel door de kandidaat onvoldoende is uitgevoerd. De kandidaat heeft altijd het recht om het diplomazwemmen af te maken ook al is tijdens het diplomazwemmen de afwijzing al een feit. Het is vereist dat de kandidaat die is afgewezen hiervan voorafgaand aan de diploma-uitreiking op de hoogte wordt gebracht. De examinator of iemand anders die bij het diplomazwemmen is betrokken (bijvoorbeeld de eigen lesgever) houdt met het kind en de ouder(s) een gesprek en legt uit wat de reden is van de afwijzing.

Diploma's ondertekenen en uitreiken
De klaargemaakte diploma’s worden ondertekend door of namens de examinator. De geslaagde kandidaten ontvangen direct na afloop van het diplomazwemmen het behaalde diploma. De Examinator biedt de gedelegeerde bij voorkeur de gelegenheid om enkele woorden te richten tot de kandidaten en het publiek.

Feedbackgesprek examinator en gedelegeerde
Het diplomazwemmen wordt afgerond met een feedbackgesprek (ongeveer 15 - 20 minuten). Dit is een gesprek tussen de examinator en de gedelegeerde, al dan niet aangevuld met de medewerkers die betrokken waren bij het diplomazwemmen. De examinator heeft in dit gesprek de leiding en reflecteert als eerste op het diplomazwemmen.

Tijdens het feedbackgesprek bespreken de examinator en de gedelegeerde of de organisatie en kwaliteit van het diplomazwemmen heeft voldaan aan de eisen van de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma’s. Aan de orde komt de vraag of er sprake is van een goede invulling van de verantwoordelijkheid door de examinator, zoals geobserveerd tijdens het examen. Verder wordt besproken hoe de gedelegeerde zijn/haar rol heeft vervuld. De uitgangspunten bij dit gesprek zijn wederzijds respect en professioneel handelen.

Diplomazwemmen rapporteren en evalueren
Na afloop van ieder diplomazwemmen wordt door de examinator het verslagformulier over de kwaliteit van het betreffende diplomazwemmen in Administratie Diplomazwemmen (AAD) ingevuld over de kwaliteit van het betreffende diplomazwemmen. De examinator stuurt dit verslag binnen 7 dagen naar de Nationale Raad Zwemveiligheid via de website, www.nrz-nl.nl (button 'Mijn NRZ').

Bij de aanwezigheid van een gedelegeerde tijdens het examen, vullen zowel de examinator als de gedelegeerde een aanvullend feedbackformulier in. Dit wordt ook binnen 7 dagen verzonden via de website, www.nrz-nl.nl (button 'Mijn NRZ'). Na verzending kunnen zowel de licentiehouder als de gedelegeerde direct kennis nemen van de inhoud.

3.2 Toezicht op kwaliteit: externe kwaliteitsborging

De Nationale Raad Zwemveiligheid houdt toezicht op de kwaliteit van het organiseren en uitvoeren van examens voor de Nationale Zwemdiploma's. Dit doet zij onder andere door de inzet van observatie door gedelegeerden.

Rol gedelegeerde
Een gedelegeerde heeft taken en bevoegdheden in de vorm van observeren, bespreken en rapporteren. Een gedelegeerde observeert tijdens het diplomazwemmen de kandidaten met behulp van beoordelingslijsten die worden aangeleverd door de examinator. Daarnaast observeert de gedelegeerde de examinator en de organisatie van het diplomazwemmen.

Als de gedelegeerde op grond van eigen bevindingen van mening is dat de Nationale Snorkeldiploma's ten onrechte worden uitgereikt, omdat de kandidaten niet aan de normering van de Examenregeling Nationale Snorkeldiploma's voldoen, stelt hij dit vóór de uitslagbepaling kort aan de orde. In het feedbackgesprek met de examinator, dat plaatsvindt na het diplomazwemmen, licht de gedelegeerde zijn onderbouwing toe en bespreekt de overige observaties.

Zowel de examinator als de gedelegeerde maken een verslag met daarin hun constateringen en bevindingen over de kwaliteit van het diplomazwemmen. De gedelegeerde stuurt het verslag binnen 7 dagen naar de Nationale Raad Zwemveiligheid via de website, www.nrz-nl.nl (button 'Mijn NRZ'). Dit verslag is in te zien door de licentiehouder, de gedelegeerde en de daartoe aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid
De Nationale Raad Zwemveiligheid heeft een aantal medewerkers aangewezen die het aanspreekpunt zijn voor licentiehouders en gedelegeerden en verantwoordelijk zijn voor het diplomazwemmen in hun eigen werkgebied. Deze medewerker houdt (mede) toezicht op de kwaliteit van het diplomazwemmen. Hij/zij beoordeelt de verslagformulieren van de Examinator Nationale Snorkeldiploma's en van de gedelegeerde. Daarnaast controleert de medewerker in de systemen de aanvragen van het diplomazwemmen. De medewerker bezoekt ook steekproefsgewijs, zowel aangekondigd als onaangekondigd, het diplomazwemmen. Deze medewerkers en hun werkgebied zijn te vinden op www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

Naast de observerende rol tijdens het diplomazwemmen kan de medewerker NRZ bezwaar maken tegen de organisatie van het diplomazwemmen, het functioneren van de examinator en heeft de medewerker NRZ directe invloed op de uitslagbepaling van het diplomazwemmen. De medewerker NRZ kan corrigerend handelen wanneer hij/zij dat noodzakelijk acht. Hij/zij maakt een verslag met daarin de constateringen en bevindingen over de kwaliteit van het diplomazwemmen.

Verbetertraject
De hiervoor aangewezen medewerkers van de Nationale Raad Zwemveiligheid kunnen op grond van de verslaglegging van de gedelegeerde en de Examinator Nationale Snorkeldiploma's en/of hun eigen bevindingen met de licentiehouders afspraken maken over verbetering van het resultaat van het diplomazwemmen, de wijze van functioneren van de Examinator Nationale Snorkeldiploma's of de organisatorische/administratieve gang van zaken (een verbetertraject). De gemaakte verbeterafspraken worden schriftelijk/per e-mail vastgelegd. Onderdeel van het verbetertraject kan een extra (onaangekondigde) controle op het diplomazwemmen zijn. Deze controle kan worden uitgevoerd door een afgevaardigde of medewerker van de NRZ.
Indien de licentiehouder de gemaakte verbeterafspraken niet nakomt en de nagestreefde verbetering uitblijft, kan de NRZ besluiten tot het (tijdelijk) intrekken van de licentie. Dit besluit wordt schriftelijk met de licentiehouder gecommuniceerd. Het is tevens mogelijk om op verzoek van de licentiehouder zelf afspraken te maken met de medewerker over een verbetertraject en/of extra controlemomenten tijdens het diplomazwemmen.

Klachtenregeling
Bij onvrede over het gedrag of handelen van een medewerker of een afgevaardigde van/namens de Nationale Raad Zwemveiligheid kan een klacht schriftelijk worden ingediend. Het klachtenreglement van de Nationale Raad Zwemveiligheid is van toepassing en is te vinden op www.nrz-nl.nl, de website van de Nationale Raad Zwemveiligheid.

4 Toelichting examenprogramma's Nationale Snorkeldiploma's

Alle onderdelen van de proeven van de examenprogramma's Snorkelen zijn op een rij gezet. Deze zijn geordend in categorieën, basiselementen, namelijk:

- gebruik van de basisuitrusting;
- te water gaan;
- voortbewegen;
- kicken;
- drijven;
- draaien;
- onder water;
- survival;
- communicatie.

Basiselementen zijn categorieën van vaardigheden. Deze zijn essentieel om veilig en met plezier te kunnen snorkelen. Voor zowel de basiselementen als de onderdelen die daarbij horen, is beschreven waarom deze belangrijk zijn. Dit wordt de essentie van het onderdeel genoemd. Het gaat om de relatie die er is met veilig snorkelen en met plezier recreëren in water.
Daarnaast worden bij sommige onderdelen aanvullende voorwaarden benoemd, bijvoorbeeld of er na de uitvoering van het onderdeel een bepaalde opdracht of actie wordt gevraagd.

4.1 Basiselement Gebruik van de basisuitrusting

De basisuitrusting van het snorkelen bestaat uit een duikbril, een snorkel en vinnen. Het aandoen en correct gebruiken van de basisuitrusting is essentieel om veilig te kunnen snorkelen en er plezier aan te beleven. Dat wil zeggen dat er geen water in de duikbril loopt tijdens het snorkelen, de snorkel goed leeggeblazen kan worden wanneer dat nodig is en dat de vinnen goed passen. Als de uitrusting goed zit kan een snorkelaar zich volledig focussen op zijn omgeving en plezierig door het water bewegen.

De examenprogramma's zijn zo opgebouwd dat de deelnemer leert om de snorkeluitrusting in verschillende situaties aan te trekken (op de kant, boven- en onder water). Het handigst is natuurlijk als je de basisuitrusting op de kant aan kan trekken. Wanneer het niet mogelijk is om je basisuitrusting op de kant aan te trekken, is het nodig om dat in het water te doen, omdat je bijvoorbeeld boven water even je duikbril hebt afgedaan. Mocht je duikbril onder water een stukje verplaatsen of je verliest een vin, dan moet je alles weer aan kunnen trekken, ook onder water.

Wanneer je duikbril of snorkel (per ongeluk) vol met water loopt, kun je natuurlijk naar de oppervlakte gaan en ze leeg laten lopen. Nog makkelijker is als je de duikbril onder water leeg kunt blazen en gelijk weer verder kunt snorkelen. Hetzelfde geldt voor het leegmaken van je snorkel als daar water in komt. Dit heet het 'klaren' van de duikbril en/of snorkel. Het klaren van de duikbril komt terug in examenprogramma 3, proef 1. Het klaren van de snorkel is in alle examenprogramma's opgenomen in de normering van 2 proeven per examenprogramma.

Onderdelen ‘Gebruik van de basisuitrusting’

1.1 Basisuitrusting op de kant aantrekken
2.1 Basisuitrusting in het water aan de oppervlakte aantrekken
3.1 Basisuitrusting onder water aantrekken

4.2 Basiselement Te water gaan

De onderdelen die horen bij ‘te water gaan’ zijn opgenomen in de examenprogramma’s om op een veilige manier te water te gaan met de basisuitrusting aan. Er zijn speciale technieken om te zorgen dat een snorkelaar veilig het water in kan gaan die er voor zorgen dat je bril en snorkel goed op je hoofd blijven zitten. Er worden drie technieken getoetst die in uiteenlopende situaties gebruikt kunnen worden: de schredesprong, de rol voorover en achterwaarts te water gaan.
Er is ook nog een vierde manier om veilig te water te gaan: je in het water laten zakken. Deze wordt niet getoetst, maar mag wel uitgevoerd worden bij de proeven/onderdelen waar de manier van te water gaan niet bepaald is.

Afhankelijk van de situatie en de voorkeur van de snorkelaar kiest hij/zij één van de vier technieken.

Om de realiteit zoveel mogelijk na te bootsen, worden deze onderdelen in de examenprogramma’s direct gevolgd door een afstand snorkelen.

Onderdelen ‘Te water gaan’

1.2 Te water gaan met een schredesprong
2.2 Te water gaan met een rol voorover
3.2 Achterwaarts te water gaan

4.3 Basiselement Draaien

Door te draaien in het water is het mogelijk om je goed te oriënteren, boven water, maar zeker ook onder water. Als je naar beneden duikt om de onderwaterwereld van dichtbij te bekijken, is het belangrijk goed om je heen te kijken en te beslissen waar je boven water wilt komen. Daarom moet je zowel om je lengte- als je breedteas kunnen draaien tijdens het voortbewegen. Om te zorgen dat je na het draaien gelijk door kunt snorkelen, worden deze onderdelen direct gevolgd door het leegblazen van de snorkel boven water.

Onderdelen ‘Draaien’

1.3 Draaien om lengteas links- en rechtsom
2.3 Draaien om lengteas links- en rechtsom en om de breedteas voorover
3.3 Draaien om lengteas links- en rechtsom en om de breedteas voorover en achterover

4.4 Basiselement Kicken

'Borstcrawlbenen' met vinnen aan wordt 'kicken' genoemd. Dit kan zowel horizontaal als verticaal worden uitgevoerd, met of zonder verplaatsen. Als je moet watertrappen met je vinnen aan, noemen we dat dus 'kicken'. Hier wordt kicken op de plaats gebruikt om je te oriënteren boven water, maar bijvoorbeeld ook om te wachten op je buddy of om de boot in te kunnen klimmen, om met je buddy te praten of bijvoorbeeld je duikbril op te zetten. Als snorkelaar mag je best handen en armen ter ondersteuning gebruiken bij het kicken, maar het is ook zeker belangrijk dat je even wat anders kunt doen met je handen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan je bril goed doen, iets aan pakken van de boot of kant of met handsignalen communiceren met iemand verderop.

Onderdelen 'Kicken'

1.4 1 minuut kicken
2.4 1 minuut kicken met verplaatsen in meerdere richtingen

4.5 Basiselement Drijven

Drijven is een basisvoorwaarde om veel andere vaardigheden te kunnen uitvoeren. Je moet het 'durven'. Dit uit zich in een ontspannen houding tijdens het drijven. Je laat je eigenlijk 'tillen door het water'. Bij snorkelen geeft drijven je bovendien de mogelijkheid om heel rustig naar het onderwaterleven te kijken. Hoe meer ontspannen je ligt, hoe minder de dieren onder water merken dat je er bent. Dan kun je het meeste genieten!

Drijven bij snorkelen is net anders dan drijven zonder snorkel. Met je snorkel kun je namelijk blijven ademhalen, terwijl je met je gezicht in het water ligt. Hierdoor kun je heel goed merken hoe je met je ademhaling jouw 'drijfvermogen' kunt reguleren. Zo leer je precies hoeveel lucht je uit moet ademen om niet onder water te gaan als je drijvend de onderwaterwereld in je opneemt.

Bij het onderdeel drijven is het heel lastig te beoordelen of iemand daadwerkelijk ademhaalt door zijn snorkel. Daarom wordt het ademhalen door de snorkel niet als eis gesteld bij de normering van deze onderdelen.

Onderdelen 'Drijven'

1.4 1 minuut drijven op de buik
2.4 1 minuut drijven op de buik in hurkhouding
3.4 1 minuut drijven direct gevolgd door een hoekduik

4.6 Basiselement Onder water

Als je gaat snorkelen is het belangrijk dat je niet bang bent om onder water te zijn. Je moet je prettig en vertrouwd voelen in het water, dan kun je volop genieten van de onderwaterwereld. De onderdelen in de examenprogramma's die horen bij 'onder water' zijn bedoeld om onder

water te gaan (hoekduik), onder water een afstand te kunnen snorkelen en goed om je heen te kunnen kijken (oriënteren) en veilig weer boven te komen. Je goed kunnen oriënteren is belangrijk tijdens het onder water zijn en om veilig boven te komen.

De hoekduik is de meest efficiënte manier om ver(der) onder water te komen. Omdat in het begin van het leerproces het uitvoeren van de hoekduik nog moeilijk kan zijn, is er een opbouw in normering. Er worden steeds hogere eisen gesteld aan de technische uitvoering, zo kun je steeds verder onder water komen. De hoekduik wordt zowel vanuit voortbewegen als vanuit stilstand getoetst.

Als je eenmaal onder water bent, wil je daar zo lang mogelijk blijven. Het kan voorkomen dat er obstakels moeten worden ontweken. Daarom is het belangrijk dat een snorkelaar ook onder water goed om zich heen kijkt.

Ook bij het bovenkomen is het belangrijk dat de snorkelaar goed om zich heen kijkt waar hij/zij veilig boven kan komen, zodat hij/zij het hoofd niet stoot aan een boot, de mat of niet tegen andere mensen botst.

Onder water heb je te maken met waterdruk op je lichaam. Dit is al voelbaar vanaf 1 meter onder water. Vanwege deze druk is het belangrijk dat je nooit helemaal uitademt, hierdoor bestaat het gevaar dat er onderdruk in de longen ontstaat. Daarnaast is het altijd belangrijk wat lucht over te houden om je snorkel leeg te blazen zodra je boven water komt.
Zodra je onder water bent neemt de druk op je oren toe. Deze druk moet je wegnemen door je oren te klaren. Het klaren van de oren is een essentieel onderdeel maar niet te toetsen. Zodoende is het klaren van de oren niet in de normering opgenomen.

<u>Onderdelen 'Onder water gaan'</u>
1.5, 2.5 Hoekduik maken tijdens voortbewegen
3.4 Hoekduik maken uit stilstand

<u>Onderdelen 'Veilig bovenkomen/opstijgen'</u>
2.5 Bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen

<u>Onderdelen 'Onder water oriëntatie'</u>
3.5 Onderwaterparcours afleggen

4.7 Basiselement Voortbewegen

Zwemmen met een snorkeluitrusting kun je zien als je verplaatsen in het water om een afstand te overbruggen. Naarmate je een langere afstand kunt afleggen, kun je een steeds uitgebreider gebied bekijken. Dit vergroot het plezier. Daarom wordt in de examenprogramma's een steeds langere afstand gesnorkeld, waardoor je conditie vergroot.

Er zijn verschillende technieken waarmee je je kunt verplaatsen: borstcrawlbeenslag, dolfijnslag en rugcrawlbeenslag. De borstcrawlbeenslag met vinnen aan wordt 'kicken' genoemd. De dolfijnslag is met de juiste techniek de meest efficiënte manier van voortbewegen met vinnen aan.

In examenprogramma 3 moet je ook een stukje op je rug zwemmen. Dit toetsen we, omdat het belangrijk is dat je ook op je rug kunt zwemmen met vinnen aan, bijvoorbeeld als je moe bent of even achterom wilt kijken naar je buddy, de boot of de kant.
Een goede uitvoering, ook wel goede techniek genoemd, levert voldoende stuwing op en je ervaart zo weinig mogelijk weerstand van het water. Daardoor wordt het makkelijker om het over een langere afstand vol te houden, dit geldt zowel onder water als aan het wateroppervlak.

Onderdelen 'Voortbewegen'

1.2, 2.2, 3.2	Snorkelen
1.6, 2.6, 3.6	Dolfijnslag
3.3	Rugcrawlbenen

1.1, 2.1, 3.2 Snorkelen
De essentie van dit onderdeel is de beheersing van een basistechniek. Het snorkelen maakt het mogelijk om tijdens het voortbewegen de onderwaterwereld te observeren en om je heen te blijven kijken. Omdat je tijdens het snorkelen meestal meer naar beneden kijkt dan naar voren, strek je altijd één arm recht vooruit. Die arm zorgt ervoor dat je niet met je hoofd zomaar ergens tegenaan botst.

Een basisuitvoering zorgt ervoor dat er met relatief weinig energie veel verplaatsing in het water mogelijk is en makkelijker een lange afstand kan worden volgehouden.

Waar snorkelen niet beoordeeld wordt, is alleen het volhouden van de afstand belangrijk. Hier kunnen verschillende vormen van voortbewegen afgewisseld worden (borstcrawl, snorkelen, dolfijnslag of rugcrawlbenen).

1.6, 2.6, 3.6 Dolfijnslag
De essentie van de dolfijnslag is het makkelijk en met plezier voortbewegen aan het wateroppervlak en onder water. Verder is de dolfijnslag een goede voorbereiding voor andere leuke wateractiviteiten, zoals de vlinderslag, zeemeerminzwemmen, freediven, onderwaterhockey, (mono)vinzwemmen, etc.

3.3 Rugcrawlbenen
De essentie van rugcrawlbenen is dat er afwisselend gekozen kan worden voor de verschillende manieren van voortbewegen. Vooral wanneer je wilt uitrusten en je toch wilt verplaatsen is dit een prettige manier om een afstand te overbruggen.

4.8 Basiselement Survival

Snorkelen is bedoeld om, het liefst samen, op een plezierige manier de onderwaterwereld te ervaren. Het is van belang dat een snorkelaar zichzelf en zijn/haar buddy in veiligheid kan brengen wanneer er iets (onverwachts) misgaat. Bijvoorbeeld als de snorkelaar zelf of zijn/haar buddy kramp krijgt, de snorkelaar één of meerdere onderdelen van de basisuitrusting verliest of als er iets gebeurt waardoor zijn/haar buddy niet meer zelfstandig naar de kant kan komen. In de examenprogramma's zijn onderdelen opgenomen die gericht zijn op 'jezelf in veiligheid brengen' en 'het helpen van je buddy'.

Jezelf redden eindigt altijd met uit het water komen. In de examenprogramma's worden alle 'red jezelf'-proeven dan ook afgesloten met zelfstandig uit het water klimmen. Het helpen van je buddy volstaat met het naar de kant brengen, zodat hij/zij door derden op de kant kan worden geholpen.

Onderdelen 'Survival'

1.7, 2.7, 3.7	Red jezelf
1.9, 2.9, 3.9	Help je buddy

4.9 Basiselement Communicatie

In de examenprogramma's zijn ook onderdelen opgenomen waarin met handsignalen wordt gecommuniceerd. We leren handsignalen omdat je onder water niet met elkaar kunt praten. Ook als je aan iemand op de kant wilt laten weten dat alles goed gaat, hebben we een handsignaal, zodat je niet hoeft te schreeuwen. Handsignalen hebben bovendien over de hele wereld dezelfde betekenis. In het buitenland hoef je dus niet elkaars taal te kunnen spreken om toch met je handen te kunnen communiceren.

Onderdelen 'Communicatie'

1,1 1,2, 1.4, 2.2, 3.10	Communicatie

Bijlage 1 Foto's handsignalen en reddingsgrepen

Foto's: Rob Aarsen

Illustratie: Hes van Schoonhoven

Links



Rechts



Naar beneden



Naar boven



Kleine ok

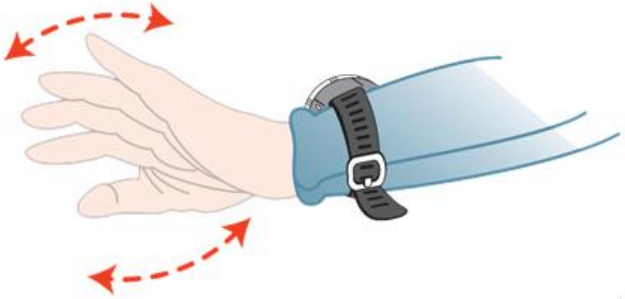


Grote ok



Niet ok





Einde/Stoppen



Duwgreep



Sleepgreep



Bijlage 2 Basiselementen en onderdelen Nationale Snorkeldiploma's 1, 2 en 3

Categorie / Basiselement	Onderdelen Snorkeldiploma 1	Onderdelen Snorkeldiploma 2	Onderdelen Snorkeldiploma 3
Gebruik van de basisuitrusting	**1.1** Op de kant de basisuitrusting aan trekken **1.2; 1.3** Snorkel leegblazen (/klaren) bij bovenkomen	**2.1** Basisuitrusting aantrekken in het water aan de oppervlakte **2.2; 2.3; 2.5** Snorkel leegblazen (/klaren) bij bovenkomen	**3.1** Basisuitrusting aantrekken in het water waarbij de duikbril onder water wordt opgezet en leeggeblazen wordt vóór het bovenkomen **3.2; 3.5** Snorkel leegblazen (/klaren) bij bovenkomen
Te water gaan	**1.2** Te water gaan met een schredesprong	**2.1** Te water gaan met de basisuitrusting in de hand **2.2** Te water gaan met een rol voorover	**3.1** Te water gaan met de basisuitrusting in de hand **3.2** Achterwaarts te water gaan
Voortbewegen	**1.2** 50 meter snorkelen waarbij 4 voorwerpen ontweken worden **1.6** 10 meter dolfijnslag aan de oppervlakte en 10 meter onder water	**2.2** 75 meter snorkelen waarbij 6 voorwerpen ontweken worden **2.6** 15 meter dolfijnslag aan de oppervlakte en 15 meter onder water	**3.2** 100 meter snorkelen waarbij 8 voorwerpen ontweken worden **3.3** 50 meter rugcrawlbenen **3.6** 25 meter dolfijnslag aan de oppervlakte en 20 meter onderwater
Kicken	**1.4** 1 minuut kicken	**2.4** 1 minuut kicken met verplaatsen in meerdere richtingen	
Drijven	**1.4** 1 minuut drijven op de buik	**2.4** 1 minuut drijven op de buik in hurkhouding	**3.4** 1 minuut drijven op de buik

Draaien	**1.3** Hele draai om de lengteas van buik naar buik linksom en rechtsom	**2.3** Hele draai om de lengteas linksom en rechtsom van buik naar buik en 1 draai voorover om de breedteas	**3.3** Hele draai om de lengte as van rug naar rug linksom en rechtsom en een hele draai om de breedteas voorover en achterover
Onder water	**1.5** Twee keer een hoekduik maken	**2.5** Twee keer een hoekduik maken en bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen	**3.4** Hoekduik maken vanuit stilliggen **3.5** 15 meter onderwater parcours afleggen
Survival	**1.7** 25 meter snorkelen met 1 vin en zelfstandig uit het water op de kant klimmen	**2.7** 25 meter overbruggen zonder duikbril en snorkel en zelfstandig uit het water op de kant klimmen **2.9** Een buddy 25 meter verplaatsen met de duwgreep	**3.7** Handeling uitvoeren om kramp te verwijderen bij jezelf en zelfstandig op/in een vlot/boot klimmen **3.9** Handeling uitvoeren om buddy te helpen met kramp verwijderen en buddy 25 meter verplaatsen met de sleepgreep
Communicatie	**1.1** Het kleine ok-teken geven **1.2** Het grote ok-teken geven **1.4** Naar beneden-teken geven	**2.2** Het einde-teken geven	**3.5** Grote ok teken geven **3.10** Teken geven voor: links, rechts, naar beneden (en) naar boven (optioneel: kleine ok, niet ok en einde)