



Eisen Snorkeldiploma 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).

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 examinerator/beoordelaar.

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.

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.

Onder water oriëntatie

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

Dolfijnslag

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

Survival – red jezelf

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

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