

## 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 conditieswemmen

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 examiner/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



Nationale Raad  
Zwemveiligheid

### **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
---