



Nationale Raad
Zwemveiligheid

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 conditieswemmen

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 examinerator/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



Nationale Raad
Zwemveiligheid

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