

## 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 en
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 examinerator/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 examinerator/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