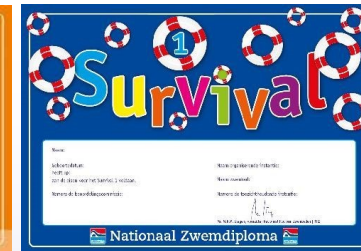


Informatiefolder

Zwemvaardigheid

Snorkelen

Survival Zwemmen



Zwemcomplex 't Zuiderdiep
Zuiderdiepstraatweg 4
3251 LW Stellendam
0187-491543
info@zuiderdiep.nl
www.zuiderdiep.nl



Fijn dat u geïnteresseerd bent in de zwemlessen van Zwemcomplex 't Zuiderdiep.

Om u een goed beeld van onze zwemlessen te geven sturen wij u het aanmeld-/informatiepakket toe.

Vooraf wijzen wij u er op dat u uw kind pas kunt laten inschrijven vanaf de 4^e verjaardag.

Om de inschrijving werkelijk te laten plaatsvinden, dient u het bijgevoegde inschrijfformulier geheel in te vullen en in te leveren bij de receptie van het zwembad samen met het inschrijfgeld.

In dit boekje vind u de volgende informatie:

- algemene informatie over de verschillende diploma's
- informatie over zwemles in Zwemcomplex 't Zuiderdiep
- dagen en tijden voor snorkelen, zwemvaardigheid en survivalzwemmen
- bad indeling tijdens de lessen
- de diploma eisen van snorkelen, zwemaardigheid en survivalzwemmen



Recht op inhalen of restitutie van lesgeld

- De leskaart is geldig tot en met de vervaldatum. U dient altijd een geldige leskaart te tonen aan de receptie van het zwembad.
- Op officiële feestdagen komen de lessen te vervallen. In de lessentelling is hier rekening mee gehouden.
- Gedurende de schoolvakanties van de basisscholen in de regio zijn er géén zwemlessen. Indien u op vakantie gaat buiten deze periode, dan bent u gedurende uw afwezigheid wél lesgeld verschuldigd. De exacte vakantieperiodes zullen ruim van tevoren bekend gemaakt worden.
- In geval van ziekte van uw kind verzoeken wij u dit door te geven aan de receptie van 't Zuiderdiep. Indien de verwachting is dat uw kind een langere periode ziek blijft, dient u de leskaart in te leveren bij de receptie. Verlenging van de leskaart vindt pas na minimaal 4 lessen ziekte plaats. De eerste 4 lessen zijn voor eigen risico. Er vindt geen restitutie van les gelden plaats.
- Indien er door overmacht onzerzijds géén les of activiteit kan plaatsvinden zullen wij trachten u zo spoedig mogelijk hiervan op de hoogte te stellen. Voor de gemiste lessen zal de leskaart verlengd worden. Lesgeld wordt niet gerestitueerd. De door u eventuele geleden gevolgschade zal niet worden vergoed.

Contante betalingen

- De leskaarten zijn 6 weken geldig tot en met de vervaldatum. De nieuwe leskaart gaat altijd aansluitend aan de vervaldatum in. De betaling van het lesgeld geschiedt per periode vooruit, contant of per pin.
- Indien u geen geldige leskaart kunt tonen, kan uw kind niet deelnemen aan de zwemlessen.
- Voor iedere inschrijving en het diplomazwemmen worden (administratie) kosten berekend.
- Veranderingen van groep of les c.q. activiteit kan een verandering van het lesgeld inhouden.
- Ziekte, vakantie buiten zomersluiting van het zwembad of andere absentie ontslaat u niet van uw betalingsverplichting.
- De prijzen van de lessen en activiteiten worden jaarlijks per 1 januari door zwemcomplex 't Zuiderdiep opnieuw vastgesteld.

Privacybescherming

- Alle persoonsgegevens en/of vertrouwelijke informatie worden met respect voor uw privacy behandeld.
- Beschikbare gegevens zullen niet worden verstrekt aan derden.

Handtekening klant : Datum:



Algemene voorwaarden zwemlessen zwembad 't Zuiderdiep

Deelname

- a) Voor deelname aan de zwemlessen kunt u contact opnemen met de coördinator zwemzaken van zwemcomplex 't Zuiderdiep. Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze internetsite: www.zuiderdiep.nl.
- b) Na inschrijving en betaling van het inschrijfgeld ontvangt u een 'inschrijfbevestiging'.
- c) Indien er voor de zwemles van uw keuze een wachtlijst bestaat, dan is de datum van inschrijving uw volgnummer.
- d) Als er een plaats beschikbaar is (komt) wordt er met u, in telefonisch overleg, een startdatum en tijd afgesproken. U ontvangt een schriftelijke bevestiging met alle relevante informatie waaronder het te betalen cursusbedrag.
- e) Veranderen van dag en /of tijd is mogelijk. Er dient echter op de dag en tijd van uw keuze wel een plaatsingsmogelijkheid te zijn. Veranderen kan alleen na toestemming van de zwemles coördinator van zwemcomplex 't Zuiderdiep.
- f) De minimum leeftijd voor het deelnemen aan de zwemles is 4 jaar.

Diploma zwemmen

- a) Zwemcomplex 't Zuiderdiep geeft diploma's uit van het Nationaal Platform Zwembaden (NPZ). Dit zijn landelijk erkende zwemdiploma's.
- b) Pas als uw kind voldoet aan de door de NPZ-NRZ gestelde eisen van het diploma mag uw kind afzwemmen.
- c) Indien uw kind mag afzwemmen ontvangt u een schriftelijke uitnodiging met daarop de afzwemdatum en alle relevante informatie.
- d) Indien uw kind ná het examen wil doorgaan voor een vervolgdiploma, dan dient u dit i.v.m. de planning vóór de aangegeven datum op het diplomabriefje bij de receptie door te geven.



Algemene informatie over het snorkelen, zwemvaardigheid en survival zwemmen.

Wie het Zwem-ABC heeft behaald, heeft het predikaat Zwemveilig. Maar na het Zwem-ABC kan je je zwemvaardigheid nog verder vergroten met de algemene en specifieke Zwemvaardigheidsdiploma's. Zeker voor jonge kinderen die het Zwem-ABC hebben voltooid, is het raadzaam regelmatig te blijven zwemmen om hun geoefendheid op peil te houden. Met de zwemvaardigheidsdiploma's is dit heel goed mogelijk.

Met een zwemvaardigheidsdiploma maakt het kind op een leuke manier kennis met zwemmend redden, snorkelen of een leuke zwemsport. Vooral de kinderen zijn er erg enthousiast over!



Leren zwemmen in Zwemcomplex 't Zuiderdiep te Stellendam

Algemene informatie over zwemles voor kinderen

In ons zwemcomplex kunnen de kinderen worden opgeleid voor het A-, B- en C diploma. Tevens zijn er na het zwem ABC verschillende vervolgtrajecten mogelijk.

Het inschrijfgeld bedraagt € 20,00 en kan alleen aan de kassa contant of per pin betaald worden. Na het inleveren van het inschrijfformulier en het betalen van het inschrijfgeld ontvangt u per post/mail een bevestiging van uw inschrijving.

Mocht u zoon/dochter in zwemcomplex 't Zuiderdiep al eerder een diploma behaald hebben hoeft u niet opnieuw inschrijfgeld te betalen.

Aanmelden voor de snorkel, zwemvaardigheid of survival lessen kan na het behalen van het C diploma of als uw kind 8 jaar is en minimaal een A diploma heeft. Zodra uw zoon/dochter aan de beurt is wordt hij/zij per mail/of post uitgenodigd voor de zwemles. Tijdens de eerste zwemles ontvangt hij/zij een starttas gevuld met leuke materialen.

De zwemlessen worden gegeven in **periodes** van telkens **zes weken**. Na elke periode van zes lesweken is er een diplomazwemmoment.

De zwemlessen kunt u altijd volgen vanuit het droge horeca gedeelte. Regelmatig zijn er kijklessen waarbij u in de zwemzaal kunt plaatsnemen om de vorderingen van de kinderen van dichtbij te bekijken.

Tijdens het diploma zwemmen bent u van harte welkom in de zwemzaal en is er de mogelijkheid om foto- of video-opnames te maken.

U mag echter uitsluitend op blote voeten of op badslippers de zwemzaal betreden. Overschoentjes zijn te koop aan de kassa.

Kinderen mogen op vertoon van een geldige leskaart gratis gebruik maken van het recreatief zwemmen, mits er een volwassene meegaat.

Inschrijfformulier

Voornaam kind : _____
Achternaam : _____
Adres : _____
Postcode : _____
Woonplaats : _____

Geboortedatum : _____
Geboorteplaats : _____

Telefoonnummer : _____
Mobielnummer : _____
Emailadres : _____

Medische bijz. : _____
Overige medede- : _____
lingen : _____

Wil eventueel : _____
samen op les met : _____
Al zwemles gehad : JA - NEE
Zo ja welk bad : _____
Hoelang : _____

Naam Basisschool : _____

Kruis hieronder uw keuze aan.

0 Snorkelen 1
0 Snorkelen 2
0 Snorkelen 3
0 Zwemvaardigheid 1
0 Zwemvaardigheid 2
0 Zwemvaardigheid 3
0 Survival 1
0 Survival 2
0 Survival 3

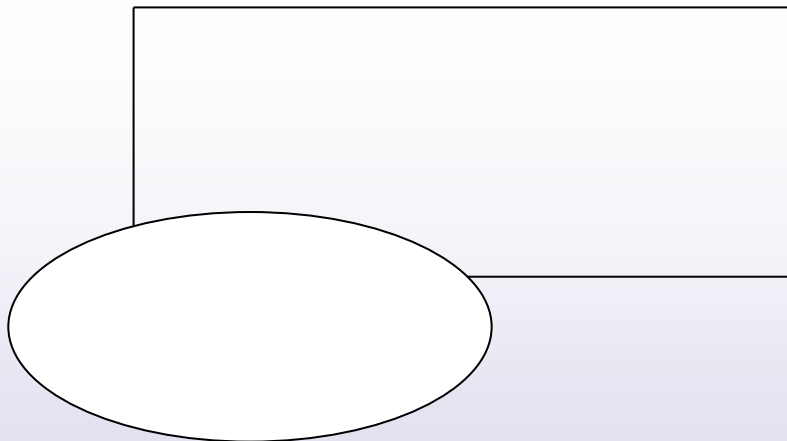
Inleverdatum:	
Inschrijfgeld bet.:	
Ingevoerd:	
Bevestiging verz.:	
Start tas ontv.:	





Bad indeling Zwemles

Survival
Zwemvaardigheid
Snorkelen
Snorkelen



Kosten

Snorkelen

Een keer per week les (6 lessen per 6 weken). Deze lessen worden gegeven op woensdag om 17.45 (lesduur 60 minuten).

De kosten voor een cursus van 6 lessen bedragen €60,00.

Zwemvaardigheid

Een keer per week les (6 lessen per 6 weken). Deze lessen worden gegeven op woensdag om 17.45 (lesduur 60 minuten).

De kosten voor een cursus van 6 lessen bedragen €60,00.

Survivalzwemmen

Een keer per week les (6 lessen per 6 weken). Deze lessen worden gegeven op dinsdag om 17.30 (lesduur 60 minuten).

De kosten voor een cursus van 6 lessen bedragen €60,00.

Zwemvaardigheid 1

Gekleed:

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, onderbroken door 2 keer een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door: onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen, er vervolgens op klimmen en aan de tegenoverliggende kant eraf gaan en wederom onder het vlot door zwemmen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Tweetallen. Een deelnemer die in het water ligt met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant trekken.

Badkleding:

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 150 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt, uit de wedstrijd sport wordt gemaakt

Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 25 meter samengestelde rugslag zwemmen.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 25 meter borstcrawl zwemmen.

Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 25 meter rugcrawl zwemmen.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 8 meter (beginners) vlinderslag.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, gevolgd door het maken van een hoekduik en aansluitend 3 pilonnen aantikken, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.

In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (360°).

In het water met tweetallen 4 x de bal werpen.

Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen vervolgens 30 seconden ongelijkzijdig watertrappen.

Survival zwemmen 3

Met kleding

Van de kant of startblok te water gaan met een rol voorwaarts, vervolgens achter elkaar 1 rol voorover, 1 rol achterover, 1 rol voorover en 1 rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen, de regenjas en de trui uittrekken, schoenen en trui loslaten, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met verplaatsen voorwaarts en achterwaarts met gebruik armen, idem met gebruik alleen benen; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding en met lange (spijker)broek en shirt met lange mouwen

Van de kant in het water laten zakken, op de rug onder water zwemmen onder een liggend zeil (minimaal 4 meter uit de kant) door, door het gat in het zeil boven komen, proef afronden door onder water te zakken en op de rug onder het zeil uitzwemmen.

Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 12 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 75 meter borstslag zwemmen, aansluitend over een afstand van 25 meter alleen of samen met een vriendje, een ander vriendje op een vlot vervoeren.

In het water, afzetten van de wand, 75 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), schoen van de bodem rapen en meenemen, vervolgens een touw vastpakken (met 1 hand) en via het touw (7 meter lengte) naar boven komen.

Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, ongeveer 8 meter onder water zwemmen, minimaal 1 voorwerp van de bodem oprapen en boven water tonen.

Van de kant in het water laten zakken, 15 meter borstwaarts zwemmen met hoofd boven water, hoekduik maken en een pop opduiken (minimaal 2 meter diep), vervolgens de pop vervoeren in de koptreep over een afstand van 5 meter.

Met een hurksprong te water gaan en met behulp van een hulpmiddel (plank, flexibeam) naar een vriendje zwemmen, hulpmiddel aanreiken en vriendje vervoeren naar de kant over een afstand van 10 meter.



Zwemvaardigheid 2

Gekleed:

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pylon op 12 meter (van de startkant) aantikken, hierna schoolslag doorzwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door een koprol voorover en een koprol achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen: deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, vervolgens de kant vastpakken, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die in het water ligt en deze naar de kant trekken.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan), watertrappend van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding:

Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 50 meter samengestelde rugslag zwemmen.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 50 meter borstcrawl zwemmen.

Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 50 meter rugcrawl zwemmen.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 10 meter vlinderslag.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, vervolgens een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water door 2 staande hoepels zwemmen, die op een onderlinge afstand van 2 meter en minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.

In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, aansluitend een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en een gehurkte draai (360°) linksom maken.

Starten in het water en 10 meter polocrawl zwemmen met bal.

30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en op signaal 3 keer omhoog komen

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 175 meter schoolslag zwemmen, waarbij minimaal 2 keer een keerpunt uit de wedstrijdssport wordt gemaakt.





Zwemvaardigheid 3

Gekleed

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een kopsprong en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens (zonder boven water te komen) een pilon op 15 meter aantikken, hierna schoolslag zwemmen tot 25 meter, gevolgd door 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door twee koprollen voorover en twee koprollen achterover, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door: een hoekduik, onder water door een poortje heen zwemmen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven water komen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In tweetallen. Vanaf de kant met een hurksprong te water gaan met een flexibeam of lesplankje in de hand, flexibeam of lesplankje laten vastpakken door de deelnemer die minimaal 10 meter vanaf de kant in het water ligt en deze 10 meter in rugligging naar de kant trekken.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong voorwaarts (helemaal onder water gaan) vervolgens watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, hierna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven water komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Badkleding

Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) en 75 meter samengestelde rugslag zwemmen.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 75 meter borstcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt.

Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok) met wedstrijdstart en 75 meter rugcrawl zwemmen, waarbij minimaal 1 keerpunt uit de wedstrijdstart wordt gemaakt.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een startsprong en 15 meter vlinderslag zwemmen.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, vervolgens een hoekduik maken en aansluitend onder water een hoepel (horizontaal liggend op de bodem, minimaal 2 meter diep) van de bodem optillen, er doorheen zwemmen en weer boven water komen.

In het water in rugligging 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een salto achterover gehurkt maken.

Starten in het water en met z'n tweeën naast elkaar 10 meter polocrawl zwemmen met bal, de bal twee keer naar elkaar overspelen.

30 seconden ongelijkzijdig watertrappen en de bal minimaal 3 keer overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.

Van de bassinrand of een startblok te water gaan met een sprong naar keuze en 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een keerpunt uit de wedstrijdstart wordt gemaakt.

Survival zwemmen 2

Met kleding

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar 2 rollen voorover en 2 rollen achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen en regenjas uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruik te maken van de regenjas, aansluitend 30 seconden watertrappen met armen over elkaar en 30 seconden watertrappen met gebruik van de armen; proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding en met lange (spijker)broek en shirt met lange mouwen

Van de kant in het water laten zakken, minimaal 5 meter onder water zwemmen naar een omgeslagen boot, onder de boot boven komen, 15 seconden onder de boot blijven en vervolgens rugwaarts onder water de boot verlaten, boven komen op minimaal 1 meter afstand van de boot.

In het water, afzetten van de wand, aansluitend op de rug onder een vlot door tijgeren (rugwaarts met de handen de mat voelen), vervolgens borstwaarts doorzwemmen tot 25 meter, onderbroken door 1 keer met een hoekduik richting de bodem duiken (minimaal 2 meter diep) en op de bodem door een liggende hoepel gaan.

Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start)kant bevindt, vervolgens 50 meter borstslag zwemmen, aansluitend over een afstand van 12,5 meter een vriendje op een vlot vervoeren.

In het water, afzetten van de wand, 50 meter rugwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer naar de bodem zakken (minimaal 2 meter diep), bodem aantikken met de voeten, vervolgens een touw vastpakken en via het touw (7 meter lengte) ruggelings naar boven komen.

Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen op de rug zwemmen.

Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (minimaal 6 meter uit de kant) een reddingsmiddel (reddingszak, reddingsklos) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.





Survival zwemmen 1

Met kleding

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, vervolgens achter elkaar 1 rol voorover en 1 rol achterover maken, doorzwemmen tot 25 meter, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, watertrappend de schoenen en broek uittrekken, schoenen laten vallen, vervolgens 1 minuut drijven door gebruikt e maken van de broek, aansluitend 1 minuut watertrappen met gebruik van armen, proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

In badkleding en met een shirt met lange mouwen

Van de kant of startblok te water gaan met een sprong voorwaarts, 10 meter borstwaarts richting een boot zwemmen, in de boot klimmen en vervolgens met een rol achterwaarts de boot verlaten, gevolgd door minimaal 15 meter borstwaarts zwemmen, onderbroken door 1 keer onder-over-onder een vlot (lengte) door en 1 keer met een hoekduik door een gat in een verticaal in het water hangend zeil.

Van de kant in het water laten zakken, onder water zwemmen door een gat in een verticaal hangend zeil dat zich op 6 meter van de kant bevindt, vervolgens 50 meter borstslag, de laatste 25 meter samen met één of twee vriendje(s) een vlot vervoeren.

In het water, afzetten van de wand, 100 meter rugwaarts zwemmen, tijdens de eerste 25 meter een plankje of ander hulpmiddel droog (boven water) vervoeren, tijdens de laatste 25 meter met een hoekduik een schoen opduiken en deze meenemen naar de kant.

Van de kant in het water laten zakken met een geblindeerde zwembril, onder water gaan en onder water 5 slagen zwemmen op de borst.

Uitvoeren van een droge redding door vanaf de kant contact te maken met een vriendje dat in het water ligt (max. 2 meter uit de kant), een hulpmiddel (spijkerbroek) te werpen en dit vriendje naar de kant te brengen.

Snorkelen 1

Met vliezen

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter borstcrawl.

Starten in het water, na 15 meter zwemmen in maximaal 2 duiken 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

Met snorkeluitrusting

Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 50 meter snorkelen onderbroken door 4 keer 2 draaien om de lengte-as (links- en rechtsom).

Starten in het water, 50 meter snorkelen onderbroken door 2 keer een hoekduik richting bodem en aansluitend 10 meter onder water zwemmen.

Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen twee uiteinden van een touwtje aan elkaar knopen met een platte knoop.

Minimaal 2 voorwerpen in 2 verschillende kleuren (die via de onderwater praatstok worden doorgegeven) ophalen van de bodem (minimaal 1 meter diep).

Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom of rechtsom door dezelfde hoepel gaan.

Starten in het water, 25 meter snorkelen met één zwemvlies.





Snorkelen 2

Met vliezen

Starten in het water, na 12 meter zwemmen in 1 duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

Te water gaan met een schredesprong, aansluitend 25 meter rugcrawl en 25 meter been-slag op de rechter- of linkerzij.

Met snorkeluitrusting

Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen en daarna 100 meter snorkelen, waarvan de eerste 25 meter borst-crawl en de laatste 10 meter dolfinbeenslag onder water zwemmen.

Starten in het water, 25 meter snorkelen met de dolfinbeenslag, aansluitend 25 meter snorkelen, daarbij 2 keer de snorkel uit de mond halen, over de rug van de ene in de andere hand brengen en vervolgens weer in de mond doen.

In maximaal 5 duiken een met 2 kilogram verzwaarde emmer met behulp van de snorkel omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).

Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, lucht uitblazen en vervolgens 5 seconden zonder te bewegen op de bodem blijven (minimaal 2 meter diep).

Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, vervolgens nog een keer linksom én rechtsom door dezelfde hoepel gaan.

Starten in het water, 25 meter snorkelen zonder duikbril

Snorkelen 3

Met vliezen

Starten in het water, 50 meter borstcrawl, tijdens de laatste 10 meter in een duik 3 voorwerpen in minimaal 2 verschillende kleuren ophalen van de bodem (minimaal 2 meter diep).

Te water gaan met een kopsprong, aansluitend 25 meter dolfinbeenslag zwemmen op de linkerzij en 25 meter op de rechterzij.

Met snorkeluitrusting

Te water gaan met de snorkeluitrusting in de hand, aansluitend de uitrusting aan doen, de bril onder water opzetten, vervolgens 50 meter snorkelen met de borstcrawl, aansluitend 50 meter snorkelen met de bril op het voorhoofd en het gezicht in het water.

Starten in het water met een buddy, na 5 meter snorkelen een hoekduik maken en 20 meter onder water zwemmen, aansluitend 25 meter buddy breathing.

Starten in het water, onder water zwemmen en ondertussen onder water de snorkel uit de mond nemen, een mastworp leggen om de snorkel met een meegenomen stukje touw, het mondstuk onder water in de mond nemen en aan het wateroppervlak de snorkel leegblazen.

Starten in het water, 50 meter snorkelen en ondertussen in maximaal 2 hoekduiken 4 pvc-buisjes voorzien van bochtjes ophalen van de bodem en al snorkelend monteren tot een vierkant.

Starten in het water, snorkelen en in maximaal 2 hoekduiken, met behulp van een slang-snorkel, een met 1 kilogram verzwaarde 1,5 liter fles omhoog blazen (minimaal 2 meter diep).

Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken, aansluitend in rugligging door 2 hoepels zwemmen, die tenminste 5 meter uit elkaar staan (minimaal 2 meter diep).

Starten in het water, snorkelen, een hoekduik maken en door een hoepel zwemmen, aansluitend een gestrekte salto achterover maken en in buikligging weer door dezelfde hoepel gaan, vervolgens door de tweede hoepel zwemmen, die 5 meter verderop staat.

Starten in het water en blind snorkelen over een afstand van 12 meter naar een afgebakend stuk zwembadwand met een breedte van 5 meter.

