



**Nationale Raad
Zwemveiligheid**

Informatie + Inschrijfformulier

Alle diploma's van zwemvaardigheid,
snorkelen en survival zwemmen



Zuiderdiepstraatweg 4
3251 LW Stellendam

0187 - 491543 - www.zuiderdiep.nl - info@zuiderdiep.nl



Leuk dat u interesse heeft om uw kind in te schrijven voor de zwemlessen in Zwembad Zuiderdiep!

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

Vanaf wanneer kan u uw kind inschrijven voor zwemles?

Let op! U kunt uw kind pas inschrijven vanaf de 4e verjaardag. Om de inschrijving te voltooien dient u het bijgevoegde inschrijfformulier compleet in te vullen en in te leveren bij de receptie van het zwembad. Hierbij kunt u ook gelijk het inschrijfgeld betalen.

Wat staat er allemaal in dit boekje?

- 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

- a) De leskaart is geldig tot en met de vervaldatum. U dient altijd een geldige leskaart te tonen aan de receptie van het zwembad.
- b) Op officiële feestdagen komen de lessen te vervallen. In de lessentelling is hier rekening mee gehouden.
- c) 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.
- d) In geval van ziekte van uw kind verzoeken wij u dit door te geven aan de receptie van de '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.
- e) 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

- a) 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.
- b) Indien u geen geldige leskaart kunt tonen, kan uw kind niet deelnemen aan de zwemlessen.
- c) Voor iedere inschrijving en het diplomazwemmen worden (administratie) kosten berekend.
- d) Veranderingen van groep of les c.q. activiteit kan een verandering van het lesgeld inhouden.
- e) Ziekte, vakantie buiten zomersluiting van het zwembad of andere absentie ontslaat u niet van uw betalingsverplichting.
- f) De prijzen van de lessen en activiteiten worden jaarlijks per 1 januari door zwemcomplex 't Zuiderdiep opnieuw vastgesteld.

Privacybescherming

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

Datum: _____

Handtekening klant: _____



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 website: 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 vervolgdiplooma, dan dient u dit i.v.m. de planning vóór de aangegeven datum op het diplomabriefje bij de receptie door te geven.

Algemene informatie

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!

Inschrijven

Het inschrijfgeld bedraagt € 21,30 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.



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 €70.20.

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 €70.20.

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 €70.20.



Inschrijfformulier zwemles Snorkelen, Zwemvaardigheid, Survival

Voornaam kind	:	
Achternaam	:	
Adres	:	
Postcode	:	
Woonplaats	:	
Geboortedatum	:	
Geboorteplaats	:	
Telefoonnummer	:	
Mobielfnummer	:	
E-mailadres	:	
Medische bijzonderheden	:	
Overige mededelingen	:	
Wil eventueel samen op les met	:	
Al zwemles gehad	:	Ja / Nee
Zo ja, welk bad?	:	
Hoelang	:	
Naam basisschool	:	

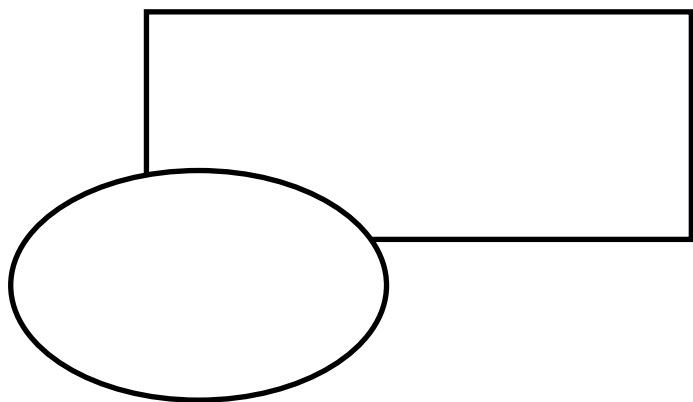
Kruis hieronder uw keuze aan.

☐ Snorkelen 1
☐ Snorkelen 2
☐ Snorkelen 3
☐ Zwemvaardigheid 1
☐ Zwemvaardigheid 2
☐ Zwemvaardigheid 3
☐ Survival 1
☐ Survival 2
☐ Survival 3

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

Badindeling tijdens de zwemlessen

Survival
Zwemvaardigheid
Snorkelen
Snorkelen



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 wedstrijdstart 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 pionnen 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.

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 wedstrijdsport wordt gemaakt.



Kledingeisen survival 1, 2 en 3

Welke kleding moet mijn kind aan?

Onderstaand zijn de kledingeisen in een infographic te bekijken.

Kledingeisen Survival 1

Badkleding, shirt met lange mouwen, lange (spijker)broek en schoenen



Kledingeisen Survival 2

Badkleding, shirt met lange mouwen, lange (spijker)broek, schoenen en regenjas



Kledingeisen Survival 3

Badkleding, shirt met lange mouwen, trui, lange (spijker)broek, schoenen en regenjas



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 uit-zwemmen.

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 kopgreep 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 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.

Snorkelen 1

Met snorkeluitrusting

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 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.

25 meter snorkelen, waarbinnen 2 keer een draai om de lengtas maken; 1 keer een hele draai linksom en 1 keer een hele draai rechtsom

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.

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

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

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

Fun opdracht

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 2

Met snorkeluitrusting

Te water gaan met de basisuitrusting in de hand, gevolgd door aantrekken van de basisuitrusting in het water aan de oppervlakte.

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 'éinde-teken' geven naar de examinator/ beoordelaar.

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)

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.

50 meter snorkelen, waarbinnen 2 keer een hoekduik maken, waarbij opstijgen met een hele draai om de lengteas en bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen.

15 meter dolfinslag aan de oppervlakte, gevolgd door 15 meter dolfinslag onder water.

50 meter snorkelen, gevolgd door 25 meter zonder duikbril en snorkel overbruggen, afgerond met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

Fun opdracht

Verplaats een buddy over 25 meter door middel van de duwgriep.



Snorkelen 3

Met snorkeluitrusting

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 afgezet en leeggeblazen, gevolgd door bovenkomen, snorkel in de mond doen en leegblazen.

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.

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)

1 minuut drijven op de buik, direct gevolgd door een hoekduik maken, een voorwerp van de bodem ophalen en boven water aan de examiner/ beoordelaar laten zien.

Onder water een parcours afleggen van 15 meter, gevolgd door opstijgen, afgerond met bovenkomen en het 'grote ok-teken' geven aan de examiner/ beoordelaar.

20 meter dolfijnslag onder water, gevolgd door 25 meter dolfijnslag aan de oppervlakte.

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.

Fun opdracht

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.

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, waarbij het signaal wordt opgevolgd.





Haal hier je Nationale Snorkeldiploma



Heel Nederland zwemveilig