



Knieboek Snorkelen

Gebruikte illustraties: HES van Schoonhoven
Gebruikte foto's: Rob Aarsen



Nationale Raad
Zwemveiligheid

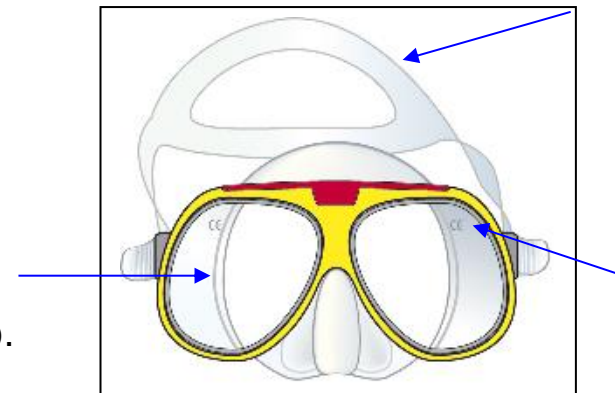
1B – Duikmasker

Aanwijzingen:

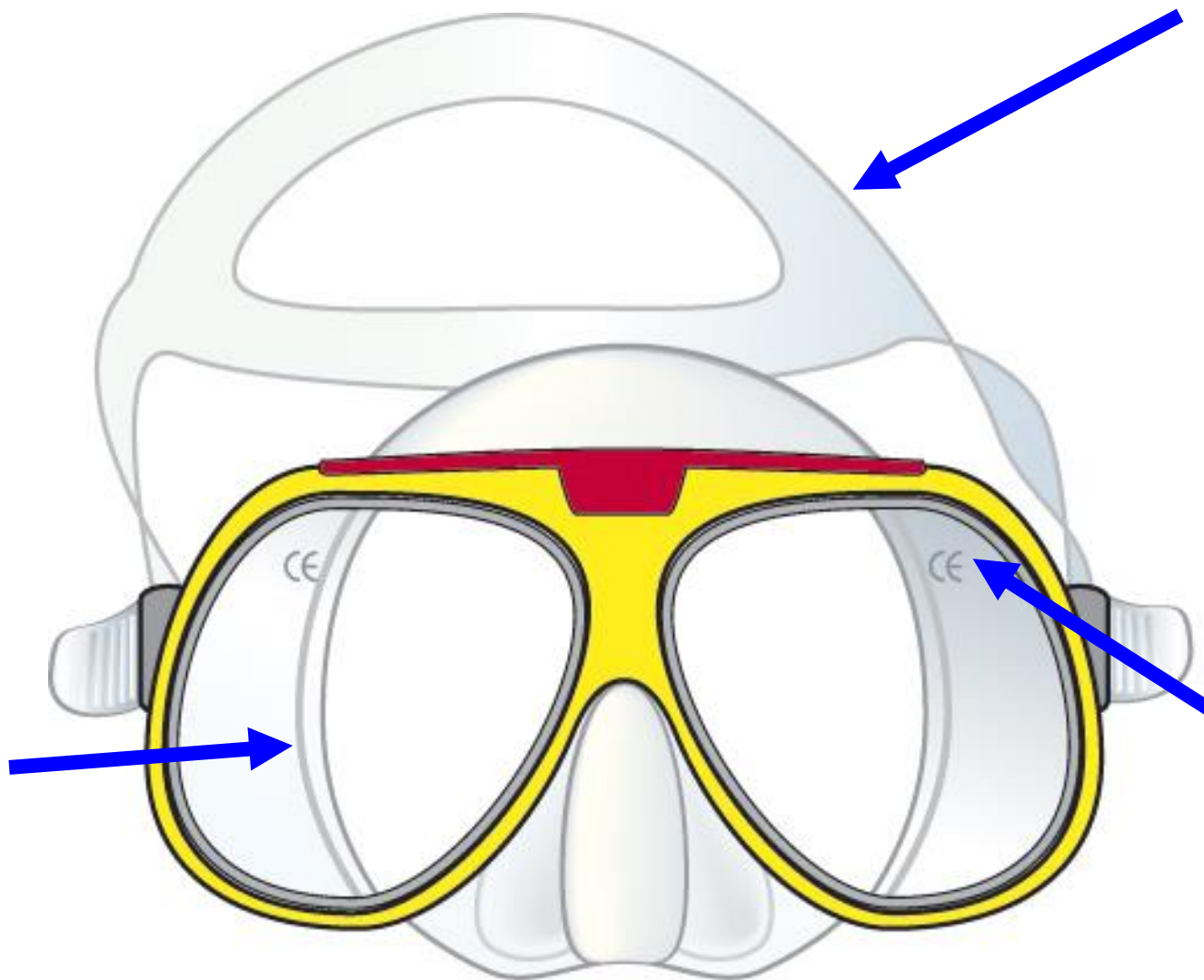
- Doel, functie, plaatsing op het gezicht en onderhoud.
- Demonstreer plaatsing op het gezicht en controleer de pasvorm.
- Leg uit wat het belang is van een kleine ruimte tussen het glas en gezicht (volume, klaren en gezichtshoek).
- Leg uit dat er voldoende ruimte voor de neus moet zijn.
- Leg uit waarom er een CE-teken op staat.
- Leg uit dat er verschillende vormen, uitvoeringen en aanpassingen (maskerbandjes, optische correctieglazen) zijn.
- Leg de nadelen van een snorkelmasker uit en geef aan dat het gebruik hiervan niet is toegestaan.

Wat ga je leren?

- Controleren van de pasvorm.
- Opdoen en afzetten van het duikmasker.
- Juiste afstelling van het maskerbandje.
- Tegengaan van het beslaan van het glas.
- Klaren van het masker.
- Hoe draag je het masker als je het niet op je gezicht zit (om de nek).



1A - Duikmasker



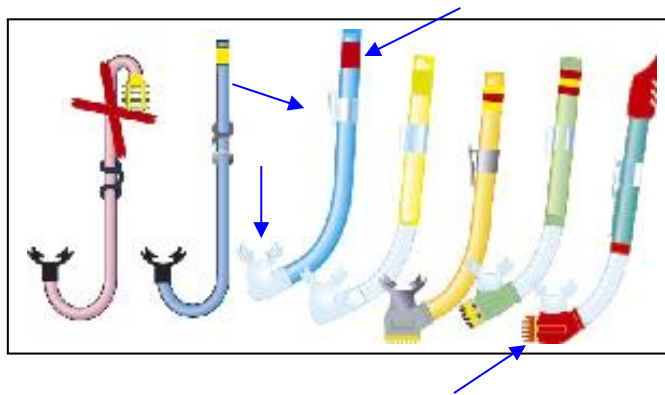
2B – De Snorkel

Aanwijzingen:

- Leg uit: het doel, de functie, de plaatsing en het onderhoud.
- Demonstreer de plaatsing en controleer de pasvorm van het mondstuk.
- Veiligheid: leg uit waarom een snorkel niet te lang, te kort, een te smalle diameter of een balletje mag hebben.
- Bespreek de verschillende uitvoeringen: mondstuk, flexibel, ventielen, bevestigingen, kleuren en vormen.
- Een prettig mondstuk (er zijn aparte mondstukken voor kinderen).
- Een snorkel met een balletje is niet toegestaan.

Wat ga je leren?

- Ademen door een snorkel.
- Leegblazen van de snorkel, als er wat water is ingelopen.
- Het plaatsen en gebruiken van de snorkel.



2A - Snorkel



3B – De vinnen

Aanwijzingen:

- Leg uit: het doel, de functie en pasvorm.
- Demonstreer het aantrekken van de vinnen met een buddy.
- Veiligheid: leg uit waarom het blad niet te lang of te kort mag zijn.
- Leg uit waarom de voet niet te smal of te breed mag zijn.
- Veiligheid: leg uit waarom je niet op de vinnen mag/kan lopen.
- Beschrijf de verschillende uitvoeringen: open of gesloten hiel.
- Tip: kies de vinnen in je eigen schoenmaat en pas ze altijd!
- Tip: Maak de vinnen eerst nat voordat je ze aantrekt.



Wat ga je leren:

- Hoe je de vinnen aantrekt, alleen en met hulp van je buddy.
- Wat je moet doen als je met je vinnen aan uit het water op de kant komt (uittrekken!).
- Een goede zwem/vinslag tijdens het snorkelen.
- Een juiste vinslag tijdens het watertrappelen als je op dezelfde plaats moet blijven.



3A - Vinnen



4B – De vinslag

Aanwijzingen:

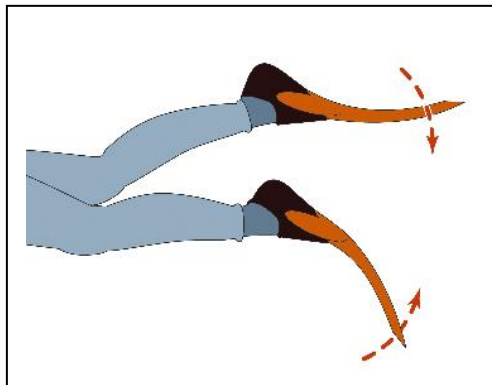
- Leg uit: het doel is zonder veel kracht en moeite vlot en geruisloos te snorkelen.

Uitvoering:

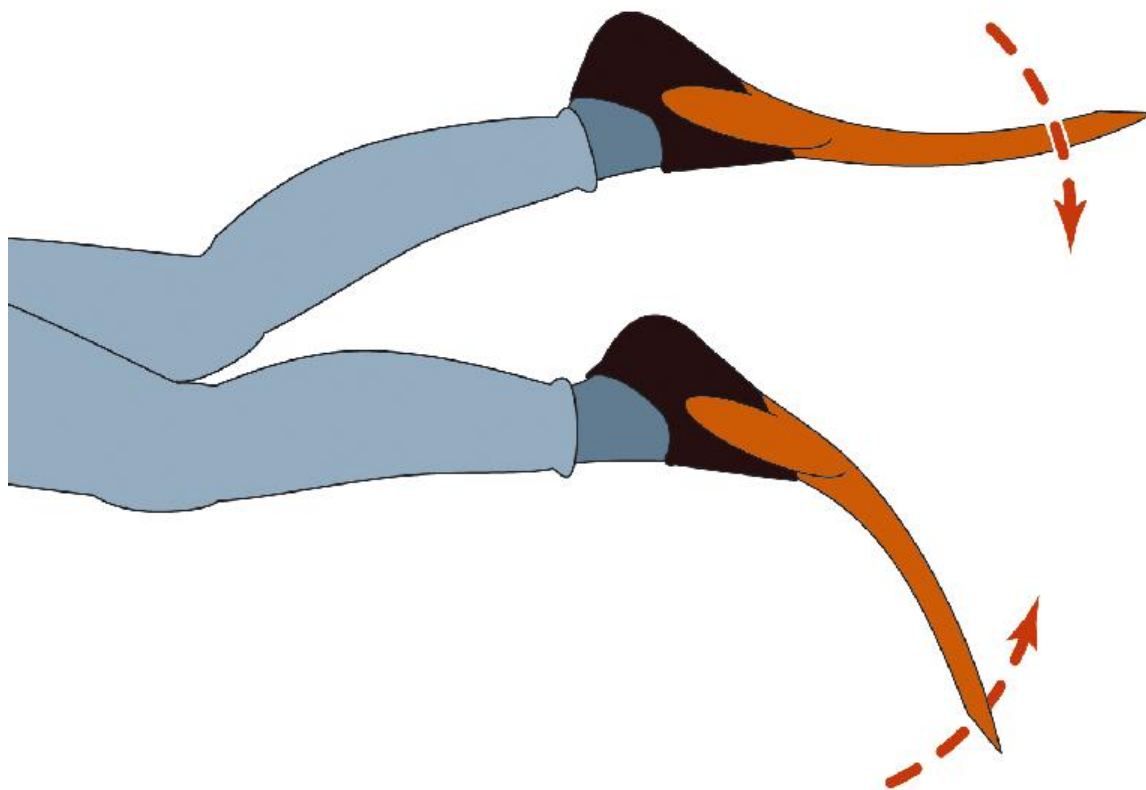
- Met gestrekte benen soepel op en neer door het water bewegen.
- De beweging komt uit je heupen.
- De knieën buigen een klein beetje.
- De vinnen komen tijdens het snorkelen niet boven water.
- Probeer zo recht mogelijk in het water te liggen.

Wat ga je leren?

- Een goede vinslag tijdens het snorkelen.
- De juiste vinslag tijdens het watertrappen als je op dezelfde plaats moet blijven.



4A - Vinslag



5B – OK? OK! (klein)

Aanwijzingen:

- Leg het doel en de uitvoering uit.
- Om te praten met elkaar, communiceren noemen we dat, gebruiken we handsignalen.
- Deze handsignalen worden door snorkelaars en duikers over de hele wereld gebruikt.
- Het meest gebruikte signaal is het OK-teken.
- Laat het signaal zien en laat deze ook steeds beantwoorden.

Wat ga je leren?

- Wanneer je dit handsignaal gebruikt?
- Dat je altijd een handsignaal beantwoord.
- Dat je de handsignalen met de juiste houding goed uitvoert.



5A - OK? OK! (klein)



6B – OK! (groot)

Aanwijzingen:

- Leg het doel en de uitvoering uit.
- Om te praten met elkaar, communiceren noemen we dat, gebruiken we handsignalen.
- Deze handsignalen worden door snorkelaars en duikers over de hele wereld gebruikt.
- Leg het verschil tussen OK (klein) en OK (groot) uit en wanneer je welk signaal gebruikt.

Wat ga je leren?

- Wanneer je dit handsignaal gebruikt?
- Dat je altijd een handsignaal beantwoord.
- Dat je de handsignalen met de juiste houding goed uitvoert.



6A – OK! (groot)



7B – Omhoog en omlaag

Aanwijzingen:

- Leg het doel en de uitvoering uit.
- Om te praten met elkaar, communiceren noemen we dat, gebruiken we handsignalen.
- Deze handsignalen worden door snorkelaars en duikers over de hele wereld gebruikt.
- Bespreek beide signalen en laat deze ook steeds beantwoorden.

Wat ga je leren?

- Wanneer je dit handsignaal gebruikt?
- Dat je altijd een handsignaal beantwoord.
- Dat je de handsignalen met de juiste houding goed uitvoert.



7A - Omhoog en omlaag



8B – Einde

Aanwijzingen:

- Leg het doel en de uitvoering uit.
- Om te praten met elkaar, communiceren noemen we dat, gebruiken we handsignalen.
- Deze handsignalen worden door snorkelaars en duikers over de hele wereld gebruikt.
- Leg uit dat je altijd mag stoppen en dat dit niet erg is (veiligheid).
- Bespreek het signaal en laat deze ook steeds beantwoorden.

Wat ga je leren?

- Wanneer je dit handsignaal gebruikt?
- Dat je altijd een handsignaal beantwoord.
- Dat je de handsignalen met de juiste houding goed uitvoert.



8A - Einde



9B – Kijken

Aanwijzingen:

- Leg het doel en de uitvoering uit.
- Om te praten met elkaar, communiceren noemen we dat, gebruiken we handsignalen.
- Deze handsignalen worden door snorkelaars en duikers over de hele wereld gebruikt.
- Bespreek het signaal en laat deze ook steeds beantwoorden.

Wat ga je leren?

- Wanneer je dit handsignaal gebruikt?
- Dat je altijd een handsignaal beantwoord.
- Dat je de handsignalen met de juiste houding goed uitvoert.



9A – Kijken



10B – Links- en rechtsaf

Aanwijzingen:

- Leg het doel en de uitvoering uit.
- Om te praten met elkaar, communiceren noemen we dat, gebruiken we handsignalen.
- Deze handsignalen worden door snorkelaars en duikers over de hele wereld gebruikt.
- Bespreek beide signalen en laat deze ook steeds beantwoorden.

Wat ga je leren?

- Wanneer je dit handsignaal gebruikt?
- Dat je altijd een handsignaal beantwoord.
- Dat je de handsignalen met de juiste houding goed uitvoert.



10A - Links- en rechtsaf



11B – Omkeren

Aanwijzingen:

- Leg het doel en de uitvoering uit.
- Om te praten met elkaar, communiceren noemen we dat, gebruiken we handsignaal.
- Deze handsignalen worden door snorkelaars en duikers over de hele wereld gebruikt.
- Bespreek het signaal en laat deze ook steeds beantwoorden.
- Let op: voordat je naar achteren wijst maakt je met je wijsvinger (in verticale positie) eerst een draaiende beweging voor je gezicht.

Wat ga je leren?

- Wanneer je dit handsignaal gebruikt?
- Dat je altijd een handsignaal beantwoord.
- Dat je de handsignalen met de juiste houding goed uitvoert.



11A - Omkeren



12B – Schredesprong

Aanwijzingen:

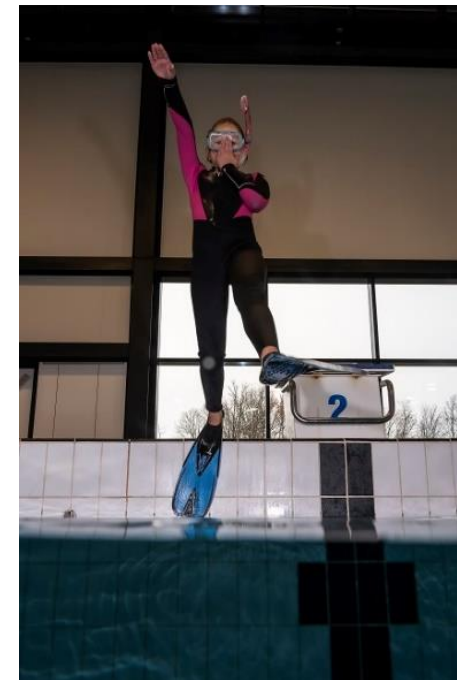
- Leg het doel en de uitvoering uit.
- Leg uit dat je altijd je hand op je duikbril houdt.
- Leg uit dat je niet zomaar het water in kunt springen. Controleer de diepte en of er niemand voor je in het water is (veiligheid).
- Leg uit welke taak je buddy heeft.

Uitvoering:

- Snorkel in je mond, masker op en je vinnen aan.
- Je houdt je hand op je masker en je snorkel.
- Je gaat alvast een klein stukje met je vinnen over de rand staan.
- Je kijkt recht vooruit en maakt een grote stap naar voren.

Wat ga je leren?

- Hoe je een schredesprong uitvoert.
- Waar je op moet letten bij het uitvoeren van een schredesprong.
- Waar je als buddy op moet letten.



12A – Schredesprong

