



# Update Snorkel instructeurs

De cursisten maken tijdens deze snorkellessen kennis met de nieuwe eisen van de Nationale Snorkeldiploma's. We gaan er bij deze lessen vanuit dat de cursisten beschikken over een redelijke zwemvaardigheid, te vergelijken met die welke vereist is voor het zwemdiploma C.

## Doelstellingen

Tijdens de update staan de volgende doelstellingen centraal:

1. Kennisnemen van snorkelmaterialen
2. Kennis maken met de uitvoering van de basis snorkeltechnieken
3. Kennis maken met de eisen van het Nationale Snorkeldiploma
4. Kennis hebben van de normering van Nationale Snorkeldiploma 1,2 en 3

## Analyse

Voor de start van de update moet voldaan zijn aan de volgende voorwaarden:

- De cursisten hebben de examenregeling Nationale Snorkeldiploma's (Hoofdstuk 1,2 en bijlage 1) gelezen
- Een zwembad (25 m bad) is beschikbaar
- Deelnemers beschikken over een basis snorkeluitrusting volgens het examenreglement
- De ervaring en vaardigheden kunnen per persoon verschillen
- De les wordt bij voorkeur gegevens door 2 instructeurs (NOB 2\* instructeurs)
- Maximaal 16-20 deelnemers

## Planning

De update duurt maximaal 3 uur. Hieronder is de globale tijdsplanning te zien.

Tijd	Locatie	Activiteit
00:00 - 00:15	Op de kant	Opstart en kennismaking
00:15 - 00:30	Op de kant	Basis snorkelen bespreken
00:30 - 00:45	Op de kant	Signalen doornemen
00:45 - 01:30	Groep 1 - op de kant Groep 2 - in het water	Oefenen en beoordelen vaardigheden
01:30 - 01:45		Pauze (evt. omkleden)





01:45 – 02:30	Groep 1 – in het water Groep 2 – op de kant	Oefenen en beoordelen vaardigheden
02:30 – 03:00	Op de kant	Nabespreking en evaluatie

## Realisatie

Na deze update hebben de cursisten kennis gemaakt met de volgende onderdelen:

### Opstart en kennismaking – 15 min

Tijdens dit gedeelte worden de volgende onderwerpen besproken:

- Ontvangst en welkom
- Aanleiding van de update is de vernieuwde Nationale Snorkeldiploma's.
- Benoemen doelstellingen
- Kennismaking
  - o Namen instructeurs, incl. vereniging en ervaring binnen NOB en / of NRZ
  - o Namen cursisten, incl. vereniging/ervaring doornemen?
- Doornemen programma – zie hoofdstuk planning
- Eventuele vragen over examenprogramma's doornemen
- Veiligheid
  - o Corona – houdt rekening met elkaar
  - o Nooduitgangen
  - o Noodprocedures
  - o Evt. weersomstandigheden bij gebruik buitenbad bespreken (wat te doen bij onweer)

### Basis snorkelen bespreken – 15 min

Tijdens dit gedeelte worden de volgende onderwerpen besproken:

- Buddy
  - o Buddy als voorbereiding op evt. duiken
  - o Veiligheid – jezelf en je buddy in veiligheid brengen (denk aan noodsituatie, kramp, materiaalpech)
  - o Help je buddy als onderdeel van de van het examenprogramma
  - o Leer kinderen vanaf het begin aan om te communiceren onder water, ze hebben zelf de neiging om even bovenwater te komen, of door de snorkel heen te praten.
- Voor de uitleg van de basisuitrusting is het handig om verschillende modellen en voorbeelden mee te nemen om te demonstreren. Basisuitrusting moet voldoen aan de volgende voorwaarden:
  - o Duikbril
    - Goed passend – laten zien hoe je een duikbril past



- Voldoende ruimte voor de neus
- Snorkelmaskers zijn **niet** toegestaan!
- Korte uitleg over verschillende soorten duikbrillen; uit 1 glas, uit 2 glazen (evt. voor glazen op sterkte), donker of licht siliconen, verschillende modellen
- Snorkel
  - Niet te lang, i.v.m. ademweerstand en “dode ruimte” (stikstof)
  - Niet te breed, i.v.m. moeilijk leegblazen
  - Goed passend en prettig aanvoelen, verschillende modellen mogelijk (flexibel/ hard, met ventiel onder en / of boven)
  - Snorkel met balletje is **niet** toegestaan!
  - Als tip kan worden meegegeven dat er kinder-snorkels beschikbaar zijn bij verschillende duikwinkels, zeker voor kleinere kinderen kan dit nuttig zijn i.v.m. de inhoud van de snorkel en het leegblazen ervan.
- Vinnen
  - Goed passend i.v.m. kramp en / of zwabberen
  - 2 soorten
    - Vaste schoen (zwembadvinnen)
    - Open hiel voor gebruik met of zonder schoentjes (vaak gebruikt als buitenwatervinnen, kunnen handig zijn voor kinderen omdat ze bij groeiende voeten aangepast kunnen worden)
  - Bij het gebruik van vinnen niet rechtop staan op de vinnen, dan buigen ze en blijven ze uiteindelijk krom staan.

In de examenprogramma's wordt geen gebruik gemaakt van lood, omdat dit niet noodzakelijk is bij het uitvoeren van de proeven.

Materialen:

- Voorbeeld brillen, verschillende modellen
- Voorbeeld snorkels, verschillende modellen (incl. snorkel met balletje indien beschikbaar)
- Voorbeeld vinnen (2 soorten)

## Signalen doornemen – 15 min

Onderwater is het niet mogelijk om te praten, daarom maken we gebruik van handsignalen. Het is belangrijk om de kinderen/deelnemers vanaf het begin te laten we wennen aan de communicatie onder water i.p.v. bovenkomen en met elkaar praten. Binnen verschillende proeven van het examenprogramma komen deze tekens terug, we verwachten dan ook dat de lesgever in staat is de signalen te beoordelen volgens de normering.



Onderwater is het belangrijk dat bij elkaar checkt of de communicatie duidelijk is. Daarom is de afspraak dat bij ieder signaal de buddy het signaal herhaalt om te laten weten dat hij/zij het heeft begrepen.

Tijdens de update wordt gecheckt of de cursisten onderstaande signalen kunnen laten zien (zie examenregeling Nationale Snorkeldiploma's bijlage 1 voor foto's):

- Kleine OK – voor gebruik op korte afstand
- Grote OK – voor gebruik op lange(re) afstand
- Niet OK – daarna overleggen over wat er gaat gebeuren
- Eind / stoppen – als buddy respecteer je dit teken altijd! Direct de duik afbreken en (indien mogelijk) z.s.m. naar de oppervlakte/ kant gaan.
- Links en rechts
- Naar beneden en naar boven

Het “niet klaren” signaal is niet opgenomen, omdat deze met name met duiken wordt gebruikt om niet dieper te gaan. In dit geval ga je meestal terug naar de oppervlakte of geen je het “niet OK” signaal.

## Oefenen en beoordelen vaardigheden deel 1 – 45 min

De groep wordt verdeeld in twee groepen. Een deel van de groep gaat onder leiding van een instructeur (zie hieronder “rol instructeur zwemmers”) het water in en krijgt de opdracht om onderstaande vaardigheden uit te voeren. De andere helft van de groep blijft met de andere instructeur (zie hieronder “rol instructeur beoordelaars”) op de kant en beoordeeld de deelnemers in het water volgens de normering van het examenprogramma Nationale Snorkeldiploma's. De groep op de kant kan (bij een grote groep deelnemers) in 2 subgroepen gesplitst worden om ervoor te zorgen dat ze slechts een deel van de snorkelaars hoeven te observeren.

### Rol instructeur zwemmers

Instructies geven aan de cursisten die de opdrachten gaan uitvoeren. Hierbij worden vragenderwijs de eisen en criteria besproken. Als alle cursisten de vaardigheid beheersen volgens de criteria is het de taak van de instructeur om specifieke cursisten de opdracht te geven om fouten te maken.

### Rol instructeur beoordelaars

Bespreken met de beoordelaars wat de eisen en criteria zijn van de vaardigheden. Daarnaast bespreken wat de veiligheidsaspecten en risico's van snorkelen zijn. De cursisten met de rol als beoordelaar, beoordelen vervolgens de cursisten met de rol als zwemmer.



Tijdens dit praktijk-gedeelte zullen (bijna) alle vaardigheden uit de Nationale Snorkeldiploma's behandeld worden, met uitzondering van onderstaande vaardigheden. Dit zijn vaardigheden die behoren tot de basisvaardigheden van het ZwemABC.

Vaardigheid	Proeven Snorkeldiploma's
Draai om de lengte-as	Proef 1.3 / 2.3 / 3.3
Geheel onderwater gaan	Proef 1.4 / 2.4
Drijven op de buik	Proef 1.4 / 3.4
Zelfstandig uit het water op de kant klimmen	Proef 1.7
Zelfstandig in op het vlot / boot klimmen	Proef 3.7

De overige vaardigheden worden in twee delen opgesplitst, in het eerste gedeelte worden onderstaande vaardigheden behandeld:

Vaardigheden deel 1	Proeven Snorkeldiploma's
Aantrekken basisuitrusting op de kant	Proef 1.1
Te water gaan met basisuitrusting in de hand	Proef 2.1 / 3.1
Aantrekken basisuitrusting aan de oppervlakte	Proef 2.1
Leegblazen snorkel	Proef 3.1 / 3.2
Aantrekken van basisuitrusting in het water incl. leegblazen duikbril	Proef 3.1
25/50/75/100 meter snorkelen	Proef 1.2 / 1.3 / 1.5 / 2.2 / 2.3 / 2.5 / 2.7 / 3.2 / 3.7
Hoekduik (incl. voorwerp van de bodem pakken)	Proef 1.5 / 2.5 / 3.4
Opstijgen met een hele draai om de lengte-as	Proef 1.5 / 2.5
Ontwijken van drijvende voorwerpen	Proef 1.2 / 2.2 / 3.2
Bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen (met hele draai lengte-as)	Proef 2.5
Schredesprong	Proef 1.2
Rol voorover te water	Proef 2.2
Rol achterover te water	Proef 3.2
Kicken (incl. verplaatsen meerdere richtingen)	Proef 1.4 / 2.4
Dolfijnslag (aan de oppervlakte en onderwater)	Proef 1.6 / 2.6 / 3.6

### **Aantrekken basisuitrusting op de kant**

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). Zodra de basisuitrusting aan is ga je zitten op rand en ga je te water, dat kan op 2 manieren:

1. Voorover duiken
2. Handen aan de zijkant op de rand en het water in draaien

Leg bij dit onderdeel uit dat je met vinnen op de kant altijd achteruit loopt. Het kan handig zijn op vlak bij de rand de basisuitrusting aan te doen, zodat je hoeft te lopen.

Normering:

- Duikbril zit goed, er zitten geen haren tussen de rand
- Snorkel en vinnen zitten goed
- Kleine OK teken wordt correct gegeven

### **Te water gaan met basisuitrusting in de hand**

De uitvoering van te water gaan is vrij (springen, stappen, hurken en laten zakken, etc). Duikbril, snorkel en vinnen worden in de hand(en) gehouden en mogen niet losgelaten worden bij het te water gaan.

Normering:

- Veilig te water
- Basisuitrusting wordt niet losgelaten

### **Aantrekken basisuitrusting aan de oppervlakte**

De duikbril, snorkel en vinnen moeten worden aangetrokken aan de oppervlakte, de volgorde is daarbij vrij. Tijdens deze oefening mag de kant niet worden vastgehouden en moeten alle materialen worden vastgehouden (op de kant leggen is niet toegestaan).

Normering:

- Hoofd mag niet onderwater gaan
- Alle materialen die niet aan zijn moeten worden vastgehouden. Het is niet toegestaan om bijvoorbeeld de snorkel in de zwembroek te klemmen.

### **Leegblazen snorkel**

Onderwater gaan, waarbij de snorkel vol loopt, bij het bovenkomen blijft de duikbril in het water en komt de punt van de snorkel bovenwater. Bij het bovenkomen wordt de snorkel krachtig leeggeblazen. Dit kan worden geoefend met het gezicht bovenwater en gezicht in het water.

Normering:

- De snorkel moet leeg zijn en de duikbril in het water, zodat er direct verder gezwommen kan worden.



## **Aantrekken van basisuitrusting in het water incl. leegblazen duikbril**

Bij deze proef moet je te water gaan en helemaal onderwater gaan, daarna mag de basisuitrusting aan de oppervlakte worden aangetrokken. De bril moet vervolgens onderwater worden opgezet en leeggeblazen. De volgorde van aantrekken van de basisuitrusting is vrij, waarbij de onderdelen die nog niet aangetrokken zijn vastgehouden moeten worden.

Voor het oefenen met het leegblazen van de bril kan de volgende opbouw worden gebruikt:

1. Klein beetje water in de bril en leegblazen (steeds meer)
2. Bril helemaal vol laten lopen en leegblazen
3. Bril afdoen, opdoen en leegblazen

De kandidaat oefent bij het leegblazen van de duikbril druk uit op de voorkant van de duikbril, bovenaan de rand van de duikbril, met de hele hand of vingers (c.q. duikbril wordt tegen het voorhoofd geduwd). Tegelijkertijd kijkt de kandidaat omhoog naar het wateroppervlak en wordt er krachtig door de neus uitgeblazen.

Via deze link is een filmpje te zien van het leegblazen van de duikbril, ook wel masker klaren genoemd; (<https://youtu.be/ebWohFDCZfU>)

Normering:

- Het hoofd moet helemaal onderwater gaan
- Bril moet leeg zijn bij het bovenkomen
- De snorkel en vinnen moeten aan zijn bij het bovenkomen
- Alle materialen die niet aan zijn moeten worden vastgehouden. Het is niet toegestaan om bijvoorbeeld de snorkel in de zwembroek te klemmen.

## **25/50/75/100 meter snorkelen**

Snorkelen over een afstand, het gezicht blijft daarbij constant in het water. Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald. Met de benen wordt borstcrawl-beenslag gezwommen. Minimaal 1 arm moet hierbij naar voren worden gestoken. Er wordt geadviseerd om een vuist te maken van deze hand, zo voorkom je eventuele blessures bij impact.

Eventueel kunnen bij dit onderdeel een aantal vaak gemaakte snorkelfouten worden gedemonstreerd (denk aan; fiets benen, hoofd te diep in het water, geen horizontale ligging).

Normering:

- Gezicht blijft in het water
- Minimaal 1 arm is naar voren.

## **Hoekduik (incl. voorwerp van de bodem pakken)**



Een baan snorkelen waarbij je een aantal keer een hoekduik maakt, een voorwerp van de bodem ophalen en boven water aan de examiner/beoordelaar laten zien. In de normering hieronder is beschreven hoe de techniek van de hoekduik eruit moet zien. Bij dit onderdeel is het handig om uitleg te geven over klaren en hoe je dat moet doen. Eventueel oefenen met rechtstandig onderwater gaan.

Voor de proef 3.5 mogen er maximaal twee beenslagen voorafgaand aan de hoekduik worden gemaakt. Een been slag is een op en neer beweging van beide benen.

Normering:

- Vanuit stilstand maken de armen één keer een schoolslagbeweging richting de bodem.
- Vervolgens worden beide armen richting de bodem gestrekt.
- De kandidaat gaat hoofdwaarts richting de bodem.
- De benen zijn gestrekt en gesloten, de kandidaat gaat in een verticale lijn hoofdwaarts richting de bodem.
- Het hele lichaam inclusief vinnen komt, zonder dat armen en benen bewegen, geheel onder water.
- (proef 3.5) De kandidaat mag voordat de hoekduik wordt ingezet maximaal 2 beenslagen maken.

### **Opstijgen met een hele draai om de lengte-as**

Na het maken van een hoekduik is het belangrijk dat je bij het bovenkomen 1 arm gestrekt boven het lichaam houdt. Er wordt geadviseerd om een vuist te maken van deze hand, zo voorkom je eventuele blessures bij impact. Hiermee voorkom je dat je bij eventuele obstakels je hoofd stoot. Tijdens het opstijgen draai je tevens een heel rondje om je lengte-as, daarbij kijk je om je heen of je mogelijke gevaren ziet.

Normering:

- 1 arm richting de oppervlakte
- Minimaal 1 draai om de lengte-as voor het bovenkomen.

### **Ontwijken van drijvende voorwerpen**

In het water leggen we een aantal drijvende voorwerpen. Bij het snorkelen naar de overkant is het van belang om de drijvende voorwerpen te ontwijken. Met ontwijken wordt er omheen zwemmen bedoeld. Als een cursist onder een voorwerp door gaat is dat ook voldoende binnen de normering, maar wordt niet aangeraden omdat dat in de volgende proef getest wordt.

Normering:





- De voorwerpen mogen niet geraakt worden

Materialen:

- Meerdere drijvende voorwerpen (bijv. matten, plankjes, flexibeam, vloten, zwembandjes, krukjes, blokjes, ballen)

### **Bovenkomen tussen verschillende drijvende voorwerpen (met hele draai lengte-as)**

Ter hoogte van een van de drijvende voorwerpen ga je onderwater (bij voorkeur met een hoekduik) en kom je boven met een hele draai.

Normering:

- 1 arm richting de oppervlakte
- Minimaal 1 draai om de lengte-as voor het bovenkomen.
- De voorwerpen mogen niet geraakt worden

Materialen:

- Meerdere drijvende voorwerpen (bijv. matten, plankjes, flexibeam, vloten, zwembandjes, krukjes, blokjes, ballen)

### **Schredesprong**

De schredesprong is een manier van te water gaan die gebruikt wordt bij een sprong van een (stevige) rand of verhoging. Deze kan alleen uitgevoerd worden wanneer het water voldoende diep is! In de normering hieronder is beschreven hoe de techniek van de schredesprong eruit moet zien.

Via deze link is een filmpje te zien van de schredesprong. In het filmpje wordt ook de rol achterover te water gedemonstreerd; (<https://youtu.be/utBG032Dow4>)

Normering:

- Vanuit staande positie
- Kandidaat drukt met 1 hand de duikbril tegen het hoofd. De duikbril mag niet afschieten/verplaatsen bij het te water gaan
- De andere arm wordt recht vooruit gestrekt
- De kandidaat heeft en houdt de snorkel in zijn mond
- Kandidaat stapt met 1 been gestrekt voorwaarts naar voren het water in, waarna de benen onder water krachtig naar elkaar toegebracht worden
- Als de kandidaat met de snorkel onder water gaat, moet na bovenkomen de snorkel direct leeggeblazen worden

### **Rol voorover te water**



De rol voorover is een manier van te water gaan die met name bij het snorkelen wordt gebruikt. Deze kan alleen uitgevoerd worden wanneer het water voldoende diep is! In de normering hieronder is beschreven hoe de techniek van de schredesprong eruit moet zien.

Normering:

- Het onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan.
- De startpositie is in zit- of hurkhouding.
- Er is sprake van een hele draai om de breedte-as.
- De kandidaat houdt de kin op de borst en rolt vervolgens voorover het water in.
- Kandidaat drukt met één hand de duikbril tegen het hoofd. Deze mag niet afschieten/verplaatsen bij het te water gaan.
- De snorkel blijft in de mond en wordt na het bovenkomen direct leeggeblazen.

### **Rol achterover te water**

De rol achterover is een manier van te water gaan die gebruikt wordt bij te water gaan vanaf een of lage rand. Deze kan worden uitgevoerd vanuit hurkzit of zittend op de billen op de rand. Deze kan alleen uitgevoerd worden wanneer het water voldoende diep is! In de normering hieronder is beschreven hoe de techniek van de rol achterover eruit moet zien.

Via deze link is een filmpje te zien van de rol achterover. In het filmpje wordt ook de schredesprong te water gedemonstreerd; (<https://youtu.be/utBG032Dow4>)

Normering:

- Dit onderdeel wordt uitgevoerd in dieper water, tenminste waar de kandidaat niet kan staan
- De startpositie is in zit- of hurkhouding, bij voorkeur vanaf een lage kant of een drijvend voorwerp
- Er is sprake van een valbeweging, springen is niet toegestaan
- Kandidaat drukt met één hand de duikbril tegen het hoofd. Deze mag niet afschieten/verplaatsen bij het te water gaan
- De snorkel blijft in de mond en wordt na het bovenkomen direct leeggeblazen

### **Kicken (incl. verplaatsen meerdere richtingen)**

Hier wordt kicken op de plaats gebruikt om je te oriënteren boven water, maar bijvoorbeeld ook om te wachten op je buddy of om de boot in te kunnen klimmen, om met je buddy te praten of bijvoorbeeld je duikbril op te zetten. Als snorkelaar mag je best handen en armen ter ondersteuning gebruiken bij het kicken, maar het is ook zeker belangrijk dat je even wat anders kunt doen met je handen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan je bril goed doen, iets aan pakken van de boot of kant of met



handsignalen communiceren met iemand verderop. Om te kunnen kicken moet er een rechtopstaande borstcrawl-beenbeweging worden gemaakt. In de proef 2.4 moet er verplaats worden in meerdere richtingen (voor / achter / links en rechts).

Normering:

- Het hoofd is boven water.
- Er is sprake van een verticale houding.
- (Bij proef 1.4) De kandidaat blijft op de plaats.
- (Bij proef 2.4) De kandidaat verplaatst zich minimaal vier keer (1x voor- en achterwaarts en 2x zijwaarts: links en rechts).

### **Dolfijnslag (aan de oppervlakte en onderwater)**

Bij de dolfijnslag bewegen beide benen symmetrisch op en neer. Deze beweging komt vanuit de heupen (golvend bewegingspatroon vanuit de heupen). De armen zijn bij de dolfijnslag naar voren. Deze beweging moet in de verschillende proeven aan de oppervlakte en onderwater worden uitgevoerd, daarbij blijft de bewegingsuitvoering hetzelfde. Het is toegestaan om bij deze beweging af te zetten van de wand.

Normering:

- Er is sprake van een golvend bewegingspatroon vanuit de heupen
- Het hoofd blijft stil
- Het gezicht is in het water
- Beide armen zijn vooruitgestoken in het verlengde van de romp
- (Bij onderwater dolfijnslag) De kandidaat blijft tijdens het onder water snorkelen geheel onder het wateroppervlak

## **Oefenen en beoordelen vaardigheden deel 2 – 45 min**

De groepen wisselen nu van rol. In dit gedeelte worden onderstaande vaardigheden behandeld.

<b>Vaardigheden deel 2</b>	<b>Proeven Snorkeldiploma's</b>
Leegblazen snorkel	Proef 3.1 / 3.2
Communicatie onderwater	Proef 3.10
Draai voorover om de breedte-as (koprol)	Proef 2.3 / 3.3
Rugcrawlbenen	Proef 3.3
Draai achterover om de breedte-as (koprol)	Proef 3.3
Drijven op de buik in hurkhouding	Proef 2.4
Snorkelen met 1 vin	Proef 1.7
Zwemmen zonder duikbril en snorkel	Proef 2.7



Duwgreep	Proef 2.9
Sleepgreep	Proef 3.9
Kramp verwijderen	Proef 3.7
Kramp verwijderen bij je buddy	Proef 3.9
Onderwater parkoers afleggen	Proef 3.5
FUNopdracht	Proef 1.8 / 2.8 / 3.8

### **Leegblazen snorkel**

Dit onderdeel wordt herhaalt, omdat deze groep nog niet heeft gesnorkeld. Onderwater gaan, waarbij de snorkel vol loopt, bij het bovenkomen blijft de duikbril in het water en komt de punt van de snorkel bovenwater. Bij het bovenkomen wordt de snorkel krachtig leeggeblazen.

Normering:

- De snorkel moet leeg zijn en de duikbril in het water, zodat er direct verder gezwommen kan worden.

### **Communicatie onderwater**

Met een buddy door het zwembad snorkelen aan de hand van signalen die ze om de beurt geven. Hierbij worden de verschillende signalen gegeven:

- Rechts / links
- Naar beneden / naar boven
- Evt. klein OK
- Evt. grote OK

Spreek daarbij af dat je om de beurt een signaal geeft, de ander moet het signaal altijd verhalen!

Normering:

- Duidelijke communicatie, waarbij de buddy herhaalt
- Voor normering signalen zie examenreglement Nationale Snorkeldiploma's proef 3.10

### **Draai voorover om de breedte-as (koprol)**

Zwem een bepaalde afstand en maak een koprol voorover. Daarbij is het belangrijk dat het lichaam klein wordt gemaakt, door een hurkhouding aan te nemen. De draaibeweging wordt verder afgemaakt door gebruik van de armen. Zorg dat je pas weer verder gaat met snorkelen als de rotatie helemaal klaar is.

Normering:



- De beweging wordt ingezet vanuit voortbewegen
- Er is sprake van een draai voorover om de breedte-as.

### **Rugcrawlbenen**

Bij het overbruggen van een lange afstand kan het handig zijn om op de rug te zwemmen, daarbij is de snorkel uit de mond. Het voordeel hiervan is dat je vrij kan ademen. Met de benen wordt er een rugcrawl beenslag gezwommen, waarbij minimaal 1 arm langs het oor is.

Normering:

- Liggen is horizontaal

### **Draai achterover om de breedte-as (koprol)**

Zwem een bepaalde afstand (op je rug) en maak een koprol achterover. Dit doe je door je knieën naar je schouders te trekken en in een hurkhouding de koprol in te zetten met je armen. Zorg dat je pas weer verder gaat met snorkelen als je weer op je rug ligt (afhankelijk van welke kant je op gaat).

Normering:

- De beweging wordt ingezet vanuit voortbewegen
- Er is sprake van een draai achterover om de breedte-as

### **Drijven op de buik in hurkhouding**

Deze oefening is bedoeld om te leren om te gaan met drijven en ademen in hurkhouding. Deze oefening is voorbereidend op het trimmen bij het duiken. Het is niet per se bedoeld om deze opdracht als HELP-houding uit te voeren.

Bij deze houding lig je in een hurkhouding met je gezicht in het water, je kan hierbij ademen door je snorkel. Maak je zo klein mogelijk, je mag daarbij je armen kruisen voor je borst of om je benen slaan.

Normering:

- Gedurende dit onderdeel is het gezicht in het water
- De snorkel mag gedurende dit onderdeel niet geheel onder water gaan
- Knieën zijn opgetrokken, de onderbenen mogen gekruist of naast elkaar zijn, ellebogen zijn tegen het lichaam, de armen zijn gekruist op de borst of om de benen heen geslagen.
- Gedurende dit onderdeel wordt door de snorkel ademgehaald

### **Snorkelen met 1 vin**



Bijvoorbeeld bij materiaalpech moet je in staat zijn om met 1 vin naar de kant te komen. De lesgever bepaald wordt er met de andere vin gedaan moet worden, in de update leren we de cursisten aan deze voor zich te houden met de schoen in de zwemrichting. Op deze manier heeft de vin de minste weerstand. Er mag gekozen worden om een borstcrawl of dolfijnslag te zwemmen met de benen.

Normering:

- De kandidaat heeft 1 vin aan
- De uitvoering van voortbewegen is vrij en wordt niet meegenomen in de beoordeling

### **Zwemmen zonder duikbril en snorkel**

Tijdens het zwemmen moet de duikbril en snorkel af zijn, de manier van zwemmen wordt niet meegenomen in de beoordeling. In de update leren we de cursisten om te snorkelen zoals dat zou zijn met bril en snorkel (gezicht in het water, 1 hand naar voren, borstcrawl benen). De lesgever bepaald wat er met de duikbril en snorkel moet worden gedaan, we adviseren deelnemers om deze mee te nemen.

Normering:

- Het gebruik van een duikbril en snorkel is niet toegestaan
- De uitvoering van voortbewegen is vrij en wordt niet meegenomen in de beoordeling

### **Duwgreep**

Wanneer een buddy niet meer in staat is om zelf naar de kant te zwemmen kan gebruik gemaakt worden van de duwgreep. Het voordeel van deze greep is dat je oogcontact kan houden met de drenkeling. In de normering hieronder is beschreven hoe de techniek van de duwgreep eruit moet zien. Het is handig om bij deze greep als tip te geven dat de redder de tegenovergestelde arm pakt van de drenkeling.

Normering:

- 2 kandidaten liggen tegenover elkaar in het water met het gezicht naar elkaar toe
- De 'redder' doet 1 hand als ondersteuning onder de oksel van zijn buddy
- De redder haalt de snorkel uit de mond van de buddy
- De redder zet de duikbril van de buddy (naar beneden) af door het neusstuk van de duikbril vast te pakken, iets van het gezicht af te trekken en de duikbril naar beneden te schuiven tot onder de kin
- De redder neemt met een bovenhandse greep de polsen van de buddy vast, vervolgens draait de redder zijn/haar handen naar buiten, zodat de ellebogen van de buddy naar elkaar toe gedraaid worden en zijn handpalmen naar boven
- De redder begint te zwemmen waarbij de ellebogen van de buddy tegen het



borstbeen van de buddy worden gedrukt (de redder zwemt dus als het ware half boven op de buddy)

- Het hoofd van de buddy mag niet onder water gaan
- De buddy doet niets en laat zich voortduwen

## **Sleepgreep**

Wanneer een buddy niet meer in staat is om zelf naar de kant te zwemmen kan gebruik gemaakt worden van de sleepgreep. Bij deze greep heb je geen oogcontact met de drenkeling. In de normering hieronder is beschreven hoe de techniek van de sleepgreep eruit moet zien.

Normering:

- 2 kandidaten liggen tegenover elkaar in het water met het gezicht naar elkaar toe
- De 'redder' doet 1 hand ter ondersteuning onder de oksel van zijn buddy
- De redder haalt de snorkel uit de mond van de buddy
- De redder zet de duikbril van de buddy (naar beneden) af door het neusstuk van de duikbril vast te pakken, iets van het gezicht af te trekken en de duikbril naar beneden te schuiven tot onder de kin
- De redder pakt met de rechterhand de linker pols van de drenkeling
- De redder strekt zijn arm, terwijl hij de pols van zijn buddy vasthoudt, schuin naar links omhoog, tegelijkertijd draait hij zijn rug naar zijn buddy en start vervolgens met snorkelen
- De redder vervoert de drenkeling al snorkelend op zijn rug
- Het gezicht van de redder mag in het water of boven water gehouden worden
- Het gezicht van de drenkeling mag niet onder water gaan
- De buddy beweegt niet en laat zich voortslepen

## **Kramp verwijderen**

Het kan voorkomen dat je tijdens het snorkelen last krijgt van kramp. Om kramp bij jezelf te verhelpen pakt de kandidaat het uiteinde van zijn vin vast, strekt zijn been zoveel mogelijk en trekt de vin tegelijkertijd richting zijn neus. Deze opdracht wordt uitgevoerd in dieper water waar de kandidaat niet kan staan.

Normering:

- Minimaal 5 seconden vasthouden

## **Kramp verwijderen bij je buddy**

Als je buddy last heeft van kramp zwem je naar hem toe en help je hem de kramp te verhelpen terwijl je zelf aan het kicken bent. Je pakt de enkel van je buddy vast en het uiteinde van zijn vin, je duwt het uiteinde van de vin naar de neus van je buddy toe.



Normering:

- Minimaal 5 seconden vasthouden

### **Onderwater parkoers afleggen**

Bij deze opdracht wordt een parcours uitgezet van verschillende zinkende voorwerpen. Dit parcours is naar eigen inzicht van de instructeur en moet bestaan uit minimaal 3 oriëntatiepunten. Het is de bedoeling dat de cursisten laten zien dat ze zich moeten oriënteren onderwater.

Normering:

- De kandidaat moet zich duidelijk oriënteren om het parcours af te leggen.

Materialen:

- Zinkende voorwerpen (bijv. half zinkende hoepels, hoepels met een blokje lood, slierten met blokje lood, PETfles aan een touwtje met blokje lood bal met zout water, decoboel aan een reel

### **FUNopdracht**

Laat de kandidaten de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2–3 minuten. In de update vragen we de deelnemers hun leukste snorkelopdrachten te delen met de groep om zo ideeën te delen.

Normering:

- De deelnemers moeten plezier hebben
- De uitvoering hiervan wordt niet beoordeeld

Materialen:

- Verschillende materialen naar keuze

Tip: via de [webshop](#) van de NOB kun je het boek Snorkelduiken van Jo van Schalen kopen. In dit boek staan 600 spelletjes en oefeningen onder water die je wellicht voor de FUNopdracht kan gebruiken.

## **Nabespreking en evaluatie – 30 min**

Tijdens dit gedeelte worden de volgende onderwerpen besproken:

- Eventueel niet behandelde vaardigheden
- Eventuele vragen over examenprogramma's / vaardigheden
- Evaluatie doelstellingen
- Evaluatie





- 
- Wat ging goed? Wat ging minder goed?
  - Wat is sterk aan de bijscholing? Wat zou je willen veranderen/heb je gemist?
  - Welke tips heb je voor de instructeur(s)?
  - Overige vragen / opmerkingen
  - Bedanken voor inzet en aanwezigheid

Materialen:

Geen

## Evaluatie

In het hoofdstuk realisatie onder het kopje “nabesprekingen en evaluatie” is het evaluatieplan besproken. Het is belangrijk dat tijdens de evaluatie met de deelnemers kritisch wordt gekeken. Achteraf bespreken de instructeurs en betrokken organisatoren deze zelfde vragen. Eventuele verbeterpunten/ aanpassingen worden meegenomen in de volgende update en/ of gecommuniceerd naar de NOB.