

NRB - Snorkeldiploma A.

Zwemmen (zonder basisuitrusting)

1. 25 meter borstcrawl in redelijke stijl.
2. 100 meter schoolslag. Op elke baan van 25 meter een bordje opduiken vanaf tenminste 2 meter diepte.
3. 10 meter aaneengesloten onder water zwemmen.
Snorkelen (met basisuitrusting)
4. Met rechtstandige sprong voorwaarts te water gaan, onmiddellijk gevolgd door 100 meter snorkelen. Op elke baan van 25 meter een hoekduik maken en aansluitend op 2 meter de bodem aantikken.
5. Op een diepte van tenminste 2 meter de duikbril met water vol laten lopen en vervolgens in één keer leegblazen. Met leeggeblazen duikbril op het gelaat aan de oppervlakte komen, waarbij de handen niet aan de duikbril mogen zijn.
6. 25 meter buddy-breathing.**verklaring:** aan de oppervlakte van het water dienen twee kandidaten zich snorkelend voort te bewegen, waarbij één snorkel wordt gebruikt; beiden dienen het gelaat onder water te houden; uitsluitend door de snorkel in- en uitademen.
7. Over een afstand van 25 meter de buddy (drenkeling) in kopgreep vervoeren, nadat vooraf bij de buddy, al watertrappend, de snorkel uit de mond is genomen en de duikbril van het gelaat is verwijderd (neus en mond moeten vrij zijn).
8. Al watertrappend gedurende 1 minuut het gelaat van de buddy boven water houden, nadat vooraf bij de buddy, al watertrappend, de snorkel uit de mond is genomen en de duikbril van het gelaat is verwijderd (neus en mond moeten vrij zijn).

Behendigheid (met basisuitrusting)

9. Aan de oppervlakte in het water een rol achterover maken.
10. Onder water de uiteinden van een lijn met een lengte van 1 meter en een diameter van minstens 5 mm aan elkaar knopen. Hierbij dient het gehele lichaam onder water te zijn.
11. 25 meter snorkelen zonder van een duikbril gebruik te maken. Het gelaat dient hierbij onder water te blijven.