

NRB - Snorkeldiploma B.

Zwemmen (zonder basisuitrusting)

1. 50 meter borstcrawl in redelijke stijl.
2. 150 meter schoolslag. Op elke baan van 25 meter een bordje opduiken vanaf tenminste 2 meter diepte.
3. 15 meter aaneengesloten onder water zwemmen.

Snorkelen (met basisuitrusting)

4. Met rechtstandige sprong voorwaarts te water gaan, onmiddellijk gevolgd door 150 meter snorkelen. Op elke baan van 25 meter een rol voorover maken.
5. De duikbril wordt vanaf de bassinrand in het water geworpen, waarna de bril op een diepte van tenminste 2 meter op de bodem komt te liggen. Op zelf gekozen wijze te water gaan, de bril opduiken, onder water op het gelaat plaatsen en leegblazen. Met leeggeblazen bril aan de oppervlakte komen, waarbij de handen niet aan de bril mogen zijn.
6. 50 meter buddy-breathing (zie "verklaring" onder "Snorkelen (met basisuitrusting)" van het snorkeldiploma A).
7. Over een afstand van 50 meter de buddy (drenkeling) in duwgriep vervoeren, nadat vooraf bij de buddy, al watertrappend, de snorkel uit de mond is genomen en de bril van het gelaat is verwijderd (neus en mond moeten vrij zijn).
8. Onder water zwemmen over een afstand van 10 meter. Vervolgens de buddy, die met het hoofd op een diepte van tenminste 2 meter aanwezig is, opduiken en in kopgriep naar de oppervlakte brengen. Snorkel en bril verwijderen (mond en neus moeten vrij zijn). Aansluitend de buddy over een afstand van minimaal 2,5 meter naar de bassinrand vervoeren en de buddy zodanig aanreiken, dat helpers hem uit het water kunnen halen. Tijdens het vervoer moet het gelaat van de buddy boven water worden gehouden.

Behendigheid (met basisuitrusting)

9. Aan de oppervlakte van het water: met de armen om de opgetrokken knieën geslagen, gedurende 1 minuut drijven waarbij geademd wordt door de snorkel.
10. Met een hoekduik naar de bodem tot een diepte van tenminste 2 meter (bij voorkeur tot een diepte van 4 meter), daar uitademen en vervolgens opstijgen.
11. 50 meter snorkelen met gebruik van één zwemvin.