Lesplan

Sportcentrum de Trits

Écht voor iedereen!

Versie: december 2025

Inhoudsopgave

1. Inleiding

2. Doelstelling en visie

3. Waarom een zwemlesplan?

4. Wat houdt dit zwemlesplan voor ons in?

5. Hoe kijken wij naar de kinderen

6. Lesaanbod

7. Organisatie

8. Veiligheid

9 Communicatie

10. Lestijden

11. Leerlingvolgsysteem

12. Methode

13. Snorkelen voor kinderen

1. Inleiding

Bij Sportcentrum de Trits worden zwemlessen gegeven door gediplomeerde zwemonderwijzers die volgens de richtlijnen van het Nationale Raad Zwemveiligheid (NRZ) zijn vastgesteld. Wij leiden kinderen op voor de diploma's A, B, C, Snorkeldiploma's 1, 2 en 3 en Survivaldiploma's 1, 2 en 3. De NRZ heeft als doel de zwemveiligheid van de hele Nederlandse bevolking op een zo hoog mogelijk niveau te brengen. Met je zwem-ABC op zak voldoe je aan de minimale eisen van de Nationale Norm Zwemveiligheid. Voor het A-diploma zijn gemiddeld 60 lessen nodig. Voor het B- of C-diploma zijn gemiddeld 16 lessen nodig. Uiteraard is het aantal lessen afhankelijk van de vaardigheid van een kind.

2. Doelstelling en visie

Sportcentrum de Trits heeft als visie de zwemles op een hoog niveau van kwaliteit aan te bieden. In dit zwemlesplan staat beschreven hoe deze kwaliteit tot stand komt. Zwemveiligheid staat voorop en wij vinden het belangrijk dat kinderen in de toekomst goed, veilig en met veel plezier kunnen zwemmen of recreëren in en rond het water.

3. Waarom een zwemlesplan?

Het plan is bedoeld als leidraad voor de zwemonderwijzers en voor ouders/verzorgers van de kinderen die de zwemlessen volgen. Het lesplan is dynamisch, dat wil zeggen dat deze regelmatig wordt geëvalueerd en bijgesteld. Daarnaast is het de bedoeling kinderen op een deskundige, efficiënte en kindvriendelijke manier door onze ervaren instructeurs op te leiden voor hun zwemdiploma A, B en C en snorkel- en survivaldiploma's.

4. Wat houdt dit zwemlesplan voor ons in?

Wij streven ernaar de zwemles goed te laten verlopen door onder andere beschreven zwemlesonderdelen op een goede manier aan de kinderen over te brengen. Daarnaast vinden wij de samenwerking met ouders/verzorgers van kinderen belangrijk. Wij verstrekken heldere informatie over de visie van Sportcentrum de Trits en over het kind. U vindt in dit plan alles over de inschrijving, lesuitvoering en de huisregels, waaruit duidelijk wordt dat ouders/verzorgers hun kind(eren) met een gerust hart aan ons personeel kunnen toevertrouwen.

5. Hoe kijken wij naar de kinderen?

Kinderen tussen de 4 en 6 jaar hebben een hebben een andere spanningsboog dan oudere kinderen. Het is belangrijk dat de lessen hierop worden aangepast. Kinderen tussen de 4 en 6 jaar zijn veel speelser dan kinderen vanaf 6 jaar; zij kunnen al veel meer doelgerichter werken. Om kinderen tijdens de zwemles van 60 minuten genoeg aandacht te geven, is de groepsgrootte tijdens het A-traject niet groter dan 8/9 kinderen. Tijdens het B en C-traject is de groep niet groter dan 13 kinderen.

Elk kind is anders en zal op zijn eigen tempo de lesstof verwerken. Er zal altijd een verschil in niveaus binnen een groep bestaan. Indien het verschil te groot is en in individuele gevallen kan er in overleg met de ouders/verzorgers worden besloten kinderen (buiten de eigen lesgroep) extra lessen te laten volgen.

Voor kinderen met lichamelijke, geestelijke, leer- of gedragsproblemen bieden wij ook privélessen aan. Op onze website www.detrits.nl staat daar meer informatie over.

6. Lesaanbod

Uit onderzoeken is gebleken dat er belangstelling voor verschillende vormen van zwemles bestaat. Wij bieden de volgende zwemlesproducten aan:

- Baby- en peuterzwemmen
- Zwemlessen voor kinderen A-B-C traject
- Privélessen
- Privélessen voor volwassenen A-B traject
- Privélessen voor bijzonder onderwijs
- Snorkelen voor kinderen 1,2,3

7. Organisatie

Sportcentrum de Trits biedt elke dag van de week zwemlessen aan. Kijk voor de tijden op onze website www.detrits.nl. De lessen duren 60 minuten. U kunt uw kind aanmelden voor de zwemles via de website. Wanneer uw kind kan starten, krijgt u via de mail of telefonisch een oproep voor de eerste zwemles. Tijdens de eerste les wordt er kennis gemaakt en informatie verstrekt aan de leerlingen en ouders/verzorgers. De eerste les mag u 15 minuten bij het bad plaatsnemen. Regelmatig worden er kijklessen georganiseerd, waarbij ouders een gedeelte van de les bij het bad plaatsnemen en er tijd is om aan de desbetreffende zweminstructeur vragen te stellen over uw kind.

8. Veiligheid

Veiligheid kent bij zwemles verschillende uitingsvormen: verdrinkingsgevaar, voorkomen van ongewenst gedrag van de zwemonderwijzer en het ervaren van een veilige (leer)omgeving door het kind. Door het werken met kleine lesgroepen verkleinen wij het risico van verdrinkingsgevaar. Daarnaast is er in elke les aandacht voor het basiselement 'survival', waardoor de kinderen al snel zelfredzaam zijn.

Ongewenst gedrag wordt in dit kader gedefinieerd als elk gedrag waarbij iemand sociale, psychische en/of fysieke schade wordt toegebracht of gedrag dat als hinderlijk, kwetsend of bedreigend wordt ervaren en onacceptabel is. Hieronder valt vanzelfsprekend ook seksuele toenadering en/of seksuele intimidatie. Sportcentrum de Trits beschikt, ter preventie tegen ongewenst gedrag van personeel, over een specifiek protocol. Nieuwe medewerkers dienen ter zake zowel een schriftelijke verklaring als een 'Verklaring Omtrent het Gedrag' van het Ministerie van Veiligheid en Justitie te overleggen. Sportcentrum de Trits en de zwemonderwijzers hanteren ook de 'Gedragscode Zwembadbranche' van de NRZ (Nationale Raad Zwemveiligheid). Wij streven, net als de NRZ, naar een zwemklimaat zonder ongewenste intimiteiten en vinden het belangrijk dat ongewenste omgangsvormen worden voorkomen en bestreden. Zowel professionals uit de zwembadbranche als consumenten kunnen in vertrouwen hierover met een deskundige praten of advies krijgen via het Centrum Veilige Sport Nederland (www.centrumveiligesport.nl).

Wij streven ernaar dat kinderen vanaf de eerste zwemles tot aan het behalen van het zwemdiploma van dezelfde zwemonderwijzer zwemles krijgen. Vanzelfsprekend zijn er situaties waardoor een zwemonderwijzer afwezig is: vrije dagen/vakantie en ziekte bijvoorbeeld. Zwemonderwijzers worden bij afwezigheid zoveel mogelijk door dezelfde zwemonderwijzer vervangen.

9. Communicatie

Communicatie met de klanten (ouders/verzorgers en kinderen) is bijzonder belangrijk. Adequate informatie aan het begin van het traject (over de visie van Sportcentrum de Trits over zwemlessen, maar ook over praktische zaken zoals wachtlijsten, eerste zwemles etc.) is essentieel om geen verkeerde verwachtingen te scheppen. Ook tijdens het zwemlestraject is een heldere communicatie met de ouders/verzorgers van belang. Het betreft zowel algemene informatie over de zwemlessen als informatie over de vorderingen van het kind.

Als bij kinderen de vorderingen structureel gaan afwijken van het leertraject, is het uitgangspunt dat Sportcentrum de Trits proactief acteert richting de ouders en niet afwacht tot de ouders om een toelichting vragen of een klacht indienen. Om aan de communicatie met klanten een goede invulling te geven, bieden wij de volgende mogelijkheden:

- Telefonisch en via e-mail te bereiken Hoofdzwemzaken.
- Kijklessen.
- Klachtenformulier.
- Introductie/voorlichting bij de eerste zwemles.

10. Lestijden

- Maandag 15:00-18:00 uur
- Dinsdag 15:00-18:00 uur
- Woensdag 15.00-18.00 uur
- Donderdag 15:00-18:00 uur
- Vrijdag 15:00-18:00 uur
- Zaterdag 08:30-13:30 uur
- Zondag 08:30-11:30 uur

De lessen duren 60 minuten. Bij het veranderen van zwemniveau kan ook de tijd veranderen. Wij streven ernaar de zwemles zoveel mogelijk op dezelfde dag te houden.

11. Leerlingvolgsysteem

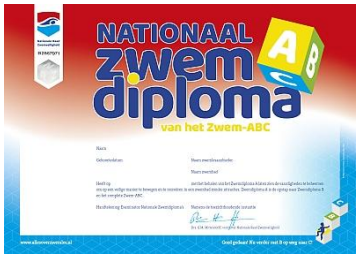
Regelmatig wordt er gekeken of de leskinderen in de juiste niveaugroep zitten. Is dat niet het geval, dan is het mogelijk dat er een overplaatsing naar een ander groep plaatsvindt. De scores worden bijgehouden in het digitale leerlingvolgsysteem dat door de instructeurs op een tablet wordt bijgehouden. Ouders/verzorgers kunnen via de website inloggen om de vorderingen van hun kind te zien. Bij ziekte/verlof van de zweminstructeur kan de vervanger via de tablet kijken welk kind er in een lesgroep zwemt en welke scores het kind heeft.

12. Methode

Tijdens de lessen mogen er materialen worden gebruikt als hulpmiddelen en zal er in alle aanwezige baden worden gezwommen om de lesstof zo compleet mogelijk aan te bieden. Om de kinderen zwemveiliger te maken kan er ook gebruik worden gemaakt van de glijbaan en/of stroming.

Om te komen tot een A-diploma wordt er gezwommen in 5 niveaus, daarna volgt het B en C-diploma. Tegenwoordig is het ABC diploma een compleet diploma. Na het C-diploma biedt Sportcentrum de Trits ook nog 3 snorkeldiploma's en 3 survivaldiploma's aan.

Op naar zwemdiploma A



Niveau 1 bestaat uit 11 normen:

- ★ 1. In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, iets wat op de bodem ligt opduiken waarbij het gezicht in het water gaat.
- ★ 2. In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter zelfstandig springen van de kant en/of mat in het ondiepe water.
  Zelfstandig van de kleine glijbaan in het water glijden.
- ★ 3. In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, glijdend met borstcrawl benen door een (zink) hoepel of door het gat heen gaan.
- ★ 4. Met gebruik van een hulpmiddel een beenslag op de buik kunnen maken over een lengte van 5 meter.
- ★ 5. Met hulpmiddel een beenslag op de rug kunnen maken over een lengte van 5 meter.
- ★ 6. In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, borstcrawl benen zonder een hulpmiddel over een afstand van 3 meter.
- ★ 7. In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, rugcrawl benen zonder een hulpmiddel over een afstand van 3 meter.
- ★ 8. In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, 5 tellen drijven op de buik met het gezicht in het water, armen en benen mogen niet bewegen.
- ★ 9. In een diepte tussen de 0.50 en 1 meter, 5 tellen drijven op de rug, armen en benen mogen niet bewegen.
- ★ 10. In een minimale diepte van 1.20 meter in het water springen/duiken gevolgd door zelf terug naar de kant te komen of naar de overkant.
- ★ 11. In een minimale diepte van 1.20 meter zelfstandig in het water springen, boven komen en eventueel met hulp naar de kant.

Als alle bovenstaande punten met een voldoende worden afgerond, gaat het zwemleskind naar niveau 2.

Niveau 2 bestaat uit 10 normen:

- ★ 1. In een minimale diepte van 0.60 cm, met de billen op de bodem zitten en uitblazen.
- ★ 2. In een diepte van 1.20-1.40 meter of in het 25 meter bad, vanaf de kant springen/duiken gevolgd door het duikgat heen zwemmen.
- ★ 3. In een minimale diepte van 60 cm, beenslag op de buik waarbij over een afstand van 5 meter een hulpmiddel mag worden gebruikt.
- ★ 4. In een minimale diepte van 60 cm, beenslag op de rug waarbij over een afstand van 5 meter geen hulpmiddel mag worden gebruikt.
- ★ 5. In een diepte van 1.20-1.40 meter een beenslag op de buik met hulpmiddel. Eventueel al een beginnende combinatie, armen en benen.
- ★ 6. In een diepte van 1.20-1.40 meter een beenslag op de rug met hulpmiddel.
- ★ 7. In een minimale diepte van 60 cm, borstcrawl met armen en benen waarbij geen hulpmiddel gebruikt mag worden over een afstand van 5 meter.
- ★ 8. In een minimale diepte van 60 cm, rugcrawl met armen en benen waarbij geen hulpmiddel gebruikt mag worden over een afstand van 5 meter.
- ★ 9. In een diepte 1.20-1.40 meter, 5 tellen drijven op buik waarbij het gezicht in het water is, armen en benen mogen niet bewegen.
- ★ 10. In een diepte 1.20-1.40 meter, op de rug 10 tellen drijven op de rug, armen en benen mogen niet bewegen.

Als alle bovenstaande punten met een voldoende worden afgerond, gaat het zwemleskind naar niveau 3.

Niveau 3, bestaat uit 9 normen:

- ★ 1. Vanaf de hoge rand van het 25 meter bad in het water springen (bij voorkeur kopsprong) gevolgd door onderwaterzwemmen en gelijk door het gat heen zwemmen.
- ★ 2. In een minimale diepte van 1.40 meter, zelfstandig 6 meter met armen en benen kunnen zwemmen.
- ★ 3. In een minimale diepte van 1.40 meter, zelfstandig 10 meter op de rug kunnen zwemmen met een uitdrijfmoment.
- ★ 4. In het 25 meter bad zonder hulpmiddel een halve baan op de rug kunnen zwemmen.
- ★ 5. In een minimale diepte van 1.40 meter, borstcrawl kunnen zwemmen met het gezicht in het water over een lengte van 5 meter.
- ★ 6. In een minimale diepte van 1.40 meter, rugcrawl kunnen zwemmen over een lengte van 5 meter.
- ★ 7. In een minimale diepte van 1.40 meter, spring in het water, op de buik 5 tellen kunnen drijven waarbij de armen en benen niet mogen bewegen, gezicht is in het water.
- ★ 8. In een minimale diepte van 1.40 meter, op de rug 10 tellen kunnen drijven waarbij de armen en benen niet mogen bewegen.
- ★ 9. In een minimale diepte van 1.40 meter, 30 seconden kunnen watertrappen.

Als alle bovenstaande punten met een voldoende worden afgerond gaat het zwemleskind naar niveau 4.

Niveau 4, bestaat uit 11 normen:

- ★ 1. Springen van het startblok, helemaal onderwater gaan.
- ★ 2. Vanaf de hoge rand in het 25 meter bad duiken zodat er gemakkelijker door het gat kan worden gezwommen.
  Dit is geen verplicht onderdeel voor het A-diploma.
- ★ 3. Vanaf de hoge rand in het 25 meter bad duiken/springen, 3 meter onder water zwemmen gevolgd door het duikgat zwemmen.
- ★ 4. In het 25 meter bad, ½ baan op de rug kunnen zwemmen zonder hulpmiddel, met een uitdrijfmoment.
- ★ 5. In het 25 meter bad, ½ baan op de rug kunnen zwemmen zonder hulpmiddel, met een uitdrijfmoment.
- ★ 6. In het 25 meter bad, 25 meter rugslag met een uitdrijfmoment.
- ★ 7. In het 25 meter bad, 25 meter schoolslag met een uitdrijfmoment.
- ★ 8. Over een lengte van 5 meter borstcrawl kunnen zwemmen.
- ★ 9. Over een lengte van 5 meter rugcrawl kunnen zwemmen.
- ★ 10. In een diepte van 2.00 meter, springen vanaf de kant gevolgd door op de buik 5 tellen drijven waarbij de armen en benen niet mogen bewegen, gezicht is in het water. Gevolgd door enkele slagen zwemmen, draaien op de rug en 10 tellen drijven waarbij de armen en benen niet mogen bewegen.
- ★ 11. In het 25 meter bad, 60 tellen kunnen watertrappen met gebruik van armen en benen.

Als alle bovenstaande punten met een voldoende worden afgerond gaat het zwemleskind naar niveau 5.

Niveau 5, bestaat uit 9 normen:

- ★ 1. Gekleed in T-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen (geen pyjama). Vanaf de hoge rand/startblok met een voetsprong in het water springen gevolgd door 15 seconden watertrappen.
- ★ 2. Gekleed in T-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen (geen pyjama). Vanaf de hoge rand/ startblok in het water springen gevolgd door 15 seconden watertrappen door 1 baan zwemmen, gevolgd door zelfstandig op de kant klimmen.
- ★ 3. Bij voorkeur een duik/kopsprong gevolgd door 3 meter onderwater en door een gat heen zwemmen.
- ★ 4. In het 25 meter bad 4 banen aaneengesloten zwemmen, waarvan 1 baan schoolslag, 1 baan rugslag, 1 baan schoolslag onderbroken door 1 keer voetwaarts richting de bodem laten zakken en 1 baan rugslag.
- ★ 5. In het 25 meter bad. Baan schoolslag en laat jezelf 1 keer voetwaarts richting de bodem zakken.
- ★ 6. Hangend aan de kant, afzetten gevolgd door 5 meter borstcrawl.
- ★ 7. Hangend aan de kant, afzetten gevolgd door 5 meter rugcrawl.
- ★ 8. Sprong/bommetje in het water gevolgd door 5 tellen op de buik drijven, een aantal slagen zwemmen gevolgd door halve draai naar rugligging, gevolgd door 10 tellen drijven op de rug.
- ★ 9. In het 25 meter bad, 1 minuut watertrappen met gebruik van armen en benen, waarin 2 maal, al watertrappend, een hele draai om de lengte -as gemaakt wordt.

Als alle bovenstaande punten met een voldoende worden afgerond mag het zwemleskind afzwemmen voor het A-diploma.

Op naar zwemdiploma B

Voor het halen van het B-diploma wordt er gezwommen in 12 normen. Maximaal zitten er 13 leskinderen in dit niveau. Tijdens deze lessen is het mogelijk om de lesstof in alle aanwezige baden aan te bieden.

- ★ 1. Gekleed in T-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen (geen pyjama). Vanaf de lage kant 25 meter bad achterwaarts te water gaan. Er is geen zicht op de valrichting. Te water gaan mag zittend of staand worden uitgevoerd. Er is sprake van een valbeweging, springen is niet toegestaan, gevolgd door 15 seconden watertrappen.
- ★ 2. In kleding 2 banen zwemmen, onderbroken door 1 keer onder een drijvend voorwerp (mat) doorzwemmen, na de 2 banen zelfstandig uit het water klimmen.
- ★ 3. Vanaf de hoge rand 25 meter bad kopsprong (duik) zodat er gemakkelijker door het gat kan worden gezwommen.
  Dit is een verplicht onderdeel voor het B-diploma
- ★ 4. In zwemkleding vanaf de kant een kopsprong (duik) gevolgd door 6 m onderwater door een gat heen zwemmen die verticaal in het water hangt.
- ★ 5. In het 25 meter bad, 6 banen achter elkaar zwemmen 25 meter buik, 25 meter rug, 25 meter buik, 25 meter rug, 25 meter buik en 25 meter rug. De laatste baan wordt onderbroken door tweemaal een halve draai om de lengteas.
- ★ 6. 10 meter borstcrawl waarbij het gezicht in het water is, trappelen met de benen en armen, waarbij deze over het water heen gaan. Bij het nemen van een hap lucht blijven de benen doortrappelen.
- ★ 7. 10 meter rugcrawl, trappelen met benen en armen waarbij deze over het water heen gaan.
- ★ 8. In het waterspringen gevolgd door 15 sec drijven op de rug.
- ★ 9. Na 15 tellen op de rug drijven, over een afstand van 5 meter hoofdwaarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.
- ★ 10. Na het hoofdwaarts voortbewegen, 20 tellen met gebruik van een drijvend voorwerp blijven drijven.
- ★ 11. 1 minuut watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met het gebruik van armen en benen.
- ★ 12. Het watertrappen wordt afgesloten door 1 keer zichzelf voetwaarts naar beneden te laten zakken met de handen in de lucht.

Als alle bovenstaande punten met een voldoende worden afgerond mag het zwemleskind afzwemmen voor het B-diploma.

Op naar zwemdiploma C

Voor het halen van het C-diploma wordt er gezwommen in 11 normen. Maximaal zitten er 13 leskinderen in dit niveau. Tijdens deze lessen is het mogelijk om de lesstof in alle aanwezige baden aan te bieden.

- ★ 1. Gekleed in regen/windjack, T-shirt met lange mouw, lange broek en schoenen een koprol van de kant af in het water kunnen maken, gevolgd door 15 seconden watertrappen.
- ★ 2. Direct na watertrappen, 30 tellen verticaal drijven waarbij de knieën zijn opgetrokken met gebruik van een drijvend voorwerp.
- ★ 3. Na verticaal drijven, 5 meter voortbewegen op de rug met gebruik van armen. Benen liggen stil.
- ★ 4. Met een hurksprong te water gaan, gevolgd door 4 banen zwemmen, onderbroken door 1 maal onder een drijvend voorwerp te zwemmen en 1 maal over een drijvend voorwerp te klimmen.
- ★ 5. In kleding, zonder jas, zwemmen 1 meter voor het gat onderwater gaan en door het gat heen zwemmen.
- ★ 6. In zwemkleding vanaf de kant een kopsprong (duik) gevolgd door 6 meter onderwater door een gat heen zwemmen die verticaal in het water hangt, naar de oppervlakte zwemmen en bovenkomen in een wak.
- ★ 7. Na het onderwater zwemmen gelijk 3 banen schoolslag (75 meter) waarin 1 maal hoofdwaarts richting de bodem wordt gegaan zonder aan de kant/lijn te komen.
- ★ 8. Na 3 banen op de buik gelijk door met 3 banen (75 meter) op de rug zwemmen.
- ★ 9. 15 meter borstcrawl waarbij een zijwaartse ademhaling is, het trappelen met de benen blijft continu doorgaan.
- ★ 10. 15 meter rugcrawl trappelen met benen en armen, waarbij deze over het water heen gaan.
- ★ 11. Vanaf de kant een sprong in het water, hierbij blijft het hoofd boven water, gevolgd door 30 seconden watertrappen waarbij er wordt verplaatst in meerdere richtingen met gebruik van armen en benen, aansluitend 15 seconden drijven op de rug gevolgd door 30 seconden watertrappen met alleen de benen.

Als alle bovenstaande punten met een voldoende worden afgerond mag het zwemleskind afzwemmen voor het C-diploma.

13. Snorkelen voor kinderen 1, 2 en 3

Na het behalen van het A, B en C diploma, biedt Sportcentrum de Trits ook snorkelen voor kinderen aan. Maximaal zitten er 13 leskinderen in dit niveau. Tijdens deze lessen is het mogelijk om de lesstof in alle aanwezige baden aan te bieden.

Snorkeldiploma 1, bestaat uit 8 normen:

- ★ 1. Omgaan met de basisuitrusting, op de kant de basisuitrusting aantrekken, gevolgd door controle van een buddy 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).
- ★ 2. Te water gaan en conditiezwemmen, 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 examinator/beoordelaar.
- ★ 3. Draaien 25 meter snorkelen, waarbinnen 2 keer een draai om de lengteas maken; 1 keer een hele draai linksom en 1 keer een hele draai rechtsom.
- ★ 4. Kicken en drijven 1 minuut kicken, gevolgd door het geven van het ‘naar beneden-teken’ aan een buddy, de kandidaat gaat geheel onder water en komt boven, gevolgd door 1 minuut drijven op de buik.
- ★ 5. Onder water oriëntatie 50 meter snorkelen en daarbij iedere 25 meter een hoekduik maken en opstijgen met een hele draai om de lengteas.
- ★ 6. Dolfijnslag 10 meter dolfijnslag aan de oppervlakte, direct gevolgd door 10 meter dolfijnslag onder water.
- ★ 7. Survival, red jezelf 25 meter snorkelen met 1 vin, gevolgd door zelfstandig uit het water op de kant klimmen
- ★ 8. FUN opdracht, laat de kandidaat de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.

Snorkeldiploma 2, bestaat uit 9 normen:

- ★ 1. Omgaan met de basisuitrusting, te water gaan met de basisuitrusting in de hand, gevolgd door het aantrekken van de basisuitrusting in het water aan de oppervlakte.
- ★ 2. Te water gaan en conditiezwemmen, 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 'einde-teken' geven naar de examinator/beoordelaar.
- ★ 3. Draaien 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).
- ★ 4. Kicken en drijven, 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 boven komen.
- ★ 5. Onder water oriëntatie 50 meter snorkelen, waarbinnen 2 keer een hoekduik maken, waarbij opstijgen met een hele draai om de lengteas en boven komen tussen verschillende drijvende voorwerpen.
- ★ 6. Dolfijnslag 15 meter dolfijnslag aan de oppervlakte, gevolgd door 15 meter dolfijnslag onder water.
- ★ 7. Survival, red jezelf 50 meter snorkelen, gevolgd door afdoen van duikbril en snorkel, gevolgd door 25 meter zonder duikbril en snorkel overbruggen, afgerond met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- ★ 8. FUN opdracht, laat de kandidaat de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.
- ★ 9. Survival, help je buddy, verplaats een buddy over 25 meter door middel van de duwgreep.

Snorkeldiploma 3, bestaat uit 10 normen:

- ★ 1 Omgaan met de basisuitrusting, 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 opgezet en leeggeblazen, gevolgd door boven komen, snorkel in de mond doen en leegblazen.
- ★ 2. Te water gaan en conditiezwemmen, achterwaarts te water gaan, gevolgd door leegblazen van de snorkel bij boven komen, direct gevolgd door 100 meter snorkelen, waarbij per 25 meter minimaal 2 drijvende voorwerpen worden ontweken.
- ★ 3. Draaien 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)
- ★ 4. Drijven 1 minuut drijven op de buik, direct gevolgd door een hoekduik maken, een voorwerp van de bodem ophalen en boven water aan de examinator/beoordelaar laten zien.
- ★ 5. Onder water oriëntatie. Onder water een parcours afleggen van 15 meter, gevolgd door opstijgen, afgerond met boven komen en het ‘grote ok-teken’ geven aan de examinator/beoordelaar.
- ★ 6. Dolfijnslag 20 meter dolfijnslag onder water, gevolgd door 25 meter dolfijnslag aan de oppervlakte.
- ★ 7. Survival, red jezelf 25 meter snorkelen, waarbinnen 1 keer de handeling uitvoeren om bij jezelf kramp te verwijderen, gevolgd door naar een vlot/boot te snorkelen, gevolgd door zelfstandig uit het water op het vlot/in de boot klimmen.
- ★ 8. FUN opdracht. laat de kandidaat de leukste snorkelopdracht uitvoeren die je kunt bedenken. Deze mag zowel individueel, met tweetallen als in een groep worden uitgevoerd. De richtlijn voor de duur van de opdracht is 2-3 minuten.
- ★ 9. Survival, help je buddy, 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.
- ★ 10. Communicatie, zij aan zij met een buddy door het zwembad snorkelen, waarbij om de beurt een signaal aan elkaar wordt gegeven, de ander antwoordt met hetzelfde signaal om te laten zien dat hij het heeft begrepen, waarna het signaal wordt opgevolgd.