

## Protocol examen zwembad

Niveau:  1\*Duiker  2\*Duiker  3\*Duiker  Assistent-Instructeur

## OEFENINGEN ZONDER FLES

Uitreksel uit de NELOS-infomap 2013. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
<b>200 m zwemmen gevolgd door 5 min watertrappen of drijven</b>	Vertrek van de kant met een sprong naar keuze of van tegen de muur (in het water). De kandidaat zwemt 200 m ononderbroken in een door hem gekozen stijl. Geen uitrusting; enkel zwemkleding. Geen tijdslimiet. Na het zwemmen blijft de kandidaat, zonder de kant te raken, nog 5 minuten ter plaatse watertrappen of drijven.
<b>20 m in apneu</b>	Rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong). Verticaal zakken tot op de bodem en 20 m in apneu afleggen. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven.
<b>1 maal masker ledigen</b>	Eendenduijk, zakken tot de bodem en stabiele houding aannemen. Masker eenmaal laten vollopen en leegblazen. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.
<b>30 seconden stilstaande apneu</b>	Vertrek tegen muur (in het water) in het diep. 30 seconden stilstaande apneu van zodra de laatste kandidaat de bodem bereikt heeft. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.

## Protocol examen zwembad

Niveau:  1\*Duiker  2\*Duiker  3\*Duiker  Assistent-Instructeur

## OEFENINGEN MET FLES

Uitreksel uit de NELOS-infomap 2013. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
<b>30 meter wisselademhaling</b>	<p>Gelijktijdig vertrekken met een rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong). Eendendruk maken. Duiker A geeft het teken "Ik heb geen lucht meer" en duiker B biedt mondstuk aan en neemt duiker A vast. Duiker A ademt maximaal driemaal, duiker B ademt eveneens maximaal drie keer en geeft het startsein: horizontaal zwemmen, zij aan zij, over een afstand van 15 meter.</p> <p>Zonder oppervlakte te maken wisselen duiker A en B (opnieuw wisselademhaling) en leggen opnieuw 15 m af.</p> <p>Op het einde samen stijgen. De gehele afstand onder water wordt in het diepe gedeelte van het zwembad afgelegd.</p>
<b>Gecombineerde proef</b>	<p>Rechte achterwaartse val en onmiddellijk oppervlakte maken.</p> <p>Ademautomaat uit mond nemen en verwisselen met snorkel. Daarna 50 m aan oppervlakte zwemmen.</p> <p>Boven het diep snorkel weg en ademautomaat in de mond. Eendendruk en stabiele houding op de bodem.</p> <p>Masker afnemen en driemaal ademen, masker terug opzetten en leegblazen. Nog 2 x masker leegblazen.</p> <p>Op het teken van de instructeur "Ik heb geen lucht meer" mondstuk wisselen. De instructeur ademt 1 à 3 keer en geeft het mondstuk terug. De kandidaat ademt slechts 1 keer. In het totaal reikt de kandidaat driemaal zijn mondstuk aan.</p> <p>Op teken van de instructeur stijgen naar de oppervlakte en daarna nog 25 m rondzwemmen op ademautomaat.</p> <p>In het diep aangekomen materiaal afgeven zonder de kant te raken.</p>
<b>4 maal 10 meter tussen 2 flessen</b>	<p>De kranen van de flessen liggen op precies 10 m van elkaar. Rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong) en in apneu zwemmen naar de fles die op 10 m afstand ligt. Vlak voor de fles plat op de bodem liggen, benen lichtjes gespreid, de ellebogen steunen op de bodem; de kandidaat mag zich vasthouden aan de fles. Fles openen, 20 sec. ademen. 5 sec. is één vinger, 10 sec. = tweede vinger erbij, 15 sec. = derde vinger erbij, nog één keer ademen. Mondstuk uit de mond nemen, kraan sluiten en druk aflaten. In apneu naar de andere fles zwemmen. Na de vierde keer op het teken van de instructeur opstijgen.</p>
<b>Proef met trimvest en 2e ademautomaat</b>	<p>Deze proef simuleert bijstand aan een vastzittende duiker. Vertrek uit het ondiepe gedeelte onder leiding van duiker A naar het diepe gedeelte. Uitgetrimd, elk op eigen ademautomaat en verbonden met een buddylijn.</p> <p>In het diepe gedeelte gaat duiker B liggen en geeft te kennen dat hij vastzit met zijn jacket.</p> <p>A geeft OK-teken, vraagt B om rustig te blijven en toont 2e ademautomaat. Beide duikers tonen elkaar hun manometer. B ledigt het jacket volledig, ontdoet zich van de buddylijn, daarna van zijn persluchtcombinatie en houdt mondstuk in de mond. Teken "Ik heb geen lucht meer". Duiker A biedt zijn tweede ademautomaat aan B die zijn toestel achterlaat. A neemt buddy stevig onder de arm en leidt hem rustig naar boven tot 1 m onder de oppervlakte. A controleert zijn manometer en zwemt verder op die diepte naar het vertrekpunt in het ondiep. Nadien worden de rollen omgedraaid.</p>