

## 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>2 maal masker ledigen</b>	Eendenduike maken en zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Masker tweemaal laten vollopen en telkens leegblazen. Na de proef wordt het stijgteken gegeven (en beantwoord). Er wordt gezamenlijk gestegen.
<b>25 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 25 m in apneu afleggen. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven.
<b>45 seconden stilstaande apneu</b>	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. Alle kandidaten gaan gelijktijdig naar beneden voor een stilstaande apneu. 45 seconden na dat de kandidaat de bodem bereikt heeft, geeft de instructeur het stijgteken. 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>Ster met 4 duikers</b>	Vertrek met 4 van tegen de muur (in het water). Eén kandidaat (aangewezen door de instructeur) vertrekt met een eendenduijk naar de fles die in het diep op de bodem ligt. De 3 anderen leggen zich boven de fles in een kring aan de oppervlakte. Op het ogenblik dat de eerste luchtbel de oppervlakte bereikt, vertrekken ze samen met een eendenduijk naar beneden. Ze leggen zich in formatie rond de fles. Houding, plat op de bodem, benen lichtjes gespreid en gestrekt, armen gekruist, de ellebogen steunen op de bodem. Er mag daarna slechts eenmaal per keer ingeademd worden. Het bovenlichaam mag eventueel lichtjes vloten bij inademing, maar de voeten moeten steeds de bodem blijven raken. Alleen de kandidaat die ademt, mag de fles vasthouden. De fles doorgeven in de richting van de wijzers van een uurwerk. Het doorgeven van de fles naar de buurman gebeurt door de tweede trap op de eerste trap te plaatsen. De proef duurt 5 min. De instructeur duidt het einde aan. Mondstuk uit de mond nemen, kraan dichtdraaien en nagaan of de fles dicht is, tweede trap op de bodem leggen. De kandidaat die de fles heeft dichtgedraaid, geeft het stijgteken. De kandidaten stijgen samen. Aan oppervlakte OK-teken geven.
<b>60 m met 2 duikers op één fles</b>	Samen vertrekken met een eendenduijk. Beiden nemen de fles vast en ademen elk eenmaal, heffen de fles van de bodem en beginnen te zwemmen op 50 cm van de bodem, ondertussen ademen ze om beurt van de fles. Op het einde van de proef, fles op de bodem leggen en elk nog één keer ademen. Fles dichtdraaien en gezamenlijk stijgen. OK-teken aan de oppervlakte.
<b>20 m in apneu</b>	Rechte achterwaartse val, vertikaal zakken tot op de bodem, mondstuk uit de mond en 20 m in apneu. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven. Aan de oppervlakte terugkeren naar het diep op de rug, één arm gestrekt, mondstuk in de hand.
<b>Gecombineerde proef</b>	Rolsprong, zakken naar de bodem, 15 m in apneu, stabiele houding op de bodem, ademautomaat in de mond en masker afnemen. Kandidaat keert 15 meter terug naar het diepe gedeelte met het masker in de hand. Op einde stabiele houding, masker terug op en leegblazen, laat het vervolgens nog 5 maal vollopen en blaast het telkens opnieuw leeg (6 x binnen de minuut). Op één of twee knieën fles afleggen en kraan dichtdraaien. Controleer of de fles dicht is en stijgt reglementair naar de oppervlakte.
<b>4 maal 20 m tussen 2 flessen</b>	De kranen van de flessen liggen op precies 20 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 20 m afstand ligt. Vlak voor de fles plat op de bodem liggen, benen lichtjes gespreid en gestrekt, 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.