

# (BASIC) ADVANCED SCUBA DIVER

## UITVOERINGSVEREISTEN BUITENWATER

De eerste drie duiken moeten zowel voor het Basic Advanced Scuba Diver als voor het Advanced Scuba Diver brevet gedaan worden en vereisen een minimum leeftijd van 12 jaar.

Buitenwaterduik 1	Buitenwaterduik 2	Buitenwaterduik 3
<p>Deze eerste duik van het Advanced Scuba Diver programma is een belangrijke voorbereiding voor de deelname aan de volgende duiken. De leerlingen hebben in het zwembad geleerd hoe de trim aangepast wordt, hoe de wervelkolom onderwater gebruikt wordt, hoe tijdens een afdaling de lichaamspositie gehandhaafd wordt en hoe de frog kick gaat. Deze duik is bedoeld om deze vaardigheden in het buitenwater toe te passen in de lokale omstandigheden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Onafhankelijk voor de duik voorbereiden door uit te loden en de gewichten zodanig te plaatsen dat een juiste trim mogelijk is.</li><li>• Een vrije afdaling demonstreren en daarbij controle behouden over de lichaamspositie, de daalsnelheid en het drijfvermogen.</li><li>• Onder water efficiënt met de frog kick zwemmen (wanneer dit niet door een medisch bezwaar bemoeilijkt wordt), waarbij tussen de zwembewegingen een gepauzeerd wordt totdat de voorwaartse beweging bijna tot stilstand gekomen is en met minimale diepteveranderingen.</li><li>• Van richting veranderen en dicht bij een object onder water manoeuvreren met de frog kick (wanneer dit niet door een medisch bezwaar bemoeilijkt wordt).</li><li>• De positie in het water handhaven nadat volledig met bewegen gestopt wordt.</li><li>• Midden in het water lucht delen met een andere duiker en daarbij gedurende een minuut niet van positie of diepte veranderen.</li></ul>	<p>Deze tweede duik is bedoeld voor navigatievaardigheden als voorbereiding om in duik vijf van de cursus met behulp van een kaart op een duikplaats te navigeren. Tijdens het navigeren dienen de leerlingen eraan te werken om nog meer controle te krijgen over hun richting en positie in het water als voortzetting van de eerste duik. De planning van de duik wordt aan de hand van een kaart gedaan. Het navigeren van de plaats van te water gaan naar de oefenlocatie is deel van de vereisten.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stel vast hoeveel armlengtes, zwemslagen en tijd nodig is om in een rustig tempo een afstand van 100 meter af te leggen.</li><li>• Zwem onder water met behulp van een kompas 25 meter in een rechte lijn en keer dan via de omkeerkoers tot binnen drie meter van het beginpunt terug.</li><li>• Handhaaf met behulp van natuurlijke navigatie 30 meter lang tijdens het zwemmen een rechte lijn.</li><li>• Fixeer een locatie met een kruispeiling en keer op maximaal 10 meter afstand van het punt terug.</li></ul>	<p>Deze derde duik is een voorbereiding voor het duiken op plaatsen waar geen fysieke dieptebeperking beschikbaar is. Het dient ook als voorbereiding voor deelname aan diepe duiken.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstreer een vrije afdaling waarbij de controle over de lichaamshouding, de snelheid en het drijfvermogen van goed niveau is.</li><li>• Demonstreer de beheersing van algemene duikvaardigheden tijdens het zweven of zwemmen midden in het water. De vaardigheden die daarbij minimaal uitgevoerd dienen te worden zijn het leegblazen van het masker, het terugvinden en leegblazen van de automaat, het gebruik van een alternatieve luchtvoorziening en het verwijderen van kramp.</li><li>• Manoeuvreer rondom een verticaal object onder water.</li><li>• Demonstreer een techniek om een Surface Marker Buoy op te laten. De instructeur beslist welke techniek gebruikt zal worden.</li><li>• Doe een gecontroleerde zwemmende noodopstijging vanaf de diepte van de veiligheidsstop en blaas aan de oppervlakte het trimvest met de mond op een gecontroleerde manier op.</li></ul>

De laatste twee duiken worden alleen gedaan voor leerlingen die Advanced Scuba Diver willen worden en vereisen een minimum leeftijd van 15 jaar.

Buitenwaterduik 4	Buitenwaterduik 5
<p>Dit is de eerste van twee diepe Duiken. Deze dient gezien te worden als de “input” duik en de volgende als de “output” duik. In deze duik introduceer je de deelnemers tot aspecten van het diepduiken met de bedoeling de relatie tussen theorie en praktijk te tonen. De duik moet gemaakt worden op een diepte tussen de 25 en 30 meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meet de dikte van twee of drie stukken neopreen aan de oppervlakte en op 10 meter, 20 meter en op de maximum diepte van de duik.</li> <li>• Herken zonder gebruik te maken van een lichtbron kleuren op de maximale diepte van de duik door op een leitje de kleur naast een gekleurd veld te schrijven. Aansluitend straalt de instructeur de kleuren aan om deze te tonen.</li> <li>• Noteer de verblijvende duiktijd en de duiktijd op de maximum diepte van de duik op en herhaal dit tijdens de opstijging op 20 meter, op 10 meter en tijdens de veiligheidsstop.</li> <li>• Vergelijk het luchtverbruik op de maximale diepte van de duik met het luchtverbruik tijdens de veiligheidsstop. Maak gebruik van de bevindingen om het persoonlijke luchtverbruik in oppervlakte-equivalent te berekenen.</li> <li>• Demonstreer een techniek om een Surface Marker Buoy op te laten. De instructeur beslist welke techniek gebruikt zal worden.</li> </ul>	<p>Deze laatste duik is een laatste mogelijkheid om te beoordelen of de deelnemers voldoende voorbereid zijn om duiken te maken naar 30 meter diepte en om te beoordelen of ze op plaatsen zonder fysieke dieptebegrenzing kunnen duiken. In deze duik neem je niet de rol van leraar, maar laat je de deelnemers de planning en de voorbereiding doen. Ze voeren de duik dan uit onder jou toezicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak als groep een duikplan voor een duik naar een diepte tussen de 25 en 30 meter, gebaseerd op de informatie die door de instructeur verstrekt wordt en de inhoud van de Advanced Scuba Diver course.</li> <li>• Bereid als groep een duik voor naar een diepte van 25 tot 30 meter in overeenstemming met het duikplan dat als groep gemaakt is en de inhoud van de Advanced Scuba Diver cursus.</li> <li>• Neem deel aan een duik naar een diepte van 25 tot 30 meter en demonstreer de vaardigheid om deze volgens het plan uit te voeren.</li> </ul> <p>Geef de leerlingen informatie over de duikplaats, waaronder een kaart. De informatie dient vergelijkbaar te zijn met een briefing over een duikplaats. De leerlingen dienen dan als groep een duikplan te maken. Hun planning met ook de navigatie inhouden. De planning, de voorbereiding en uitvoering moeten in overeenstemming zijn met wat in de Open Water Scuba Diver en Advanced Scuba Diver cursussen geleerd is. De leerlingen maken de planning, doen de voorbereiding en voeren de duik uit, maar als instructeur dien je mee te duiken en directe controle te handhaven.</p>