

(BASIC) ADVANCED SCUBA DIVER

UITVOERINGSVEREISTEN ZWEMBAD

Zwembadsessie

- Demonstreer beheersing van de vaardigheden die in de Open Water Scuba Diver cursus geleerd zijn door deel te nemen aan de Open Water Scuba Diver vaardigheden review.
- Demonstreer de procedure om voor een duik uit te loden.
- Demonstreer hoe de duikuitrusting aangepast wordt voor een juiste trim.
- Zwem onder water tenminste 20 meter met de frog kick versie met gestrekte benen zonder daarbij te zinken of naar de oppervlakte te drijven. Tussen twee zwemslagen moet gepauzeerd worden totdat de voorwaartse beweging bijna tot stilstand komt.
- Zwem onder water tenminste 20 meter met de frog kick versie waarin de zijdelingse beweging gecombineerd wordt met de achterwaartse beweging vanuit de knieën. Tussen twee zwemslagen moet gepauzeerd worden totdat de voorwaartse beweging bijna tot stilstand komt.
- Demonstreer de vaardigheid om tijdens het zwemmen met de frog kick van richting te veranderen.
- Demonstreer de vaardigheid om het zwaartepunt te verplaatsen door aanpassingen te doen aan de houding van de wervelkolom.
- Zweef bewegingsloos in verschillende posities.
- Demonstreer de vaardigheid om het trimvest met de mond op te blazen na het neutraal uitgetrimt aan de oppervlakte komen, zonder daarbij de zwemvliezen te gebruiken om aan de oppervlakte te blijven.
- Demonstreer de vaardigheid om controle over de lichaamspositie te behouden tijdens het zwemmen met de frog kick en daarbij (langzaam) een gewicht in verschillende richtingen te bewegen.

Opmerking voor deze sessie in het zwembad: het niveau dat in deze sessie bereikt wordt kan beduidend van leerling tot leerling verschillen. Verwacht niet van de deelnemers om allemaal hetzelfde niveau te behalen. Alle leerlingen moeten hun vaardigheden om onder water te bewegen verbeteren, maar je moet accepteren dat er individuele verschillen zijn.