

OPEN WATER SCUBA DIVER

UITVOERINGSVEREISTEN BUITENWATERDUIKEN

Buitenwaterduik 1	Buitenwaterduik 2
<p>Een duikopleiding heeft twee elementen – leren om te duiken en leren hoe vaardigheden uitgevoerd worden die bij een probleem of noodgeval ingezet worden. Duiken leren gaat in op controle over richting en het handhaven van het drijfvermogen, moeiteloos onder water zwemmen, het rustig aan doen, contact met de buddy houden, communiceren en het genieten van de onderwaterwereld. Deze eerste duik is niet gericht op het uitvoeren van vaardigheden voor problemen en noodgevallen, maar op algemene duikvaardigheden.</p> <ul style="list-style-type: none">• Met minimale hulp te water gaan op een manier die geschikt is voor de plaatselijke omstandigheden.• Tijdens het zwemmen onder water de richting behouden.• De vaardigheid tonen om onder water tijdens het zwemmen comfortabel van richting te veranderen.• Tijdens de duik verbetering tonen door steeds meer af te zien van het gebruik van de handen voor voortbeweging of stabiliteit.• Juist reageren op tenminste vijf (standaard) handsignalen.• Demonstreer tijdens de gehele duik adequate aandacht voor het aflezen van de instrumenten.• Demonstreer een instelling om dicht bij de buddy te blijven en de vaardigheid om dit te doen.• Verlaat met minimale hulp het water op een manier die geschikt is voor de plaatselijke omstandigheden.	<p>Deze tweede duik is verdeeld tussen het verbeteren van de algemene duikvaardigheden en het uitvoeren van uitvoeringsvereisten om op problemen of een noodgeval voorbereid te zijn. Het beheersen van alle vaardigheden van duik 1 en 2 is vereist alvorens de duiker te brevetteren.</p> <ul style="list-style-type: none">• Demonstreer vooruitgang in de doelstellingen van duik 1. Het gebruik van de handen voor voortbeweging of stabiliteit moet nu zeer zelden zijn.• Blaas onder water een met water gevuld masker leeg.• Vind onder water een automaat van achter de schouder terug.• Bewerk onder water in een stationaire positie een neutraal drijfvermogen (pivoteren of zweven naast een verticale lijn of bodemkenmerk).• Adem uit een alternatieve luchtbron van een andere duiker na deze gelokaliseerd en in de mond genomen te hebben.• Doe op een gecontroleerde manier (snelheid en contact met de buddy) een opstijging volgens de 5 punten methode vanaf een diepte van 6 tot 9 meter).• Doe op een gecontroleerde manier (aanpassing van het drijfvermogen en contact met de buddy) een afdaling volgens de 5 punten methode tot een diepte van 6 tot 9 meter).• Aan de oppervlakte – wissel tijdens het zwemmen aan de oppervlakte met het hoofd in het water tenminste drie keer tussen de automaat en de snorkel.• Aan de oppervlakte – zwem tenminste 50 meter met complete uitrusting en het hoofd in het water terwijl door de snorkel geademd wordt.• Aan de oppervlakte – maak aan het einde van de duik in water dat te diep is om te staan gebruik van de snelsluiting van het gewicht systeem om lood af te doen, vrij te trekken van het lichaam en dan af te geven aan een voorbestemde andere duiker om zo de toename van het drijfvermogen te ervaren.

Buitenwaterduik 3

Deze eerste duik is verdeeld over algemene duikvaardigheid en oefeningen die dienen als voorbereiding om bij een probleem of in een noodgeval te handelen.

- Demonstreer vooruitgang in de doelstellingen van de Scuba Diver cursus.
- Aan de oppervlakte zelfstandig uitloden en daarbij de juiste hoeveelheid lood in of aan het gewicht systeem plaatsen.
- Onder water op een effectieve manier zwemmen door bewegingen vanuit de heupen te maken en de knieën slechts weinig te buigen (wanneer dit niet verhinderd wordt door een medische toestand) en daarbij een neutraal drijfvermogen te handhaven.
- Onder water het masker verwijderen, een minuut gecontroleerd zonder masker ademen, het masker herplaatsen en deze leegblazen.
- Ademen uit een alternatieve luchtbron na deze zelf gepakt en in de mond genomen te hebben.
- Met een buddy op een gecontroleerde manier opstijgen vanaf een diepte van 6 tot 9 meter terwijl de ene buddy ademt uit de alternatieve luchtvoorziening van de ander. Aan de oppervlakte aangekomen dient de ontvanger het vest met de mond op te blazen en dient de donor de ontvanger te steunen totdat een positief drijfvermogen bewerk is.
- Afdalen tot een diepte van 6 tot 9 meter waarbij alleen een visuele referentie beschikbaar is. De afdaling begint met de 5 punten methode. Tijdens de gehele afdaling dient een neutraal drijfvermogen gehandhaafd te worden en moet het contact met de buddy behouden blijven.
- Voer gedurende 3 minuten een veiligheidsstop uit op een diepte van 5 meter en zet dan de opstijging naar de oppervlakte in een gecontroleerde manier voort.

Buitenwaterduik 4

Deze tweede duik voorziet in een laatste kans om de algemene duikvaardigheden van de deelnemers te beoordelen. Daarnaast worden ook nu een aantal vaardigheden gevraagd voor het oplossen van problemen of te handelen bij een noodgeval. De beheersing van alle vaardigheden van duik 1 en 2 is vereist alvorens de duiker te brevetteren.

- Zwem over een afstand van tenminste 25 meter in een rechte lijn met behulp van een kompas en zwem dan in de omkeerkoers terug tot binnen 5 meter van het beginpunt.
- Doe een gecontroleerde noodopstijging vanaf een diepte van 6 tot 9 meter en adem daarbij doorlopend kleine belletjes uit. Tijdens de opstijging houdt de instructeur de lijn en de leerling vast. Alle uitrusting blijft op de plaats en de maximum snelheid is 18 m/min. Aan de oppervlakte aangekomen moet het vest met de mond opgeblazen worden. (De leerling mag de lijn grijpen of weer normaal ademen om aan te geven dat deze de oefening wil stoppen.)
- Voer een vrije afdaling uit tot een diepte van 6 tot 9 meter. Begin met de 5 punten methode, handhaaf contact met de buddy en zorg gedurende de gehele afdaling voor een neutraal drijfvermogen.
- Zweef bewegingloos midden in het water.
- Reageer op een duiker die aangeeft geen lucht te hebben door de alternatieve luchtvoorziening te geven. De ontvanger dient uit die luchtbron te ademen totdat de duikers elkaar vastgegrepen hebben en een positie hebben ingenomen die een gecontroleerde opstijging mogelijk maakt.
- Aan de oppervlakte – zwem tenminste 50 meter aan de oppervlakte met volledige uitrusting richting een (gesimuleerd) punt om het water te verlaten en adem daarbij door de snorkel.
- Aan de oppervlakte – verwijder en herplaats het gewicht systeem en stel dit op maat.
- Aan de oppervlakte – verwijder en herplaats de persluchtset en stel de banden op maat.