

SCUBA DIVER

UITVOERINGSVEREISTEN ZWEMBAD

Sessie 1	Sessie 2	Sessie 3
<ul style="list-style-type: none">• Adem onder water in ondiep water op een nagenoeg natuurlijke manier (zoals je aan de oppervlakte ademt).• Zwem langzaam met een neutraal drijfvermogen (bewerkt door de instructeur of een assistent) midden in het water en behoud daarbij de richting (niet zinken of naar boven drijven).• Demonstreer met zwemslagen met zwemvliezen zonder de benen teveel te buigen en op een manier die een adequate voorstuwing bewerk.• Verander tijdens het zwemmen onder water op een comfortabele manier van richting.• Blaas onder water in ondiep water een gedeeltelijk met water gevuld masker leeg.• Blaas onder water in ondiep water een met water gevulde tweede trap leeg door erin uit te ademen.• Verwijder onder water in ondiep water het water uit een tweede trap door gebruik te maken van de waterloosknop.• Toon hoe te zorgen dat de ademwegen open blijven wanneer de automaat niet in de mond is door een strook kleine luchtbelletjes te laten ontsnappen.• Adem uit een alternatieve luchtverzorging die door een andere duiker gegeven wordt.• Blaas aan de oppervlakte het trimvest op om zo voor een positief drijfvermogen te zorgen (zowel met de inflator als met de mond).	<ul style="list-style-type: none">• Monteer en demonteer de persluchtset.• Demonstreer een adequate techniek om de duikuitrusting te spoelen.• Demonstreer een geschikte manier om in diep water te water te gaan (indien mogelijk de commandosprong).• Demonstreer een adequate techniek om uit diep water aan de kant te gaan.• Demonstreer een afdaling volgens de vijf punten methode.• Demonstreer een opstijging volgens de vijf punten methode.• Maak gebruik van handsignalen om onder water te communiceren, waaronder het aangeven wat de druk in de duikfles is.• Zoek een automaat terug die zich achter de schouder bevindt.• Bewerk onder water een neutraal drijfvermogen (pivoteren is een optie) door gebruik te maken van de inflator.• Adem uit een alternatieve luchtbron van een andere duiker, na deze te lokaliseren en in de mond te nemen.• Verwijder onder water het masker, herplaats deze en blaas deze leeg.	<ul style="list-style-type: none">• Doe een buddy-check.• Demonstreer een adequate manier om in diep water te water te gaan (wanneer mogelijk de rol achterwaarts).• Bewerk onder water een neutraal drijfvermogen (pivoteren is een optie) door het vest met de mond te vullen.• Zorg aan de oppervlakte voor een positief drijfvermogen door gebruik te maken van de snelsluiting van het gewicht systeem, het lood vrij te trekken van het lichaam en dit aan een andere duiker te geven (als simulatie voor het afwerpen van gewichten).• Zwem 50 meter met volledige uitrusting aan de oppervlakte terwijl uit de snorkel geademd wordt.• Blaas aan de oppervlakte een snorkel leeg.• Wissel tijdens het zwemmen aan de oppervlakte meerdere malen tussen de snorkel en de automaat.• Demonstreer de beheersing van de vaardigheden die in zwembadsessie 1, 2 en 3 geleerd zijn door deel te nemen aan de Scuba Diver vaardigheden review.