



Protocol zwembad
Algemene beschrijving

Basisoefeningen en -technieken

Rechte voorwaartse sprong (1)

Variante 1: twee voeten bij elkaar

De kandidaat staat op de rand van het zwembad en kijkt recht vooruit. Hij houdt met de ene hand zijn masker vast en met de andere de gesp van zijn loodgordel. (Als hij een fles draagt, trekt hij die met die hand stevig tegen zijn rug.) Hij springt verticaal in het water. De kandidaat moet gedurende de sprong verticaal blijven en de vinnen moeten het water gelijktijdig raken. De 'sprong' is eigenlijk meer een voorwaartse stap. Indien het water op hetzelfde niveau als de kant staat, wordt er bij voorkeur van een startblok gesprongen. (Indien ook geen startblok ter beschikking is, mag deze sprong vervangen worden door een schaarsprong).

Variante 2: schaarsprong

De kandidaat staat op de rand van het zwembad en kijkt recht vooruit. Hij houdt met de ene hand zijn masker vast en met de andere de gesp van zijn loodgordel. (Als hij een fles draagt, trekt hij die met die hand stevig tegen zijn rug.) Hij stapt verticaal in het water. De kandidaat moet gedurende de duur van het te water gaan verticaal blijven en recht voor zich uit kijken. Bij de stap strekt de kandidaat één been naar voor, het andere been blijft contact houden met de rand van het zwembad. De kandidaat komt dus met één gestrekt been in het water, het tweede been raakt het water het eerst met de knie.

Eens de kandidaat tot aan zijn middel in het water gezakt is brengt hij zijn benen met een krachtige beweging samen (vergelijk dit met de beenbeweging bij de reddersprong) om de diepgang te beperken.

Achterwaartse val (2)

De kandidaat staat op de rand van het zwembad, met de rug naar het water en het mondstuk in de mond. Hij houdt met de ene hand het masker vast en trekt met de andere hand de fles stevig tegen zijn rug. Hij laat zich achterwaarts vallen en zorgt ervoor dat de fles horizontaal het water raakt. Hij mag zich afstoten en beide benen tijdens de val evenwijdig met elkaar schuin naar boven richten. De fles moet het water horizontaal raken.

Rolsprong (3)

De kandidaat staat licht door de knieën gebogen met ontspanner in de mond op de rand van het zwembad, zodanig dat hij tot vlak voor de sprong zicht houdt op het wateroppervlak voor en onder hem. Hij houdt met de ene hand zijn masker vast en trekt met de andere hand de fles stevig tegen zijn rug. Hij maakt een koprol. De fles moet het water horizontaal raken.

Eendenduik (4)

De kandidaat ligt met zijn gezicht naar beneden, gestrekt op het water. Hij buigt het bovenlichaam in een korte, krachtige beweging 90° naar beneden en strekt onmiddellijk daarop de benen naast elkaar in het verlengde van het bovenlichaam. De zwemvliezen bevinden zich in het verlengde van de benen. De kandidaat moet verticaal zinken (8), zonder over te slaan, te spatten of schuin te gaan. Pas als hij helemaal onder water verdwenen is, mag hij van richting veranderen.

Stilstaande apneu (5)

De kandidaat laat zich verticaal naar de bodem zakken ⑧ en plaatst zich in een stabiele houding, zonder tegen de muur te leunen. Hij houdt de ene hand aan de gesp van de loodgordel, klaar om die af te werpen, en de andere arm gestrekt omhoog. Die arm mag niet op het hoofd rusten. Hij kijkt naar de instructeur. De tijd begint te lopen op het ogenblik dat de kandidaat de bodem bereikt. Op het einde van de proef en op het teken van de instructeur stijgt de kandidaat met één hand op de gesp naar de oppervlakte. Aan de oppervlakte wordt het OK-teken gegeven. Tijdens apneus wordt NIET constant het OK-teken gegeven.

Traject onder water in apneu (6)

De kandidaat laat zich verticaal tot op ± 50 cm van de bodem zakken ⑧ en begint pas te zwemmen nadat hij op die diepte aangekomen is. Gedurende het hele traject blijft hij op ± 50 cm van de bodem, ook als hij naar het ondiep zwemt. Tijdens het stijgen naar het ondiep ademt hij één keer, duidelijk zichtbaar, een deel van zijn lucht uit. Hij mag zijn armen niet gebruiken om te zwemmen, maar mag ze wel naast het lichaam houden of gestrekt voorwaarts richten. Als hij een fles draagt, moet hij met één hand het mondstuk met de opening naar beneden vasthouden. De kandidaat (of zijn uitrusting) mag de bodem enkel raken bij vertrek en aankomst.

Nadat hij de volledige afstand afgelegd heeft, draait hij zich op de rug, plaatst één hand op de gesp en stijgt. Is hij niet alleen beneden, dan moeten er eerst stijgtekenen uitgewisseld worden. Aan de oppervlakte geeft hij het OK-teken.

Masker ledigen (7)

Op de bodem en in stabiele houding, laat de kandidaat zijn masker volledig vollopen door het langs boven van het aangezicht te lichten, of het helemaal af te nemen.

Vervolgens zet hij het masker terug op en drukt de bovenkant tegen het voorhoofd. Eventueel maakt hij een kleine opening tussen masker en bovenlip en blaast het masker langs de neus volledig leeg. Stijl en techniek zijn vrij, maar het masker moet wel helemaal leeg zijn. Na elke geslaagde poging worden er OK-tekenen uitgewisseld.

Dalen (8)

Bij het dalen zal de duiker voldoende aandacht schenken aan het equilibreren van de oren. Hij mag hierbij vanzelfsprekend gebruik maken van de valsalva beweging. Bovendien blaast hij ook voldoende lucht in zijn masker, zodat het niet tegen zijn gezicht gedrukt wordt.

Stijgen (9)

De duiker stijgt langzaam, ademt duidelijk zichtbaar uit, kijkt rond voor mogelijke gevaren aan de oppervlakte en houdt één arm gestrekt omhoog. Om veiligheidsredenen moet bij het stijgen de hand op de gesp van de loodgordel gehouden worden wanneer er gestegen wordt zonder ontspanner in de mond (dus ook bij het bovenkomen na een duik zonder fles). Vóór elke opstijging (met of zonder fles) met twee of meer duikers worden stijgtekenen uitgewisseld.

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
100 m zwemmen gevolgd door 10 minuten watertrappelen of drijven	Vertrek van op de kant met een sprong naar keuze of van tegen de muur (in het water). De kandidaat zwemt 100 m ononderbroken in een door hem gekozen stijl. Geen uitrusting toegelaten; enkel zwemkleding. Geen tijdslimiet. Na het zwemmen blijft de kandidaat, zonder de kant te raken, nog 10 minuten ter plaatse watertrappelen of drijven.
100 m zwemmen met ABC-uitrusting	Vertrek met ABC-uitrusting met een schaarsprong (geen voorwaartse sprong). Voor het vertrek toont de kandidaat duidelijk aan dat hij de gesp van zijn loodgordel kan gebruiken. De kandidaat zwemt 100 m aan de oppervlakte. Geen tijdslimiet, maar tegen een zekere snelheid en zonder de armen te gebruiken.
1 maal masker ledigen	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. Laten zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Masker eenmaal laten vollopen en leegblazen. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden), gezamenlijk stijgen en uitademen.
10 m in apneu	In het diep verticaal zakken tot op de bodem en 10 m in apneu afleggen. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven en uitademen.
20 seconden stilstaande apneu	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. 20 seconden stilstaande apneu van zodra de kandidaat de bodem bereikt heeft. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden), gezamenlijk stijgen en uitademen.

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
Fles monteren en demonteren, inclusief controle buddy	Op correcte wijze de ademautomaat en het trimvest op de fles bevestigen (otrimspanfuman) en op het einde van de training er terug afhalen. Tijdens de proeven met fles moet de kandidaat op geregelde tijdstippen het materiaal en de beschikbare instrumenten van zijn buddy controleren.
Gecombineerde proef	Rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong) en onmiddellijk terug aan de oppervlakte komen. Ademautomaat uit de mond nemen en verwisselen met de snorkel. Daarna 25 m aan de oppervlakte zwemmen tot het ondiep. Snorkel weg en op ademautomaat 25 m aan de oppervlakte tot in het diep. Eenden-duik maken en stabiele houding op de bodem aannemen. Op het teken van de instructeur neemt de kandidaat zijn ademautomaat uit de mond en laat hem volledig los. Tijdens deze fase houdt de instructeur zijn tweede ademautomaat gereed zodat de kandidaat in geval van nood van deze alternatieve luchtbron kan ademen. Na een korte apneu recupereert de kandidaat zijn ademautomaat (rechter arm vlak naast zijn lichaam en duikfles een achterwaartse beweging te maken om daarna zijn arm terug voorwaarts te brengen) en begint er van te ademen. Op het OK-teken van de instructeur masker afnemen en driemaal ademen zonder masker. Masker leegmaken. De instructeur doet teken "Ik heb geen lucht meer". De kandidaat biedt onmiddellijk zijn mondstuk aan. De instructeur ademt 1 à 3 keer en geeft het mondstuk terug. De kandidaat ademt slechts 1 keer. In het totaal reikt de kandidaat driemaal zijn mondstuk aan. Daarna ademt de instructeur terug van zijn eigen mondstuk. Hierna geeft de kandidaat het teken "Ik heb geen lucht meer" en biedt de instructeur zijn mondstuk aan. De kandidaat ademt 1 à 3 keer en geeft het mondstuk terug. De instructeur ademt slechts 1 keer. In het totaal reikt de instructeur driemaal zijn mondstuk aan. Intussen test de instructeur zijn eigen tweede ademautomaat en biedt deze aan. Vervolgens stijgen beiden gecontroleerd naar de oppervlakte, waarbij de kandidaat blijft ademen aan de aangeboden tweede ademautomaat, en de instructeur stevig onder de arm neemt. Aan de oppervlakte maken zowel de kandidaat als de instructeur het OK-teken naar de veiligheid aan de kant.
50 m onder water zwemmen op ademautomaat	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 50 m onder water afleggen, op ongeveer 50 cm van de bodem. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven.
Proef met trimvest en 2e ademautomaat	Vertrek van op de bodem in het diep. Uittrimmen en 30 seconden blijven hangen zonder de bodem of het oppervlak te raken. Geen zwembewegingen met handen of voeten maken. Na elke nieuwe poging opnieuw van de bodem vertrekken. Na de laatste keer op de bodem ademautomaat uit de mond, overschakelen op 2e ademautomaat en nog 30 seconden ademen op de bodem. Op deze ademautomaat langzaam naar de oppervlakte stijgen en naar de kant zwemmen.
Equiperen en rechtopstaand dalen	Deze proef mag in het zwembad of in open water uitgevoerd worden. Volledig equiperen en volledig uitgerust (minimaal ABC-uitrusting, pak, duikfles met trimvest én correcte hoeveelheid lood) te water gaan. Rechtopstaand zakken en eenmaal uittrimmen, waarbij men 30 seconden blijft hangen zonder de bodem of de oppervlakte te raken. Eenmaal onder water niet bewegen met armen of voeten.

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
200 m zwemmen	Vertrek van op de kant met een sprong naar keuze of van tegen de muur (in het water). De kandidaat zwemt 200 m ononderbroken in een door hem gekozen stijl. Geen uitrusting toegelaten; enkel zwemkleding. Geen tijdslimiet.
20 m in apneu	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 20 m in apneu afleggen. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven.
1 maal masker ledigen	Eendenduik, zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Masker eenmaal laten vollopen en leegblazen. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.
30 seconden stilstaande apneu	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. 30 seconden stilstaande apneu van zodra de kandidaat de bodem bereikt heeft. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
30 meter wisselademhaling	Gelijktijdig vertrekken met een rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong). Eendenduike maken. Duiker A geeft het teken "Ik heb geen lucht meer" en duiker B biedt mondstuk aan en neemt duiker A vast. Duiker A ademt maximaal driemaal en biedt het mondstuk terug aan aan duiker B. Duiker B ademt eveneens maximaal drie keer en geeft het startsein: horizontaal zwemmen, zij aan zij, over een afstand van 15 meter. Zonder oppervlakte te maken wisselen duiker A en B (opnieuw wisselademhaling, maar nu met mondstuk van duiker A) en leggen opnieuw 15 m af (duiker A neemt nu de leiding). Op het einde steken beide duikers hun eigen mondstuk in de mond en stijgen samen op het teken van duiker A. De gehele afstand onder water wordt in het diepe gedeelte van het zwembad afgelegd.
Gecombineerde proef	Rechte achterwaartse val en komt onmiddellijk terug aan de oppervlakte. Ademautomaat uit de mond nemen en verwisselen met de snorkel. Daarna 50 m aan de oppervlakte zwemmen. Boven het diep de snorkel weg en de ademautomaat in de mond. Eendenduike en stabiele houding op de bodem. Masker afnemen en driemaal ademen, masker terug opzetten en leegblazen. Nog 2 maal masker leegblazen. Op het teken van de instructeur "Ik heb geen lucht meer" mondstuk wisselen. De instructeur ademt 1 à 3 keer en geeft het mondstuk terug. De kandidaat ademt slechts 1 keer. In het totaal reikt de kandidaat driemaal zijn mondstuk aan. Op teken van de instructeur stijgen naar de oppervlakte en daarna nog 25 m rondzwemmen op ademautomaat. In het diep aangekomen materiaal afgeven zonder de kant te raken.
4 maal 10 meter tussen 2 flessen	De kranen van de flessen liggen op precies 10 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 10 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, mag nog één keer inademen. Mondstuk uit de mond nemen, kraan sluiten en druk afdrukken. In apneu naar de andere fles zwemmen. Na de vierde keer op het teken van de instructeur opstijgen.
Proef met trimvest en 2e ademautomaat	Simulatie bijstand van een vastzittende duiker. Vanuit het ondiep leidt duikerleider A mededuiker B naar het diepe gedeelte. Uitgetrimd, elk op eigen ademautomaat en verbonden met een buddylijn. In het diep gaat duiker B liggen en geeft aan dat hij vastzit met zijn trimvest. A geeft OK-teken, vraagt B om rustig te blijven en toont dat 2e ademautomaat paraat is. Beide duikers tonen elkaars manometer. B ledigt het trimvest volledig, ontdoet zich van de buddylijn en van zijn duikfles (mondstuk in de mond). Bij teken "Ik heb geen lucht meer", neemt A duiker B, die nu zijn toestel verlaat, vast en biedt ogenblikkelijk zijn eigen mondstuk aan. Enkele malen wisselademhaling (lieft 1x ademen). A test werking 2e ademautomaat en biedt deze aan duiker B en neemt zijn eigen mondstuk terug. Duiker A leidt B (eerst een 5-tal meter horizontaal) tot ca. 1 meter onder de oppervlakte. A controleert eigen manometer en zwemt met B naar vertrekpunt in ondiep. Nadien worden de rollen omgedraaid.

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
2 maal masker ledigen	Eendenduijk maken, zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Masker tweemaal laten vollopen en telkens leegblazen. Na de proef stijgteken geven (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.
25 m in apneu	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.
45 seconden stilstaande apneu	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. Alle kandidaten gaan gelijktijdig naar beneden voor een stilstaande apneu. 45 seconden stilstaande apneu van zodra de kandidaat de bodem bereikt heeft. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
Ster met 4 duikers	Vertrek van tegen de muur (in het water), in het diep. Eén kandidaat (aangewezen door de instructeur) vertrekt met een eenden-duik naar de fles. 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 eendenduik naar beneden. Ze leggen zich in formatie rond de fles, plat op de bodem, benen lichtjes gespreid en gestrekt, armen gekruist, de ellebogen steunen op de bodem. De 2e trap in één hand nemen, mondstuk in de mond steken en uitademen door de ademautomaat. Slechts 1 x per keer ademen. 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. Fles doorgeven in de richting van de wijzers van een uurwerk en door de 2e trap op de 1e trap te plaatsen. Na het doorgeven van de fles onmiddellijk terug de correcte houding aannemen (indien nodig een weinig uitademen). De proef duurt 5 min. (instructeur geeft einde proef aan). De kraan wordt dichtgedraaid door de kandidaat die als eerste naar beneden ging of op aanwijzing van de instructeur. Mondstuk uit de mond nemen, kraan dichtdraaien en nagaan of de fles dicht is. De 2e trap op de bodem leggen en stijgteken geven. De kandidaten stijgen samen. Aan oppervlakte OK-teken geven.
60 m met 2 duikers op één fles	Samen vertrekken met een eendenduik. 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.
20 m in apneu	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.
Gecombineerde proef	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 maal binnen de minuut). Fles uitdoen over het hoofd of langs zij. Kraan dichtdraaien + controle. Mondstuk voorzichtig op de bodem leggen en reglementair stijgen.
4 maal 20 m tussen 2 flessen	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, mag nog één keer inademen. 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.

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
40 m in apneu	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 40 m in apneu afleggen. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven. Onmiddellijk terugkeren naar het diepe gedeelte van het zwembad.
60 seconden stilstaande apneu	Eén minuut nadat de (laatste) kandidaat is aan gekomen, vertrekken van tegen de muur (in het water) in het diep. Alle kandidaten gaan gelijktijdig naar beneden voor een stilstaande apneu. 60 seconden stilstaande apneu van zodra de laatste kandidaat de bodem bereikt heeft. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.
3 maal masker ledigen	Rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong), waarbij men met de ene hand het masker tegen de dij drukt en met de andere de neus dichtknijpt om te vermijden dat er door de schok water in de neusholte zou komen. Zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Pas dan het masker opzetten en leegblazen. Nog tweemaal het masker laten vollopen en telkens leegblazen. Na het stijgteken en het beantwoorden ervan, wordt er onmiddellijk gezamenlijk gestegen.

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
Ster met 6 duikers	Vertrek van tegen de muur (in het water), in het diep. Eén kandidaat (aangewezen door de instructeur) vertrekt met een eenden-duik naar de fles. De 5 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 eendenduk naar beneden. Ze leggen zich in formatie rond de fles, plat op de bodem, benen lichtjes gespreid en gestrekt, armen gekruist, de ellebogen steunen op de bodem. De 2e trap in één hand nemen, mondstuk in de mond steken en uitademen door de ademautomaat. Slechts 1 x per keer ademen. 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. Fles doorgeven in de richting van de wijzers van een uurwerk en door de 2e trap op de 1e trap te plaatsen. Na het doorgeven van de fles onmiddellijk terug de correcte houding aannemen (indien nodig een weinig uitademen). De proef duurt 5 min. (instructeur geeft einde proef aan). De kraan wordt dichtgedraaid door de kandidaat die als eerste naar beneden ging of op aanwijzing van de instructeur. Mondstuk uit de mond nemen, kraan dichtdraaien en nagaan of de fles dicht is. De 2e trap op de bodem leggen en stijgteken geven. De kandidaten stijgen samen. Aan oppervlakte OK-teken geven.
60 m met 3 duikers op één fles	De 3 kandidaten vertrekken samen met een eendenduk. Alle 3 nemen ze 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. 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.
25 m in apneu	Rechte achterwaartse val, verticaal zakken tot op de bodem, mondstuk uit de mond en 25 m in apneu. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven. Aan de oppervlakte terugkeren op de rug, één arm gestrekt, mondstuk in de hand.
Uitrusting uit en aan doen	Rolsprong maken, verticaal zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Fles uitdoen over het hoofd of langs zij. Kraan dichtdraaien + controle. De kandidaat doet nu de rest van zijn materiaal uit en stijgt naar de oppervlakte zoals voorgeschreven. Na exact 1 min. met vrije sprong terug naar de bodem. Vinnen aan vóór de loodgordel! ABC-materiaal aandoen (kandidaat mag maximaal 1 maal ademen). Fles open draaien en aandoen. Stijgen tot aan de oppervlakte (snorkel om de hals of in de loodgordel).
4 maal 25 m tussen 2 flessen	De flessen worden met de onderkant tegen de zwembadrand gelegd. 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 25 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, mag nog één keer inademen. Mondstuk uit de mond nemen, kraan sluiten en druk afdrukken. In apneu naar de andere fles zwemmen. Na de vierde keer op het teken van de instructeur opstijgen.