



Vorbereiding 1* duiker VD 1

- **100 m kunnen zwemmen** (vrije stijl, zonder onderbreking)
 - **snorkelen met vinnen, bril en snorkel oefenen**
uitleg gebruik masker, ontwasemen, gebruik snorkel, uitleg palmtechniek: armen vooruit, benen strekken
 - **12m apnee oefenen** (tot rode lijn, ondiepe kant)
uitleg hyperventileren, gevaar zwembad-black-out, gebruik OK-teken,
 - **bril leegmaken oefenen** (in ondiep)
uitleg techniek: omhoog kijken, bovenkant aandrukken, onderkant lichten, gebruik OK-teken en enkele andere tekens (NOK, stijgen, dalen, geen lucht)
 - **1 stopselbeweging oefenen in diep**
uitleg veiligheidshouding, oren klaren, uitademen bij stijgen, correct dalen “als een pijl door het water en lichtjes uitblazen”
- F **50m onderwater palmen met fles oefenen** (introdactie, zonder lood, indien mogelijk met jacket die leeg blijft)



Vorbereitung 1* duiker VD 2

- **50m kunnen'snorkelen met vinnen, bril en snorkel (ABC uitrusting)**
let op palmtechniek: armen vooruit, benen strekken, snorkel leegblazen
- **12m apnew'kunnen**, tot rode lijn, ondiepe kant, OK-teken gebruiken
- **10s, 15s apnew'befenen'in diep**
uitleg: oren klaren, hyperventileren en gevaren, veiligheidshouding op bodem, OK-teken," uitademen tijdens stijgen.
- **bril leegmaken oefenen'(in diep)**
uitleg techniek: omhoog kijken, bovenkant aandrukken, onderkant los trekken, "uitademen" tijdens stijgen.
- **eendepduik'befenen**
- **voorwaartse sprong zonder fles oefenen**
uitleg techniek: hand op masker, hand op gesp loodgordel
- F **50m onderwater palmen met fles oefenen**
- F **bril leegmaken met fles oefenen (in diep)**



Vorbereiding 1* duiker VD 3

- **100 m kunnen zwemmen** (vrije stijl, zonder onderbreking)
- **1 bril kunnen leegmaken** (uitademen tijdens stijgen!!)
- **10s en 15s apnee kunnen** (uitademen tijdens stijgen!!)
- **20s apnee oefenen**, (uitademen tijdens stijgen!!)
- **eendenduik kunnen**
- **voorwaartse sprong zonder fles en 10m apnee kunnen**

Les met jacket!!!

- F **fles monteren oefenen** uitleg: OBONSPANFURE, OTRIMSPANFUMAN
- F **50m onderwater kunnen palmen met fles**
- F **25m op fles aan de oppervlakte kunnen palmen**
uitleg: handen gebruiken als 'hoogteroer', ev. eerst zonder lood, dan met lood
- F **fles demonteren en opruimen oefenen**



Vorbereitung 1* duiker VD 4

F **Oefeningen met trimvest kunnen:**

Uitleg trimvest: functie, soorten, opblaassystemen, ontluchtsystemen,

Gebruik trimvest: hoe vind ik koordje (linker hand, kraag vest, hand zakken), schouder/bil omhoog of darm voldoende hoog om te ontluchten,

Invloed ademhaling: te licht -> uitademen + aflaten; te zwaar -> inademen en opblazen

F **fles monteren, inclusief jacket**

F **voorwaartse sprong**

F **veel onderwater zwemmen** zonder boven te komen, zonder bodem te raken, in diep en in ondiep, uittrimmen oefenen

F **tussen door:**

F **1x bril leegmaken** al zwevend

F **mondstuk wisselen, zittend, 3x kunnen wisselen** (eerst uitademen!)

F **verloren ontspanner kunnen terug vinden**

uitleg: op rechter zij, rechter arm achteruit boog maken

F **materiaal kunnen opruimen, water uit jacket laten**



Vorbereiding 1* duiker VD 5

- **15s apnee en 20s apnee kunnen**
- **12m apnee kunnen, tot rode lijn, diepe kant**

Les met jacket!!!

F **fles monteren oefenen** uitleg: OBONSPANFURE, OTRIMSPANFUMAN

F **voorwaartse sprong met fles oefenen**

uitleg techniek: hand op bril en ontspanner, fles vasthouden, uitademen tijdens stijgen!!

F **eendenduiik met fles oefenen, fles vasthouden!!!!**

F **1 bril leegmaken op fles kunnen**

F **mondstuk wisselen met 2, zittend in veiligheidshouding, oefenen**

uitleg: teken 'zonder lucht', eerst uitademen dan pas inademen

F **50m onderwater kunnen palmen met fles**

F **50m op fles aan de oppervlakte kunnen palmen**

F **25m met fles op snorkel kunnen palmen, ontspanner in de hand**

F **fles kunnen demonteren en opruimen**



Vorbereiding 1* duiker VD 6

- 1 bril kunnen leegmaken
- 15s apnee en 20s apnee kunnen

Les met jacket!!!

- F fles kunnen monteren (OBONSPANFURE, OTRIMSPANFUMAN)
- F voorwaartse sprong met fles kunnen (hand op bril en ontspanner, fles vasthouden)
- F eendenduik met fles kunnen (fles vasthouden)
- F 50m onderwater kunnen palmen met fles
- F 50m op fles aan de oppervlakte kunnen palmen
- F 50m met fles op snorkel kunnen palmen
- F mondstuk wisselen met 2, zittend in veiligheidshouding, 3x kunnen (eerst uitademen!!)
- F fles kunnen demonteren en opruimen



Vorbereiding 1* duiker VD 7

F **Oefeningen met trimvest kunnen:**

Uitleg trimvest: functie, soorten, opblaassystemen, ontluchtsystemen,

Gebruik trimvest: hoe vindt ik koordje (linker hand, kraag vest, hand zakken), schouder/bil omhoog of darm voldoende hoog om te ontluichten,

Invloed ademhaling: te licht -> uitademen + aflaten; te zwaar -> inademen en opblazen

F **fles monteren, inclusief jacket**

F **voorwaartse sprong**

F **veel onderwater zwemmen** zonder boven te komen, zonder bodem te raken, in diep en in ondiep, **tussen door:**

F **1x bril leegmaken** al zwevend

F **mondstuk wisselen, zittend, 3x kunnen wisselen** (eerst uitademen!)

F **verloren ontspanner kunnen terug vinden**

uitleg: op rechter zij, rechter arm achteruit boog maken

F **materiaal kunnen opruimen, water uit jacket laten**

F **Oefening 30s tusen 2 waters** zonder gebruik van armen of benen



Vorbereiding 1* duiker VD 8

- **5 minuten vloten oefenen**
- **schaarsprong** (1e keer, uitleg verschil met voorwaartse sprong en wanneer toe te passen)

F **fles monteren, inclusief jacket**

F **gecombineerde oefening:**

Rechte voorwaartse sprong in het diep onmiddellijk terug naar de oppervlakte

Ademautomaat uit de mond en wisselen met de snorkel. 25 m aan de oppervlakte zwemmen.

Snorkel weg en op ademautomaat 25 m aan de oppervlakte tot in het diep tot aan de kant.

Eendenduik maken en veiligheidshouding op de bodem.

Ademautomaat uit de mond en loslaten. Ademautomaat recupereren en ervan ademen.

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. 3x mondstuk wisselen.

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. 3x mondstuk wisselen. 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.

F **fles demonteren, inclusief jacket**



Vorbereiding 1* duiker VD 9

EXAMEN!