



Elementair Duikleider 2* ED 1

Tijdens deze reeks wordt er ook aandacht besteed aan conditie

- 10 lengtes aan de oppervlakte, op de buik heen en op de rug terug
- 4 x zo ver mogelijk onderdoor en op de rug terug met de nodige tussentijd
- 3 x 1 lengte aan de oppervlakte daarna eendenduik en zo ver mogelijk terug
- in het diep 20 – 25 seconden apnea (bodemtijd).
- in het diep 15 seconden apnea daarna 1 X masker klaren

F fles monteren

F voorwaartse sprong en 15 meter apnea 2x

F voorwaartse sprong, boven komen, eendenduik en 15 m apnea 2x

F in veiligheidshouding in het diep 2 minuten mondstuk wisselen

F in veiligheidshouding in het diep 4 x masker klaren

F met fles maar op snorkel, 4 lengtes aan de oppervlakte

F met fles en mondstuk 4 lengtes aan de oppervlakte



Elementair Duikleider 2* ED 2

Deze les wordt gegeven door een redder !

- uitleg van de zuurstoffles
- 10 lengtes aan de oppervlakte op de buik, de lesgever geeft het tempo aan.
- uitleg sleeptechnieken.
- 6 lengtes slepen, beurtelings sleept de lesgever en de kandidaat of de 2 kandidaten.
- uitleg BEFOS greep.
- oefening BEFOS greep, elke kandidaat minstens 4 x (met eendenduik naar beneden).
- oefening BEFOS greep gevolgd door één lengte slepen, ieder 2 x.
- Bevrijdingstechnieken + deze oefenen om af te sluiten



Elementair Duikleider 2* ED 3

- 20 – 25 – 30 seconden stilstaande apnea (bodemtijd)
 - 20 – 25 seconden stilstaande apnea gevolgd door een masker klaren.
 - 1 x masker klaren gevolgd door 20 - 25 seconden stilstaande apnea.
 - 3 minuten water trappelen met de loodgordel in de hand en boven water.
- F 10 lengtes aan de oppervlakte op tuba zonder lood (met open fles – uitleg waar mondstuk moet zijn!)
- F 10 lengtes aan de oppervlakte op de rug.
- F In het ondiep de fles leggen op 6 meter van de kant. In apnea naar de fles, deze open draaien, 10 x ademen daarna mondstuk uit de mond, dicht draaien en terug tot aan de kant zwemmen. Dit 6 maal herhalen met max. 30 seconden tussen. (uitleg parcours 1^{ste} maal)
- F In veiligheidshouding en naast elkaar 4 minuten wisselademhaling.



Elementair Duikleider 2* ED 4

- F 4 lengtes aan de oppervlakte met fles
- F gedurende 4 minuten elkaars masker wisselen en klaren in het diep.
- F 4 maal 5 meter tussen 2 flessen in het diep vertrekkende van de kant (uitleg parcours 2^{de} maal)
- F 2 rondjes in't diep met de armen stijf tegen het lichaam, ook in de bochten !!!
- F achterwaardse van (1^{ste} maal, duidelijke uitleg!)

- 10 lengtes aan de oppervlakte op snorkel.
- 20 – 25 – 30 – seconden stilstaande apnea (bodemtijd).
- gedurende 2 minuten haasje onder op snel tempo.
- **binnen de 30 seconden daarna**, 20 seconden apnea in het ondiep
- **na 1 minuut ventileren**, 30 seconden apnea in het ondiep.



Elementair Duikleider 2* ED 5

- vertrekkende van het diepe gedeelte, eendenduik, zo ver mogelijk onderdoor en op de rug terug 5 x.
- 25 – 30 seconden apnea (bodemtijd).
- 2 x masker klaren in apnea.
- in veiligheidshouding, loodgordel op de knie, vinnen uit, alles op de bodem.
- met eendenduik vertrekken, loodgordel op de knie, vinnen aan loodgordel aan 2 x.

F ster met drie gedurende 5 minuten (1^{ste} maal uitleg ster ! Eerst oefenen in ondiep, dan in diep)

F 4 maal 8 meter tussen 2 flessen.

F Tot het einde: rustig palmen met fles



Elementair Duikleider 2* ED 6

- F 16 lengten palmen met open fles op tuba.
- F rugval met open fles (2^{de} maal, duidelijke uitleg), minstens 4 x.
- F rugval (terugkeren naar de muur, mondstuk uitnemen) en lengte onderdoor, daarna op de rug terug.
- F rugval, boven komen, mondstuk wisselen met snorkel en 1 lengte, op de rug terug.
- F 4 x 10 meter tussen 2 flessen
- F eendenduik met fles 5 x.
 - 3 x een lengte onderdoor en op de rug terug.
 - 3 x een lengte op de rug en onderdoor terug.
 - 20 – 30 – 40 seconden stilstaande apnea (bodemtijd).
 - 1 - 2 x masker klaren.
 - eindigen met enkele lengten rustig palmen aan de oppervlakte.



Elementair Duikleider 2* ED 7

- 20 – 30 – 45 seconden stilstaande apnea (bodemtijd).
- 1 - 2 x masker klaren.
- 100 meter aan de oppervlakte om ter snelst.
- 4 lengtes rustig palmen om uit te bollen.
- 4 x een lengte onderdoor met 30 seconden tussentijd.
- 4 lengtes gewoon zwemmen zonder vinnen.

F met 2 flessen, twee rondjes in het diep met wissel ademhaling.

F 4 x 10 meter tussen twee flessen.

F ster met 3 (2^{de} maal uitleg ster!)

VOLGENDE LES DUIKPAK MEENEMEN!!!



Elementair Duikleider 2* ED 8

DEZE OEFENINGEN GEBEUREN IN DUIKPAK EN CORRECT UITGELOOD!

- F 2x bril klaren
- F 20 lengtes palmen in OW uitrusting (pak), lood en met sangels (geen uitloding via trimvest)
- F “ik zit vast” situatie
2 duikers vertrekken vanaf het ondiep, verbonden met een buddyline. In het diep gaat B liggen en gebaart dat hij vast zit. A geeft het OK teken (begrepen) en vraagt B rustig te blijven en toont dat hij zijn 2de ontspanner klaar heeft. Beide duikers tonen elkaar hun manometer. B ledigt zijn trimvest volledig en ontdoet zich van ademapparatuur en buddyline. Daarna geeft hij teken “geef mij lucht”. A biedt onmiddellijk zijn 2de ontspanner aan, neemt B stevig bij de arm en samen zwemmen ze rustig naar een diepte van 1 meter. daarna wordt de manometer terug bekeken en zwemmen ze samen terug naar het ondiep.
- F Oefening met net in het ondiep en onder stikte begeleiding!



Elementair Duikleider 2* ED 9

- 10 lengtes gewoon zwemmen
 - 4 x een lengte onderdoor met 30 seconden tussentijd
 - 20 – 30 – 45 seconden apnea (bodemtijd)
 - 2 x probeer ook 3 x masker klaren
- F met fles en direct na elkaar (gecombineerde oefening):
achterwaartse val en aan de oppervlakte komen, ontspanner wisselen met snorkel, twee lengtes op snorkel, daarna de snorkel op zijn plaats en mondstuk in de mond. Met een eendenduik naar de bodem en in veiligheidshouding; masker af en drie maal ademen; masker op en drie maal klaren; 3 maal mondstuk wisselen met lesgever; op diens teken mag de kandidaat stijgen, maakt nog een rondje van ong. 25 meter om vervolgens zonder zich aan de kant vast te houden, eerst zijn loodgordel en daarna de fles aan een helper aan de kant te geven.
- F 4 x 12 meter tussen 2 flessen.
- F 2 rondjes in het diep op 50 cm van de bodem, met 2 op een fles (twee flessen, één op elke fles).
- F met trimvest de “ik zit vast” situatie (zie achterkant)



Elementair Duikleider 2* ED 9 achterkant

“ik zit vast” situatie

2 duikers vertrekken vanaf het ondiep, verbonden met een buddyline. In het diep gaat B liggen en gebaart dat hij vast zit. A geeft het OK teken (begrepen) en vraagt B rustig te blijven en toont dat hij zijn 2de ontspanner klaar heeft. Beide duikers tonen elkaar hun manometer. B ledigt zijn trimvest volledig en ontdoet zich van ademapparaat en buddyline. Daarna geeft hij teken “geef mij lucht”. A biedt onmiddellijk zijn 2de ontspanner aan, neemt B stevig bij de arm en samen zwemmen ze rustig naar een diepte van 1 meter. Daarna wordt de manometer terug bekeken en zwemmen ze samen terug naar het ondiep.



Elementair Duikleider 2* ED 10

- 10 lengtes gewoon zwemmen
 - 4 x een lengte onderdoor met 30 seconden tussentijd
 - 20 – 30 – 45 seconden apnea (bodemtijd)
 - 2 x probeer ook 3 x masker klaren
- F met fles en direct na elkaar (gecombineerde oefening):
achterwaartse val en aan de oppervlakte komen, ontspanner wisselen met snorkel, twee lengtes op snorkel, daarna de snorkel op zijn plaats en mondstuk in de mond. Met een eendenduik naar de bodem en in veiligheidshouding; masker af en drie maal ademen; masker op en drie maal klaren; 3 maal mondstuk wisselen met lesgever; op diens teken mag de kandidaat stijgen, maakt nog een rondje van ong. 25 meter om vervolgens zonder zich aan de kant vast te houden, eerst zijn loodgordel en daarna de fles aan een helper aan de kant te geven.
- F 4 x 12 meter tussen 2 flessen.
- F 2 rondjes in het diep op 50 cm van de bodem, met 2 op een fles (twee flessen, één op elke fles).



Elementair Duikleider 2* ED 11

EXAMEN!