



Duikleider 3* DL 1

- 20 – 30 – 45 seconden stilstaande apnea (bodemtijd).
- 1 x – 2 x – 3 x masker klaren.
- 4 lengtes aan de oppervlakte om ter snelst.
- 4 lengtes aan de oppervlakte rustig uitbollen.
- 4 x een lengte onderdoor met 25 seconden tussentijd.

F met open fles 4 lengtes op snorkel.

F met open fles 2 lengtes onderdoor met 45 seconden tussentijd.

F ster met 3.

F 30 meter in het diep met wisselademhaling (2 flessen)



Duikleider 3* DL 2

- F 16 lengtes op snorkel aan de oppervlakte (met fles)
- F 10 lengtes onder water op fles, 50 cm van de bodem.
- F met fles in veiligheidshouding 5 x masker klaren binnen 1 minuut.
- F 30 meter in het diep met wissel ademhaling.
- F 2 x een lengte onderdoor zonder masker
- 25 – 35 – 45 seconden apnea (bodemtijd)
- 2 x – 3 x masker klaren.
- 4 x een lengte onderdoor met 30 seconden tussentijd
- 30 – 45 seconden apnea zonder loodgordel.
- eindigen met enkele lengtes rustig palmen.



Duikleider 3* DL 3

- 2 zakjes lood (3 kg) liggen op de bodem. De kandidaat gaat er naar toe met een eendenduik en haalt de zakjes boven. 3 x herhalen.
 - 4 x 25 meter slepen, elk om beurt 1 lengte.
 - 4 x een lengte onderdoor met 25 seconden tussentijd.
 - 4 x een lengte onderdoor zonder masker met 35 seconden tussentijd.
- F 10 lengtes aan de oppervlakte snel palmen op tuba (met fles)
- F 10 lengtes onderdoor snel palmen (op fles)
- F nog 6 lengtes onderdoor om te recupereren (op fles)
- F 5' ster met 4 duikers.
- F eindigen met enkele lengtes aan de oppervlakte.



Duikleider 3* DL 4

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



Duikleider 3* DL 5

- 40 lengtes aan de oppervlakte snelpalmen.
- 30 – 40 – 50 – seconden apnea (bodemtijd).
- 2 x – 3 x – 3 x masker klaren.
- 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.
- 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.
- Afsluiten met lengtes gewoon zwemmen zonder vinnen.



Duikleider 3* DL 6

- F 5' ster met 4.
- F 1^{ste} maal rolsprong (goede uitleg en goed voorbeeld) met fles.
- F 5 x oefenen met evaluatie.
- F rolsprong op mondstuk en lengte onderdoor in apnea vanaf de kant 2 x.
- F 2 lengtes onderdoor zonder masker op fles en op het einde het masker opzetten en 5 X klaren binnen één minuut.
- F eindigen met enkele lengtes op fles aan de oppervlakte.



Duikleider 3* DL 7

- 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.
 - 30 – 45 – 55 seconden apnea.
 - 2 x – 3 x – 3 x masker klaren.
- F binnen één minuut een drenkeling (met fles) van op de bodem (fles afdoen) aan de kant brengen, klaar om te reanimeren, delegeren mag, zuurstoffles erbij nemen en gebruiksklaar maken!
- Afsluiten met lengtes gewoon zwemmen zonder vinnen.



Duikleider 3* DL 8

- F 30 lengtes met open fles aan de oppervlakte, op tuba.
- F 2 lengtes onderdoor op fles en eindigen met 6 x masker klaren binnen één minuut.
- F ster met 5.
- F 100 meter met twee op één fles, elk een fles op de rug (2 ronden van het volledige zwembad).
- F Rolsprong op mondstuk en 1 lengte onderdoor in apnea vanaf de muur
- F 4 x 20 meter tussen 2 flessen.



Duikleider 3* DL 9

voorbereiding van het examen. Het volledige examenprogramma wordt rustig besproken en uitgelegd en elke proef wordt rustig uitgevoerd zoals het moet (het is niet denkbeeldig dat de kaart niet helemaal af geraakt. In dat geval wordt deze de volgende les verdergezeles 9 bis)...



Duikleider 3* DL 10

voorbereiding examen. Het volledige examenprogramma wordt nog effen uitgelegd. De kandidaat weet reeds wat van hem (haar) verwacht wordt. Het volledige programma moet binnen deze les af zijn.



Duikleider 3* DL 11

Algemene herhaling voor het examen. Er wordt alleen de hoogst nodige uitleg gegeven
Het volledige programma moet binnen de 45 minuten uitgevoerd worden.



Duikleider 3* DL 12

EXAMEN!



Duikleider 3* DL 13, 14, 15 NA EXAMEN

Verplicht na het 3* examen!

3x in het bijzijn van een instructeur een les geven.

Deze 3 x moeten niet na elkaar; intussen tijd conditietraining (krijgen of geven)