

2. LESPLANNING

A. Duik oefeningen in het zwembad.

Beschrijving	Oefening	datum afwerking	met hulp ja / nee
Monteren en aandoen van de duikuitrusting, met hulp indien nodig.	1 (V)		
Controle van eigen uitrusting op slechte montage, aanpassing en werking	32 (B-)		
Controleren van de uitrusting van de duikpartner op slechte montage, aanpassing en werking	2 (V)		
Zelfstandig aanpassen van het drijfvermogen door gebruik te maken van een juiste hoeveelheid lood, om een neutraal drijfvermogen te verkrijgen aan de oppervlakte, met de longen gevuld en de duikfles gevuld op 50 bar	3 (V)		
Er aan denken om geregeld de manometer, dieptemeter en duiktijd te controleren. De Niveau D duiker mag zich laten assisteren bij de effectieve controle maar moet zelf teken geven ter controle.	11 (D+)		ja / nee
Tevens juist interpreteren van en reageren op de standaard duiktekens, aan de oppervlakte en onder water.	4 (V)		
Het trimvest opblazen en aflaten met de inflator, zowel aan de oppervlakte als onder water,	12 100 m		
Onder water mondstuk uitnemen, terugplaatsen en leegblazen	12 25 m (D+)		ja/nee
Comfotabel zwemmen aan de oppervlakte, volledig geëquipeerd, ademend via snorkel, gebruik makend van een techniek naar keuze over een afstand van 25 m voor Niveau D en C, over een afstand van 100 m voor B en A	13 (C+)		ja / nee
Controle van de richting tijdens zwemmen aan de oppervlakte	5 (V)		
Uitrusten aan de oppervlakte gedurende 5 min enkel ondersteund door trimvest	14 (D+)		ja / nee
Aan de oppervlakte masker afnemen, ontwasemen, terugplaatsen en ledigen	15 (C+)		ja / nee
De verloren automaat achter schouder terugvinden, zowel aan de oppervlakte als onder water	6 (V)		
De snorkel leegblazen tijdens het zwemmen	7 (V)		
Gecontroleerd inademen door een gedeeltelijk met water gevulde snorkel en ademautomaat	16 (C+)		ja / nee
Aan de oppervlakte afwisselend ademen via snorkel en ademautomaat zonder het hoofd uit het water te heffen	17 (C+)		ja / nee
Aan de oppervlakte van de rug op de buik draaien, ademend via snorkel of ademautomaat	17 (D+)		ja / nee
Aan de oppervlakte van de buik op de rug draaien, ademend via snorkel of de ademautomaat	8 (V)		
Onder water gedurende minstens 1 minuut aan een blazende automaat ademen	9 (V)		
Onder water gedurende minstens 1 minuut met volgelopen masker ademen aan de ademautomaat	10 (V)		
Onder water gevulde masker leegblazen (met hulp indien nodig)	18 (D+)		ja / nee
Onder water masker verwijderen, terugplaatsen en leegblazen	19 (D+)		ja / nee
Zorgen voor een gelijke druk in de luchtholtes voor een comfortabele daling en stijging	20 (C+)		ja / nee
Verkrijgen en behouden van een neutraal drijfvermogen op iedere diepte	21 (D+)		ja / nee
Comfotabel zwemmen onder water met techniek naar keuze.			

In staat zijn om binnen bereikbare afstand te blijven van duikbuddy.	22 (C+)		ja / nee
15m zonder masker onder water kunnen zwemmen ademend aan ademautomaat en zonder neus toe te knijpen	26(D+)		ja/nee
Gecontroleerd stijgen naar de oppervlakte, normaal ademend aan ademautomaat, aan 10m/min., boven en rond zich kijken	23 (C+)		ja / nee
	23 (D+)		ja / nee
Gecontroleerd dalen en op ieder ogenblik in staat zijn te stoppen en te blijven zweven	24 (C+)		ja / nee
Handhaven van neutraal drijfvermogen tijdens stijgen en in staat zijn om op ieder moment te stoppen en te blijven zweven	25 (C+)		ja / nee
	25 (D+)		ja / nee
Gebruik maken van een reserve ademautomaat 2de trap (octopus): Onder water gebruik maken van de octopus, zowel in zwemmende als in stilstaande positie, gedurende 1 minuut Als ontvanger. De ontvanger moet onder water de octopus van de duikbuddy uit de bevestiging nemen, in de mond steken en beginnen ademen	28 (D+)		ja / nee
Gecontroleerde stijging, gebruik makend van een reserveautomaat 2de trap (octopus): Simuleer een situatie waarin de duiker zonder lucht valt en voer een gecontroleerde stijging uit naar de oppervlakte aan een snelheid van 10m/min., ademend aan de octopus van de mededuiker. Blaas bij bovenkomen het trimvest op met de mond. Deze oef wordt beurtelings als luchtgever en luchtontvanger uitgevoerd.	29 (C+)		ja / nee
	29 (D+)		ja / nee
Onder water het masker volledig afnemen, stijgen naar de oppervl. en ademend aan de ademautomaat, Aan de oppervlakte het trimvest opblazen, masker terugplaatsen en ledigen.	27 (D+)		ja/nee
Onder water mondstuk wisselen (buddy breathing), in stilstaande positie, gedurende 1 minuut als luchtgever en 1 min. als luchtvrager	31 (D+)		ja / nee
Aan de oppervlakt snel het lood kunnen afwerpen.	30(C+)		ja/nee
Redden van een buiten bewust zijn simulerende duiker. Breng de duiker veilig naar de oppervlakte, hoofd in hyperstrekking. Aan de oppervlakte noodsignaal geven en hem slepen over een afstand van minstens 25 m.	33 (B-)		

B. Duik oefeningen in open water.

Beschrijving	Oefening	datum afwerking	met hulp ja / nee
Controleren van de duikuitrusting van de duikbuddy op slechte montage, aanpassing en werking	14 (B-)		
Zelfstandig aanpassen van het drijfvermogen door gebruik te maken van een juiste hoeveelheid lood, een neutraal drijfvermogen aan de oppervlakte, met de longen gevuld en de duikfles gevuld op 50 bar	1 (V)		

Geregeld manometer, dieptemeter en duiktijd controleren. De Niveau D duiker mag zich laten assisteren maar moet zelf regelmatig teken geven ter controle van manometer. Tevens juist interpreteren van en gepast reageren op de standaard duiktekens, aan de oppervl. en onder water.	2 (V)		
Het trimvest opblazen en aflaten met de inflator, aan de oppervl. en onder water.	4 (D+)		ja / nee
Comfortabel zwemmen aan de oppervl, ademend via snorkel, gebruik makend van de techniek naar keuze over een afstand van 25 m voor Niveau D en C, over 100 m voor niveau B en A	5 100m		
	5 25m (D+)		ja / nee
Controle van de richting tijdens zwemmen aan de oppervl.	6 (C+)		ja / nee
De snorkel leegblazen tijdens het zwemmen	10		
Gecontroleerd inademen door een gedeeltelijk met water gevulde snorkel of ademautomaat	11		
Aan de oppervl. van de rug op de buik draaien, ademend via de snorkel of de ademautomaat	7 (C+)		ja / nee
Aan de oppervl. van de buik op de rug draaien, ademend via snorkel of ademautomaat	7 (D+)		ja / nee
Met hulp indien nodig, onder water op max. 3 m diepte, het met water gevulde masker leegblazen	3 (V)		
Verkrijgen van een neutraal drijfvermogen op ieder diepte	8 (C+)		ja / nee
In staat zijn binnen bereikbare afstand te blijven onder water van de duikbuddy.	9 (C+)		ja / nee
Gecontroleerd dalen en op ieder ogenblik in staat zijn om te stoppen en te blijven zweven. Uit te voeren met een maximale bodemdiepte van 5 m.	10 (C+)		ja / nee
Gecontroleerd dalen en op ieder ogenblik in staat zijn om te stoppen en te blijven zweven. Uit te voeren met een maximale bodemdiepte van 10 m.	10 (C+)		ja / nee
Vertrekkend vanop een diepte van 5 m.gecontroleerd stijgen naar de oppervl., normaal ademend, aan stijgsnelheid van 10m/min. boven en rond zich kijkend.	11 (C+)		ja/nee
	11 (D+)		ja/nee
Vertrekkend vanaf een diepte van 10 m, gecontroleerd stijgen naar de oppervl., normaal ademend, aan stijgsnelheid van 10m/min. boven en rond zich kijkend.	11 (C+)		ja/nee
	11 (D+)		ja/nee
Handhaven van een bijna neutraal drijfvermogen tijdens het stijgen vanaf max. 10 m diepte en in staat zijn om 3m diepte te stoppen en te blijven zweven.	12 (C+)		ja/nee
	12 (D+)		Ja/nee
Op max. 3 m diepte gebruik maken van de octopus van de mededuiker, in stilstaande positie, gedurende 1 min. als luchtgever en 1 min. als ontvanger. De ontvanger moet onder water de octopus van de mededuiker uit de bevestiging nemen, in de mond nemen en beginnen te ademen	13 (D+)		ja / nee
Redden van een buiten bewustzijn simulerende duiker van op een diepte van 10 m. Breng de duiker veilig naar de oppervl., hoofd in hyperstrekking. Aan oppervl. noodsignaal geven en hem slepen over een afstand van minstens 50 m.	15 (B-)		