

Overzicht praktijkoefeningen 1*- Duiker

Nr.	Oefeningen voor de duik	Lesnummer
1	Buddycheck, handsignalen	2-6
2	Buddycheck, handsignalen – door een instructeur	1
3	Buddycheck, handsignalen, kernpunten duikplanning	7-11
4	Duikset omhangen	2-11
5	Duikset omhangen - met een instructeur	1
6	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	2-11
7	Duikset opbouwen, materiaalcontrole - demonstratie door een instructeur	1
8	Te water gaan	7-11
9	Te water gaan met rol achterwaarts	4, 6
10	Te water gaan met schredesprong	3, 5
11	Te water gaan via trap in ondiepe	1, 2
12	Uitleg samenstelling persluchtset - door een instructeur	1

Nr.	Oefeningen in het water	Lesnummer
1	5 min. overlevingszwemmen	7
2	50 meter zwemmen zonder basisuitrusting	7
3	Ademen en zwemmen in ondiepe	1
4	Ademen uit blazende automaat	3
5	Afdalen naar diepe	1
6	Afdalen naar ondiepe	2
7	Automaat uit en weer terug	1, 8
8	Automaat uit en weer terugvinden (methode I)	1-2, 8
9	Automaat uit en weer terugvinden (methode II)	2, 8
10	Basistrim	1-2, 7
11	Duiken	7
12	Gecontroleerde afdaling	3-6
13	Gecontroleerde afdaling 'in het blauw'	9-11
14	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact	7
15	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact naar diepte tussen 6 en 8 meter	8
16	Gecontroleerde opstijging	3-6
17	Gecontroleerde opstijging 'in het blauw'	9,11
18	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact.	7-8
19	Handsignalen	1
20	Herhaling oefening naar inzicht instructeur	3-6, 9-11
21	Het aandoen van de set onder water	6
22	Het afdoen van de set onder water	6
23	Klaren duikbril (leegblazen duikbril stap 1-5)	1
24	Klaren duikbril (leegblazen duikbril stap 5)	8
25	Kramp verhelpen - met assistentie van buddy	4,10

Nr.	Oefeningen in het water	Lesnummer
26	Kramp verhelpen - zelfhulp	4,10
27	Lucht delen - als geveer	4, 8
28	Lucht delen - als ontvanger	2, 4, 8
29	Lucht delen en opstijging	5,10
30	Naar het ondiepe zwemmen - Overgang automatisch naar snorkelen	5
31	Op kompas naar dieper water snorkelen (minimaal 50 meter snorkelen)	9-11
32	Op kompas terugzwemmen naar startpunt	10-11
33	Overgang van snorkelen naar automatisch	11
34	Reddingsopstijging	3-6, 10
35	Snorkelen naar het diepe - Overgaan snorkelen naar automatisch	5
36	Terugzwemmen naar ondiepe	1
37	Trimmen	11
38	Trimmen - vinwippen	2, 4, 8
39	Trimmen - volg de lijn	6
40	Water verlaten	7-11
41	Water verlaten via trap uit diepe	3-6
42	Water verlaten via trap uit ondiepe	1-2

Nr.	Oefeningen na de duik	Lesnummer
1	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	1-11
2	Evaluatie	1-11