

Overzicht praktijkoefeningen 2*-duiker

Nr.	Oefeningen voor de duik	Lesnummer
1	Bepaling richting stroming	3-4
2	Berekening luchtverbruik	9-10, 13-14
3	Buddycheck, handsignalen	5-6
4	Buddycheck, handsignalen, kernpunten duikplanning	3-4
5	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning	1, 2, 7-14
6	Check de Stek	1-14
7	Duikplanning	2, 7-14
8	Duikplanning (door instructeur)	1
9	Duikplanning met behulp van getijdentabel	4
10	Duikplanning met behulp van getijdentabel (door instructeur)	3
11	Duikset omhangen	1-14
12	Kompaskoersen op de kant (rechte lijn, vierkant, driehoek)	13
13	Opbouw duikset, materiaalcontrole	1-14
14	Plaatsing lichtbaken(s)	1-2
15	Te water gaan	1-14

Nr.	Oefeningen in het water	Lesnummer
1	Basistrim	1, 3
2	Begeleide opstijging vanaf 15 meter diepte	8
3	Blaas lucht in het vest van het slachtoffer	6
4	Bubble-check lekkage	9-10
5	Demonstratie: Oplaten decompressieboei (door instructeur)	10
6	Duiker in paniek benaderen en onder controle krijgen	5
7	Fysiek contact maken met slachtoffer in paniek en onder controle krijgen	5
8	Gecontroleerde afdaling	6-8
9	Gecontroleerde afdaling "in het blauw"	2, 10, 13
10	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact	1, 3-4, 9, 11, 14
11	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact naar diepte tussen 8-15 meter	12
12	Gecontroleerde afdaling vanuit startpunt (indien nodig)	13
13	Gecontroleerde opstijging	
14	Gecontroleerde opstijging (indien nodig)	13
15	Gecontroleerde opstijging "in het blauw"	2, 12
16	Gecontroleerde opstijging "in het blauw" met Veiligheidsstop	10
17	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact	1, 3-4, 11, 14
18	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact en Veiligheidsstop (visueel bodemcontact toegestaan)	9
19	Inventarisatie lokale onderwaterleven tussen 0-8 meter diepte (vissen en planten)	11

Nr.	Oefeningen in het water	Lesnummer
20	Inventarisatie lokale onderwaterleven tussen 8-15 meter diepte (vissen en planten)	12
21	Kompaskoersen onder water - driehoek	13
23	Kompaskoersen onder water - rechte lijn	13
24	Kompaskoersen onder water - vierkant	13
25	Navigatie door oriëntatie op natuurlijke punten	14
26	Op kompas naar dieper water snorkelen - rechte lijn	13
27	Oriëntatie onderwater volgens duikplanning	1-4, 9-10
28	Positief drijfvermogen creëren bij het slachtoffer	5-7
29	Reddingsopstijging	6
30	Reddingsopstijging vanaf 10 meter	7
31	Slachtoffer in het water van uitrusting ontdoen	5-8
32	Slachtoffer in horizontale positie aan land brengen	6-8
33	Slachtoffer in verticale positie aan land brengen	6-7
34	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. duwgriep	8
35	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. okselgriep	5-7
36	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. sleepgriep	6
37	Slachtoffer vervoeren d.m.v. duwgriep	7
38	Slachtoffer vervoeren d.m.v. duwgriep over 20 meter aansluitend	5
39	Slachtoffer vervoeren d.m.v. sleepgriep over 10 meter	5
40	Uittrimmen	9-10
41	Water verlaten	1-14

Nr.	Oefeningen na de duik	Lesnummer
1	Afbouwen en opruimen	7-8
2	Duikset afdoen	7-8
3	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	1-6, 9-14
4	Evaluatie	1-14
5	Opruimen lichtbaken(s)	1-2
6	Simuleren alarmering	7-8