

Overzicht praktijkoefeningen 3*-Duiker

Nr.	Oefeningen voor de duik	Lesnummer
1	Begeleider: bepaling richting stroming	4
2	Begeleider: buddycheck, hand- en lichtsignalen, kernpunten duikplanning	3-4
3	Begeleider: Check de Stek	3-4
4	Begeleider: duikplanning	3
5	Begeleider: duikplanning nachtduik of getijdenwater m.b.v. getijdentabel	4
6	Begeleider: duikset omhangen	3-4
7	Begeleider: duikset opbouwen, materiaalcontrole	3-4
8	Begeleider: te water gaan	3-4
9	Begeleider: veiligheidsbeoordeling	3-4
10	Buddycheck, handsignalen	2
11	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning	6-7
12	Check de Stek	6-7
13	Coördinator: Check de Stek	5
14	Coördinator: duikplanning	5
15	Coördinator: uitvoering groepsduik	5
16	Coördinator: veiligheidsbeoordeling	5
17	Demonstratie: buddycheck, handsignalen	1
18	Demonstratie: duikset omhangen	1
19	Demonstratie: duikset opbouwen, materiaalcontrole	1, 7
20	Demonstratie: te water gaan met rol achterover	2
21	Demonstratie: te water gaan met schredesprong	1
22	Duikset omhangen	2, 7
23	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	2, 6
24	Planning diepe duik naar maximaal 20 meter met een duiktijd van 25 minuten inclusief stops	6
25	Planning diepe duik naar 20 meter met een duiktijd van 10 minuten inclusief stop 9 meter 2 minuten, stop 6 meter 2 minuten, stop 3 meter 7 minuten	7
26	Te water gaan	6-7
27	Veiligheidsbeoordeling	6-7

Nr.	Oefeningen in het water	Lesnummer
1	2e Trim/ lucht check	6, 7
2	Begeleider: basistrim	3-4
3	Begeleider: gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact	3-4
4	Begeleider: gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact	3-4
5	Begeleider: oriëntatie onder water volgens duikplanning	3-4
6	Begeleider: Water verlaten	3-4
7	Bubble check	6-7
8	Demonstratie: het aandoen van de duikset onder water	2
9	Demonstratie: ademen uit blazende automaat	1

Nr.	Oefeningen in het water	Lesnummer
10	Demonstratie: automaat uit en weer terugvinden (methode I)	1
11	Demonstratie: automaat uit en weer terugvinden (methode II)	1
12	Demonstratie: basistrim	2
13	Demonstratie: gecontroleerde afdaling	1
14	Demonstratie: gecontroleerde opstijging en begeleide opstijging	1
15	Demonstratie: het af doen van de duikset onder water	2
16	Demonstratie: klaren duikbril (leegblazen duikbril stap 1-5)	1
17	Demonstratie: kompas zwemmen	2
18	Demonstratie: lucht delen	2
19	Demonstratie: overgang van automaat naar snorkel en omgekeerd	1
20	Demonstratie: reddingsopstijging	2
21	Demonstratie: trimmen - vinwippen	1
22	Demonstratie: trimmen - volg de lijn	2
23	Demonstratie: water verlaten	1
24	Duiktijd 10 minuten oriëntatie onder water volgens duikplanning	6-7
25	Gecontroleerde afdaling	2
26	Gecontroleerde afdaling 'in het blauw' 20 meter	7
27	Gecontroleerde afdaling naar 20 meter met handhaving bodemcontact	6
28	Gecontroleerde opstijging	2
29	Gecontroleerde opstijging 'in het blauw' naar 12 meter	7
30	Gecontroleerde opstijging met decompressieboei 'in het blauw' naar 6 of 3 meter	6-7
31	Gecontroleerde opstijging naar 12 meter; handhaving visueel bodemcontact toegestaan	6
32	Oplaten decompressieboei en een dieptestop van 2 minuten	6-7
33	Opstijgen naar oppervlakte	6-7
34	Te water gaan	6-7
35	Veiligheidsstop van 5 minuten op 6 of 3 meter, tijdens stop 3 minuten gebruik maken van ALV	7
36	Veiligheidsstop van 5 minuten op 6 of 3 meter, tijdens stop gebruik maken van ALV	6
37	Water verlaten	2, 6

Nr.	Oefeningen na de duik	Lesnummer
1	Begeleider: duiksets afdoen, afbouwen en opruimen	3-4
2	Begeleider: evaluatie	3-4
3	Coördinator: evaluatie	5
4	Demonstratie: Duiksets afdoen, afbouwen en opruimen	1
5	Duiksets afdoen, afbouwen en opruimen	2, 6-7
6	Evaluatie	1-7