

OEFENINGEN ZONDER FLES

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
100 m zwemmen gevolgd door 10 minuten watertrappelen of drijven	Vertrek van op de kant met een sprong naar keuze of van tegen de muur (in het water). De kandidaat zwemt 100 m ononderbroken in een door hem gekozen stijl. Geen uitrusting toegelaten; enkel zwemkleding. Geen tijdslimiet. Na het zwemmen blijft de kandidaat, zonder de kant te raken, nog 10 minuten ter plaatse watertrappelen of drijven.
100 m zwemmen met ABC-uitrusting	Vertrek met ABC-uitrusting met een schaarsprong (geen voorwaartse sprong). Voor het vertrek toont de kandidaat duidelijk aan dat hij de gesp van zijn loodgordel kan gebruiken. De kandidaat zwemt 100 m aan de oppervlakte. Geen tijdslimiet, maar tegen een zekere snelheid en zonder de armen te gebruiken.
1 maal masker ledigen	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. Laten zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Masker eenmaal laten vollopen en leegblazen. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden), gezamenlijk stijgen en uitademen.
10 m in apneu	In het diep verticaal zakken tot op de bodem en 10 m in apneu afleggen. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven en uitademen.
20 seconden stilstaande apneu	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. 20 seconden stilstaande apneu van zodra de kandidaat de bodem bereikt heeft. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden), gezamenlijk stijgen en uitademen.

OEFENINGEN MET FLES

Uitreksel uit de NELOS-Infomap 2014. (Opgepast! Dit is een samenvatting van de NELOS-Infomap. Voor het volledige protocol verwijzen we graag naar de NELOS-Infomap zelf).

Oefening	Beschrijving
Fles monteren en demonteren, inclusief controle buddy	Op correcte wijze de ademautomaat en het trimvest op de fles bevestigen (otrimspanfuman) en op het einde van de training er terug afhaken. Tijdens de proeven met fles moet de kandidaat op geregelde tijdstippen het materiaal en de beschikbare instrumenten van zijn buddy controleren.
Gecombineerde proef	Rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong) en onmiddellijk terug aan de oppervlakte komen. Ademautomaat uit de mond nemen en verwisselen met de snorkel. Daarna 25 m aan de oppervlakte zwemmen tot het ondiep. Snorkel weg en op ademautomaat 25 m aan de oppervlakte tot in het diep. Eenden-duik maken en stabiele houding op de bodem aannemen. Op het teken van de instructeur neemt de kandidaat zijn ademautomaat uit de mond en laat hem volledig los. Tijdens deze fase houdt de instructeur zijn tweede ademautomaat gereed zodat de kandidaat in geval van nood van deze alternatieve luchtbron kan ademen. Na een korte apneu recupereert de kandidaat zijn ademautomaat (rechter arm vlak naast zijn lichaam en duikfles een achterwaartse beweging te maken om daarna zijn arm terug voorwaarts te brengen) en begint er van te ademen. Op het OK-teken van de instructeur masker afnemen en driemaal ademen zonder masker. Masker leegmaken. De instructeur doet teken "Ik heb geen lucht meer". De kandidaat biedt onmiddellijk zijn mondstuk aan. De instructeur ademt 1 à 3 keer en geeft het mondstuk terug. De kandidaat ademt slechts 1 keer. In het totaal reikt de kandidaat driemaal zijn mondstuk aan. Daarna ademt de instructeur terug van zijn eigen mondstuk. Hierna geeft de kandidaat het teken "Ik heb geen lucht meer" en biedt de instructeur zijn mondstuk aan. De kandidaat ademt 1 à 3 keer en geeft het mondstuk terug. De instructeur ademt slechts 1 keer. In het totaal reikt de instructeur driemaal zijn mondstuk aan. Intussen test de instructeur zijn eigen tweede ademautomaat en biedt deze aan. Vervolgens stijgen beiden gecontroleerd naar de oppervlakte, waarbij de kandidaat blijft ademen aan de aangeboden tweede ademautomaat, en de instructeur stevig onder de arm neemt. Aan de oppervlakte maken zowel de kandidaat als de instructeur het OK-teken naar de veiligheid aan de kant.
50 m onder water zwemmen op ademautomaat	Rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong). Verticaal zakken tot op de bodem en 50 m onder water afleggen, op ongeveer 50 cm van de bodem. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven.
Proef met trimvest en 2e ademautomaat	Vertrek van op de bodem in het diep. Uittrimmen en 30 seconden blijven hangen zonder de bodem of het oppervlak te raken. Geen zwembewegingen met handen of voeten maken. Na elke nieuwe poging opnieuw van de bodem vertrekken. Na de laatste keer op de bodem ademautomaat uit de mond, overschakelen op 2e ademautomaat en nog 30 seconden ademen op de bodem. Op deze ademautomaat langzaam naar de oppervlakte stijgen en naar de kant zwemmen.
Equiperen en rechtopstaand dalen	Deze proef mag in het zwembad of in open water uitgevoerd worden. Volledig equiperen en volledig uitgerust (minimaal ABC-uitrusting, pak, duikfles met trimvest én correcte hoeveelheid lood) te water gaan. Rechtopstaand zakken en eenmaal uittrimmen, waarbij men 30 seconden blijft hangen zonder de bodem of de oppervlakte te raken. Eenmaal onder water niet bewegen met armen of voeten.