

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
200 m zwemmen	Vertrek van op de kant met een sprong naar keuze of van tegen de muur (in het water). De kandidaat zwemt 200 m ononderbroken in een door hem gekozen stijl. Geen uitrusting toegelaten; enkel zwemkleding. Geen tijdslimiet.
20 m in apneu	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 20 m in apneu afleggen. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven.
1 maal masker ledigen	Eendenduik, zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Masker eenmaal laten vollopen en leegblazen. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.
30 seconden stilstaande apneu	Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. 30 seconden stilstaande apneu van zodra de kandidaat de bodem bereikt heeft. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.

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
30 meter wisselademhaling	Gelijktijdig vertrekken met een rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong). Eendenduike maken. Duiker A geeft het teken "Ik heb geen lucht meer" en duiker B biedt mondstuk aan een neemt duiker A vast. Duiker A ademt maximaal driemaal en biedt het mondstuk terug aan aan duiker B. Duiker B ademt eveneens maximaal drie keer en geeft het startsein: horizontaal zwemmen, zij aan zij, over een afstand van 15 meter. Zonder oppervlakte te maken wisselen duiker A en B (opnieuw wisselademhaling, maar nu met mondstuk van duiker A) en leggen opnieuw 15 m af (duiker A neemt nu de leiding). Op het einde steken beide duikers hun eigen mondstuk in de mond en stijgen samen op het teken van duiker A. De gehele afstand onder water wordt in het diepe gedeelte van het zwembad afgelegd.
Gecombineerde proef	Rechte achterwaartse val en komt onmiddellijk terug aan de oppervlakte. Ademautomaat uit de mond nemen en verwisselen met de snorkel. Daarna 50 m aan de oppervlakte zwemmen. Boven het diep de snorkel weg en de ademautomaat in de mond. Eendenduike en stabiele houding op de bodem. Masker afnemen en driemaal ademen, masker terug opzetten en leegblazen. Nog 2 maal masker leegblazen. Op het teken van de instructeur "Ik heb geen lucht meer" mondstuk wisselen. 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. Op teken van de instructeur stijgen naar de oppervlakte en daarna nog 25 m rondzwemmen op ademautomaat. In het diep aangekomen materiaal afgeven zonder de kant te raken.
4 maal 10 meter tussen 2 flessen	De kranen van de flessen liggen op precies 10 m van elkaar. Rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong) en in apneu zwemmen naar de fles die op 10 m afstand ligt. Vlak voor de fles plat op de bodem liggen, benen lichtjes gespreid en gestrekt, de ellebogen steunen op de bodem; de kandidaat mag zich vasthouden aan de fles. Fles openen, 20 sec. ademen. 5 sec. is één vinger, 10 sec. = tweede vinger erbij, 15 sec. = derde vinger erbij, mag nog één keer inademen. Mondstuk uit de mond nemen, kraan sluiten en druk afdrukken. In apneu naar de andere fles zwemmen. Na de vierde keer op het teken van de instructeur opstijgen.
Proef met trimvest en 2e ademautomaat	Simulatie bijstand van een vastzittende duiker. Vanuit het ondiep leidt duikerleider A mededuike B naar het diepe gedeelte. Uitgetrimd, elk op eigen ademautomaat en verbonden met een buddylijn. In het diep gaat duiker B liggen en geeft aan dat hij vastzit met zijn trimvest. A geeft OK-teken, vraagt B om rustig te blijven en toont dat 2e ademautomaat paraat is. Beide duikers tonen elkaars manometer. B ledigt het trimvest volledig, ontdoet zich van de buddylijn en van zijn duikfles (mondstuk in de mond). Bij teken "Ik heb geen lucht meer", neemt A duiker B, die nu zijn toestel verlaat, vast en biedt ogenblikkelijk zijn eigen mondstuk aan. Enkele malen wisselademhaling (lieft 1x ademen). A test werking 2e ademautomaat en biedt deze aan duiker B en neemt zijn eigen mondstuk terug. Duiker A leidt B (eerst een 5-tal meter horizontaal) tot ca. 1 meter onder de oppervlakte. A controleert eigen manometer en zwemt met B naar vertrekpunt in ondiep. Nadien worden de rollen omgedraaid.