

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
40 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 40 m in apneu afleggen. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven. Onmiddellijk terugkeren naar het diepe gedeelte van het zwembad.
60 seconden stilstaande apneu	Eén minuut nadat de (laatste) kandidaat is aan gekomen, vertrekken van tegen de muur (in het water) in het diep. Alle kandidaten gaan gelijktijdig naar beneden voor een stilstaande apneu. 60 seconden stilstaande apneu van zodra de laatste kandidaat de bodem bereikt heeft. Na de proef stijgteken (stijgteken beantwoorden) en gezamenlijk stijgen.
3 maal masker ledigen	Rechte voorwaartse sprong in het diep (waterniveau gelijk met de kant en geen startblok ter beschikking, dan schaarsprong), waarbij men met de ene hand het masker tegen de dij drukt en met de andere de neus dichtknijpt om te vermijden dat er door de schok water in de neusholte zou komen. Zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Pas dan het masker opzetten en leegblazen. Nog tweemaal het masker laten vollopen en telkens leegblazen. Na het stijgteken en het beantwoorden ervan, wordt er onmiddellijk gezamenlijk gestegen.

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
Ster met 6 duikers	Vertrek van tegen de muur (in het water), in het diep. Eén kandidaat (aangewezen door de instructeur) vertrekt met een eenden-duik naar de fles. De 5 anderen leggen zich boven de fles in een kring aan de oppervlakte. Op het ogenblik dat de eerste luchtbel de oppervlakte bereikt, vertrekken ze samen met een eendenduik naar beneden. Ze leggen zich in formatie rond de fles, plat op de bodem, benen lichtjes gespreid en gestrekt, armen gekruist, de ellebogen steunen op de bodem. De 2e trap in één hand nemen, mondstuk in de mond steken en uitademen door de ademautomaat. Slechts 1 x per keer ademen. Het bovenlichaam mag eventueel lichtjes vloten bij inademing, maar de voeten moeten steeds de bodem blijven raken. Alleen de kandidaat die ademt, mag de fles vasthouden. Fles doorgeven in de richting van de wijzers van een uurwerk en door de 2e trap op de 1e trap te plaatsen. Na het doorgeven van de fles onmiddellijk terug de correcte houding aannemen (indien nodig een weinig uitademen). De proef duurt 5 min. (instructeur geeft einde proef aan). De kraan wordt dichtgedraaid door de kandidaat die als eerste naar beneden ging of op aanwijzing van de instructeur. Mondstuk uit de mond nemen, kraan dichtdraaien en nagaan of de fles dicht is. De 2e trap op de bodem leggen en stijgteken geven. De kandidaten stijgen samen. Aan oppervlakte OK-teken geven.
60 m met 3 duikers op één fles	De 3 kandidaten vertrekken samen met een eendenduik. Alle 3 nemen ze de fles vast en ademen elk eenmaal, heffen de fles van de bodem en beginnen te zwemmen op ± 50 cm van de bodem. Ondertussen ademen ze om beurt. Op het einde van de proef, fles op de bodem leggen en elk nog één keer ademen. Fles dichtdraaien en gezamenlijk stijgen. OK-teken aan de oppervlakte.
25 m in apneu	Rechte achterwaartse val, verticaal zakken tot op de bodem, mondstuk uit de mond en 25 m in apneu. Op het einde stijgen zoals voorgeschreven. Aan de oppervlakte terugkeren op de rug, één arm gestrekt, mondstuk in de hand.
Uitrusting uit en aan doen	Rolsprong maken, verticaal zakken tot op de bodem en stabiele houding aannemen. Fles uitdoen over het hoofd of langs zij. Kraan dichtdraaien + controle. De kandidaat doet nu de rest van zijn materiaal uit en stijgt naar de oppervlakte zoals voorgeschreven. Na exact 1 min. met vrije sprong terug naar de bodem. Vinnen aan vóór de loodgordel! ABC-materiaal aandoen (kandidaat mag maximaal 1 maal ademen). Fles open draaien en aandoen. Stijgen tot aan de oppervlakte (snorkel om de hals of in de loodgordel).
4 maal 25 m tussen 2 flessen	De flessen worden met de onderkant tegen de zwembadrand gelegd. 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 25 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.