



Zwembadprotocol 2*D



Zonder fles

A. 200 meter zwemmen

Vertrek vanop de kant met een sprong naar keuze of van tegen de muur (in het water). 200 m ononderbroken zwemmen in een door de kandidaat gekozen stijl, gevolgd door vijf minuten drijven of watertrappelen. Geen uitrusting, enkel zwemkleding. Geen tijdslimiet.

B. 20 meter in apnea

Rechte voorwaartse sprong in het diep, verticaal zakken tot op de bodem en 20 m in apnea afleggen. Op het einde zoals voorgeschreven opstijgen.

C. 1 maal masker ledigen

Start met een eendenduike en stabiel op de bodem staan of zitten. Pas dan het masker eenmaal laten vollopen en leegblazen. Gezamenlijk opstijgen.

D. 30 seconden stilstaande apnea

Vertrek van tegen de muur (in het water) in het diep. Gelijktijdig naar beneden gaan voor een stilstaande apnea. 30 seconden nadat de (laatste) kandidaat de bodem bereikt heeft, geeft de instructeur het stijgteken. Antwoorden en gezamenlijk stijgen.

Met fles

E. 30 m wisselademhaling

Rechte sprong en oppervlakte. Eendenduike. Duiker A geeft teken "ik heb geen lucht meer". Duiker B biedt mondstuk aan. Duiker A ademt maximaal driemaal. Duiker B ademt max drie keer en geeft startsein: horizontaal zwemmen, zij aan zij, afstand van 15 m. A en B wisselen en leggen opnieuw 15 m af. Op het einde samen stijgen.

F. Gecombineerde proef

Achterwaartse val en stijgen naar de oppervlakte. De kandidaat neemt de ontspanner uit de mond en steekt zijn snorkel in. Hij palmt 50 meter aan de oppervlakte. Daarna neemt hij de snorkel uit de mond, stopt de ontspanner in de mond, en gaat met een eendenduike naar de bodem. Daar neemt hij het masker af en ademt driemaal zonder masker. Hij blaast het masker leeg en laat het vervolgens nog tweemaal vol lopen en blaast het telkens leeg. Vervolgens driemaal het mondstuk wisselen, gevolgd door 25 m rondzwemmen op ontspanner. Ten slotte stijgen en materiaal afgeven zonder de kant te raken.

G. 4 maal 10 m tussen 2 flessen

Rechte voorwaartse sprong en 10 m zwemmen in apnea. Fles openen. 20 sec. ademen. 5 sec. = één vinger, 10 sec. = tweede vinger erbij, 15 sec. = derde vinger erbij - nog één keer inademen. Mondstuk uit de mond, kraan sluiten en druk aflaten in apnea naar de andere fles zwemmen. Na vierde keer op teken van instructeur opstijgen.

H. Proef met trimvest en 2de Ontspanner

Vertrek uit het ondiepe deel onder leiding van A naar het diepe gedeelte. Uitgetrimd, elk op eigen ontspanner en verbonden met een buddylijn.

In het diepe gedeelte gaat duiker B liggen en geeft te kennen dat hij vastzit met zijn jacket. A geeft OK-teken, vraagt B om rustig te blijven en toont tweede ontspanner. B ledigt jacket volledig, ontdoet zich van buddylijn, daarna van persluchtcombinatie en houdt mondstuk in de mond. Teken "geef mij lucht".

Duiker A biedt eigen ontspanner aan B die zijn toestel achterlaat. Mondstuk wisselen A neemt buddy stevig onder de arm, en leidt hem rustig naar boven tot ca. 1m onder de oppervlakte. A controleert manometer en zwemt op die diepte verder naar het vertrekpunt in het ondiep. Nadien worden de rollen omgedraaid.

