

Zwembadoefeningen/controlepunten

nr	Proef	A	B	C	D
1	Monteren (met hulp indien nodig) van duikfles, trimvest, ademautomaat. Controle van eigen uitrusting: montage, aanpassing en goede werking (incl. luchtvoorraad).			O	
2	Correcte uitloding: neutraal @oppervlakte, met volle longen, lege trimvest en fles met 50bar.			O	
3	Regelmatige controle van manometer, duiktijd en -diepte. Kennis, en gebruik van duiktekens, boven en onder water.			O	
4	Leegblazen van 2de trap onderwater en aan oppervlakte			O	
5	Met het hoofd boven water 5min blijven drijven aan oppervlakte, ondersteund door het trimvest.			O	
6	Snorkel leegblazen tijdens het zwemmen.			O	
7	Gecontroleerd inademen door gedeeltelijk met water gevulde ademautomaat en snorkel.			O	
8	Onderwater gedurende minstens 1min door een blazende automaat (gesimuleerd door losknop in te duwen) ademen.			O	
9	Onderwater gedurende minstens 1min met volgelopen masker ademen aan de ademautomaat.			O	
10	Masker leegblazen onderwater.			O	
11	Trimvest opblazen en aflatens met inflator, zowel @oppervlakte als onderwater		O		O
12	Zwemmen aan de oppervlakte, met volledige uitrusting, op snorkel of ademautomaat, en met techniek naar keuze: 100m voor Niveau A en B, 25m voor Niveau C en D.	O			O
13	Controle van de richting tijdens het zwemmen aan de oppervlakte.	O		O	
14	Aan de oppervlakte masker verwijderen, ontwasemen en spoelen, ledigen en terugplaatsen.		O		O
15	Verloren ademautomaat achter de schouder terugvinden, zowel onder water als aan de oppervlakte.	O		O	
16	Aan de oppervlakte, zonder hoofd uit het water te heffen, afwisselend ademen uit snorkel en ademautomaat.		O		O
17	Aan de oppervlakte van buik of rug, en terug, draaien, ademend via de snorkel of via de ademautomaat. Niv. C: hulp nodig bij het van de rug op de buik draaien, Niv. D: hulp nodig bij het van de buik op de rug draaien.	O		O	O
18	Onderwater masker afnemen, terugplaatsen en leegblazen.		O		O
19	Klaren van de oren onderwater.		O		O

nr	Proef	A	B	C	D
20	Correcte uittrimming (neutraal drijfvermogen) op iedere diepte.	O		O	
21	Comfortabel zwemmen onderwater met techniek naar keuze.		O		O
22	Onderwater binnen bereikbare afstand blijven van de buddy.	O		O	
23	Gecontroleerd stijgen (tegen 10m/min) naar de oppervlakte, ademend op ademautomaat, terwijl men naar boven en rondom zich kijkt. Niveau C: hulp nodig bij controle stijgsnelheid en/of boven/rond kijken. Niveau D: hulp nodig bij het stijgen.	O		O	O
24	Gecontroleerd dalen, en op ieder moment kunnen stoppen en blijven zweven.	O		O	
25	Gecontroleerd stijgen naar de oppervlakte en op iedere diepte kunnen stoppen en blijven zweven. Niveau C: hulp nodig bij controle stijgsnelheid. Niveau D: hulp nodig bij het stijgen.	O		O	O
26	Zonder masker 15m zwemmen onderwater, ademend aan de ademautomaat en zonder de neus toe te knijpen.		O		O
27	Onder water, ademend aan ademautomaat, masker volledig afnemen en normaal stijgen naar de oppervlakte. Boven het trimvest opblazen, masker terugplaatsen en ledigen. Niveau D: hulp nodig bij stijgen, en/of opblazen trimvest, en/of terugplaatsen masker.		O		O
28	Onderwater, zowel zwemmend als in stilstaande positie, gebruik maken van de reserve ademautomaat van de mededuiker: 1min als luchtgever, 1min als ontvanger. Indien mogelijk (configuratie!) zelf reserve automaat uit de bevestiging nemen en in de mond steken. Niveau D: hulp nodig.		O		O
29	Cfr. voorgaande, maar met gecontroleerde stijging naar de oppervlakte, en aan oppervlakte trimvest met mond opblazen. Niv. C: hulp nodig bij controle stijgsnelheid en/of opblazen vest.		O		O
30	Aan oppervlakte snel lood kunnen afwerpen.		O		O
31	Onderwater in stilstaande positie mondstuk wisselen of buddy breathing toepassen. Min. 1min als luchtgever, en min. 1min als luchtvrager. Niveau D: hulp nodig bij het doorgeven en aanpakken, en/of in de mond nemen van de ademautomaat.		O		O
32	Buddycheck van de mededuiker(s).	O		---	
33	Redding van bewusteloos slachtoffer vanaf zwembaddiepte (hoofd in hyperstrekking), aan oppervlakte noodsignaal geven en slachtoffer slepen over afstand van minstens 25m.	O		---	