

Protocol zwembadproeven 1 sters brevet.

1	<u>100meter zwemmen + 5min. Watertrappelen of drijven</u> <ul style="list-style-type: none">• Zonder uitrusting en geen tijdslimiet• Zonder onderbreking en zelf stijl kiezen.
2	<u>100meter met vinnen snorkel masker en lood.</u> <ul style="list-style-type: none">• Zonder tijdslimiet maar met een zekere snelheid.• Zonder gebruik van de armen.
3	<u>1 keer masker ledigen</u> <ul style="list-style-type: none">• Op de bodem in stabiele houding masker leegmaken.
4	<u>10meter apnea</u> <ul style="list-style-type: none">• Verticaal naar de bodem zakken en 10 meter in apnea afleggen• 50cm van de bodem; armen niet gebruiken• Op het einde op de rug keren en opstijgen.
5	<u>20sec Stilstaand apnea</u> <ul style="list-style-type: none">• Verticaal naar de bodem zakken en stabiele houding• Eén hand aan de loodgordel; het andere boven het hoofd met het O.K. teken• Opstijgen naar de oppervlakte en rondkijken en uitblazen.
6	<u>Ontspanner op fles kunnen monteren en demonteren.</u> (otrimspanfuman)
7	<u>Gecombineerde oefening.</u> <ul style="list-style-type: none">• Verticaal met voorwaartse stap in het diepe gedeelte springen• Met één hand het masker met de andere hand de fles vasthouden• Terug oppervlakte maken en ontspanner verwisselen met snorkel• Afstand van 25 meter afleggen aan oppervlakte• Terug snorkel met ontspanner verwisselen en 25 meter zwemmen aan oppervlakte• Dan eendeduik maken en stabiele houding aannemen• Op teken van de instructeur "ik heb geen lucht" driemaal mondstuk wisselen met de instructeur• Op teken van de kandidaat "ik heb geen lucht" driemaal mondstuk wisselen met de instructeur• Tenslotte masker afnemen, 3x ademen, masker opzetten.

Protocol zwembadproeven 1 sters brevet.

8	<p><u>50meter onder water zwemmen met de fles.</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Voorwaartse sprong en 50meter op ongeveer 50cm van de bodem afleggen zonder gebruik van de armen.
9	<p><u>Oefening trimvest.</u></p> <ul style="list-style-type: none">• De kandidaat vertrekt van op de bodem in het diep. Hij trimt zich uit en blijft 30 sec. hangen zonder bodem of het oppervlak te raken. Hij mag op geen enkel ogenblik bewegen met zijn handen of voeten. <p>Na elke poging vertrekt hij opnieuw van de bodem. Na de laatste keer neemt hij op de bodem zijn ontspanner uit de mond, schakelt over op zijn tweede ontspanner en ademt nog 30 sec. op de bodem. Hij stijgt op deze ontspanner langzaam naar de oppervlakte en zwemt naar de kant.</p>