

# **Protocol zwembadproeven 4 sters brevet.**

## **Blad 1**

<b>1</b>	<p><b><u>Rechte sprong en 40m. in apnea afleggen.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Voorwaartse instap en op 50 cm. van de bodem; armen worden niet gebruikt</b></li><li>• <b>Op het einde op de rug keren en opstijgen.</b></li></ul>
<b>2</b>	<p><b><u>60 sec. onbeweeglijke apnea.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Verticaal naar de bodem zakken en stabiele houding</b></li><li>• <b>Op het einde opstijgen naar de oppervlakte; rondkijken en lucht uitblazen.</b></li></ul>
<b>3</b>	<p><b><u>Voorwaartse sprong met masker in de hand en 3 maal leeg maken.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Rechte insprong van de kant en stabiele houding</b></li><li>• <b>Op teken van de instructeur 3 maal bril leeg maken</b></li><li>• <b>Op het einde opstijgen naar de oppervlakte; rondkijken en lucht uitblazen.</b></li></ul>
<b>4</b>	<p><b><u>Met toestel ster met 6 duikers.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Eén kandidaat vertrekt met eendeduik, de 5 anderen leggen zich in een kring aan de oppervlakte boven de fles.</b></li><li>• <b>Na het bovenkomen van de eerste luchtbel, alle 5 met een eendeduik naar de bodem en in positie rond de fles: plat op de bodem - benen lichtjes gespreid - armen gekruist - ellebogen op de grond</b></li><li>• <b>De tweede trap in een hand nemen en het mondstuk in de mond steken; eenmaal per keer ademen en doorgeven; bovenlichaam mag lichtjes vlotten maar benen moeten op de grond blijven</b></li><li>• <b>Alleen diegene die ademt heeft de fles vast; doorgeven gebeurt door de tweede trap op de eerste trap te plaatsen; fles draait in richting van uurwerk</b></li><li>• <b>Op aanwijzing van de instructeur (na 5 minuten) draait de eerste kandidaat de kraan toe, checkt de fles door op de knop te duwen en na het opstijgteken stijgen ze samen op: rondkijken, uitademen en het O.K-teken.</b></li></ul>

# **Protocol zwembadproeven 4 sters brevet.**

## **Blad 2**

<b>5</b>	<p><b><u>60meter met 3 duikers op één toestel.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vertrekken samen met een eendeduik</b></li><li>• <b>Ademen éénmaal en dan wordt de fles voortgeduwd: ervoor zorgen dat de fles niet over de bodem sleept</b></li><li>• <b>Op het einde ademt elke duiker nog eenmaal</b></li><li>• <b>Fles dichtdraaien en gezamenlijk opstijgen.</b></li></ul>
<b>6</b>	<p><b><u>Achterwaartse val en 25meter in apnea afleggen.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Na de achterwaartse val neemt de kandidaat zijn ontspanner uit de mond maar zorgt dat het niet bruist</b></li><li>• <b>25meter in apnea afleggen en terug op de rug met een arm uitgestrekt</b></li></ul>
<b>7</b>	<p><b><u>Rolsprong en de uitrusting afleggen op -3 meter.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Eerst de fles afleggen, mondstuk uitdoen en kraan dichtdraaien (de fles mag ook zijdelings afgelegd worden)</b></li><li>• <b>Controleren en daarna loodgordel, vinnen en bril uitdoen, daarna opstijgen</b></li><li>• <b>Na max. 1 min vertrek van de kant; sprong naar keuze</b></li><li>• <b>De uitrusting terug aangorden op 3 meter: vinnen worden vóór de loodgordel aangedaan</b></li><li>• <b>Kandidaat mag éénmaal ademen tijdens de apnea</b></li><li>• <b>Hij moet rustig En stabiel op de bodem kunnen blijven zonder zich aan de fles vast te grijpen.</b></li></ul>
<b>8</b>	<p><b><u>4 maal 25 meter tussen 2 toestellen.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Rechte voorwaartse sprong en 4 maal tussen de twee toestellen</b></li><li>• <b>Gedurende 20sec ademen en naar het andere toestel.</b></li></ul>