

# Protocol zwembadproeven 3 sters brevet

## Blad 1

1	<p><b><u>Eendeduik en tweemaal masker ledigen.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eendeduik en stabiele houding op bodem</li><li>• Bril tweemaal leegmaken stijl en techniek zijn vrij maar de bril moet wel helemaal leeg zijn</li><li>• Op het einde wordt er gezamenlijk gestegen.</li></ul>
2	<p><b><u>Rechte sprong van de kant en 25m. onder water afleggen.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een hand op zijn masker de andere de loodgordel, verticale sprong met de punten van de vinnen lichtjes opwaarts gericht (dus voorwaartse stap)</li><li>• Op <math>\pm 50</math>cm van de bodem 25meter onder water afleggen, armen mogen niet gebruikt worden</li><li>• Op het einde op de rug draaien, en opstijgen.</li></ul>
3	<p><b><u>45sec stilstaande apnea.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verticaal naar bodem laten zakken en stabiele houding</li><li>• Eén hand aan de loodgordel, de andere hand omhoog. 45 sec. nadat de (laatste) kandidaat de bodem bereikt heeft, geeft de instructeur het stijgteken. De kandidaat antwoordt en er wordt gezamenlijk gestegen.</li><li>• Tijdens het opstijgen naar de oppervlakte kijken en lucht uitademen.</li></ul>
4	<p><b><u>Gecombineerde oefening.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rolsprong van de kant, met een hand zijn masker met de andere hand de fles vasthouden In een voorwaartse koprol komt hij met zijn fles eerst in het water</li><li>• Ontspanner uit de mond en 15meter in apnea afleggen (armen worden niet gebruikt)</li><li>• Ontspanner terug in de mond en masker afnemen, met masker in de hand terug 15meter afleggen tot in het diepe gedeelte</li><li>• Masker opzetten en 6 maal leegmaken binnen de minuut</li><li>• Toestel afleggen op de bodem: op de knieën en over het hoofd. (mag ook zijdelings); kraan toe draaien en checken door op de knop te drukken</li><li>• De fles mag ook zijdelings afgedaan worden zoals een rugzak</li><li>• Opstijgen, rondkijken en uitblazen</li></ul>
5	<p><b><u>Ster met vier duikers.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vertrek met 4 van tegen de muur</li><li>• Eén kandidaat met eendeduik naar de fles op de bodem, de 3 andere in een kring er rond aan de oppervlakte</li><li>• Na het bovenkomen van de eerste luchtbel, alle drie met een eendeduik naar de bodem en in positie rond de fles: plat op de bodem - benen</li></ul>

# Protocol zwembadproeven 3 sters brevet

## Blad 2

	<p>lichtjes gespreid - armen gekruist - ellebogen op de grond</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De tweede trap in één hand nemen en het mondstuk in de mond steken; éénmaal per keer ademen en doorgeven; bovenlichaam mag lichtjes vloten maar benen moeten op de grond blijven</li><li>• 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</li><li>• 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.</li></ul>
6	<p><b>60meter met 2 duikers op één fles.</b></p> <p>De kandidaten vertrekken samen met een eendenduijk. Ze nemen de fles vast, ademen elk éénmaal, heffen de fles van de bodem en beginnen te zwemmen op 50cm van de bodem. Het is belangrijk dat beide duikers actief deelnemen aan de voortbeweging van de fles (doorzwemmen tijdens het ademen). De fles moet parallel met de bodem en in het verlengde van de duikers gedragen worden. Op het einde van de proef leggen ze de fles voor zich op de bodem in het diep en ademen elk nog éénmaal. Een van hen draait vervolgens de fles dicht en geeft het teken om te stijgen. Ze stijgen samen en maken het OK teken aan de oppervlakte.</p>
7	<p><b>20 meter in apnea met fles.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• vertrek van op de kant met een rechte achterwaartse val</li><li>• verticaal zakken tot op de bodem,</li><li>• mondstuk uit en onder water 20 m in apnea af.</li><li>• Op het einde stijgt hij zoals voorgeschreven.</li><li>• op de rug terug naar het diep; één arm gestrekt voor zich uit</li><li>• Het mondstuk houdt hij de hele tijd in de hand.</li></ul>
8	<p><b>4 maal 20 meter tussen 2 toestellen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rechte voorwaartse sprong en onder water maar eerste toestel toe zwemmen</li><li>• Mondstuk in één hand en fles opendraaien</li><li>• Mondstuk in de mond en gedurende 20sec ademen (instructeur telt: 5sec = één vinger, 10sec = 2 vingers enz.)</li><li>• Bij 3 (15 sec.) nog een keer inademen mondstuk, uitnemen en fles toedraaien, druk aflat</li><li>• Draaien (links of rechts) zonder de fles te raken en naar de tegenovergestelde fles</li><li>• Bij de 4<sup>de</sup> keer na teken van de instructeur opstijgen en uitademen.</li></ul>