

## Zwembad examen Kandidaat 4\* Duiker

<b>ZONDER FLES</b>	
<b>40 m in apnea</b>	Rechte voorwaartse sprong❶ in het diep, verticaal zakken tot op de bodem en 40 m in apnea❷ afleggen. Op het einde zoals voorgeschreven opstijgen❸.
<b>60 seconden stilstaande apnea</b>	Onmiddellijk terugkeren naar het diep. Na (laatste) kandidaat één minuut is aangekomen, vertrekken van tegen de muur (in het water). Gelijktijdig naar beneden gaan voor een stilstaande apnea❹. 60 seconden nadat de (laatste) kandidaat de bodem bereikt heeft, geeft de instructeur het stijgteken. Antwoorden en gezamenlijk stijgen❺.
<b>3 maal masker ledigen</b>	Rechte voorwaartse sprong❶ waarbij men met de ene hand het masker tegen de dij drukt en met de andere de neus dicht knijpt. Naar de bodem zakken tot stabiele stand. Pas dan masker opzetten en leegblazen❷. Nog tweemaal laten vollopen en telkens leegblazen. Samen met jurylid opstijgen❸.

<b>MET FLES</b>	
<b>Ster met 6 duikers</b>	Vertrek met 6 van tegen de muur in het water. Eén kandidaat met eendenduik <sup>4</sup> naar de fles. 5 anderen boven de fles aan oppervlakte. Eerste luchtbel = samen vertrekken met eendenduik <sup>4</sup> . Plat op bodem, benen lichtjes gespreid en gestrekt, armen gekruist, ellebogen steunen op de bodem. Eénmaal inademen en fles doorgeven in wijzerszin. Slechts één kandidaat houdt de fles vast. Proef duurt 5 min; instructeur duidt einde aan. Kraan wordt dichtgedraaid door kandidaat die als eerste naar beneden ging of op aanwijzing van de instructeur. Kandidaat die fles dichtdraait, geeft teken om te stijgen. Kandidaten stijgen <sup>3</sup> samen. Aan oppervlakte O.K.-teken geven.
<b>60 m met 3 op één fles</b>	Eendenduik <sup>4</sup> . Fles vastnemen. Elk éénmaal ademen . De fles van bodem heffen, beginnen te zwemmen, mondstuk doorgeven, eenmaal ademhalen. Op het einde fles op de bodem in het diep leggen en elk ademt nog éénmaal. Kraan toe en stijgteken. Samen stijgen <sup>3</sup> en O.K.-teken aan oppervlakte.
<b>25 m in apnea</b>	Rechte achterwaartse val <sup>2</sup> . Verticaal zakken tot op de bodem, mondstuk uit de mond en 25 m in apnea <sup>6</sup> . Op het einde stijgt <sup>3</sup> hij zoals voorgeschreven. Aan de oppervlakte terug op de rug; één arm gestrekt mondstuk in de hand.
<b>Uitrusting uit en aan</b>	Rolsprong <sup>3</sup> – zakken tot op de bodem – fles uit over het hoofd of langs zij – kraan dicht + controle – loodgordel los – rest van materiaal uit en stijgen <sup>3</sup> naar oppervlakte. Na exact 1 min (vrije) sprong – vinnen aan vóór loodgordel – ABC-materiaal aandoen – fles open en aandoen – oppervlakte. Maximaal éénmaal ademen tijdens oefening.
<b>4 maal 25 m tussen 2 flessen</b>	Flessen tegen zwembadrand. Rechte voorwaartse sprong <sup>1</sup> en zwemmen <sup>6</sup> naar de fles die op 25 m afstand ligt. Vlak voor de fles plat op de bodem liggen, plat op de bodem, benen lichtjes gespreid en gestrekt, de ellebogen steunen op de bodem; de kandidaat mag zich vasthouden aan de fles. 20 sec. ademen. 5 sec. = één vinger, 10 sec. = tweede vinger erbij, 15 sec. = derde vinger erbij, daarna nog één keer inademen. Mondstuk uit , kraan dicht en controle. Zwemmen naar tegenoverliggende fles. Na vier keer 25 m zwemmen op teken van instructeur opstijgen <sup>3</sup>