



EISEN COMMANDO DUIK BREVET.

A: Theorie.

1. De elementaire theorie over snorkelduiken en duiken met perslucht.
2. Duikongevallen, E.H.B.O. en kunstmatige ademhaling.
3. Het veiligheidsreglement.
4. Handsignalen.

B. Zwemmen.

1. 300 meter in 7 minuten.
2. 50 meter borstslag **met loodgordel** (5% van het eigen gewicht).
3. 6 voorwerpen opduiken van minstens 2 meter diepte in 6 duiken.

C. Snorkelen.

1. Basisuitrusting in het water aandoen.
2. Masker onder water opzetten en leegblazen.
3. 25 meter onder water zwemmen. (zonder snorkel).
4. 30 seconden onder water de adem inhouden. (zonder snorkel).
5. 250 meter snorkelen en per 25 meter een hoekduik maken.
6. 50 meter snorkelen zonder masker.
7. Een mededuker 50 meter in reddingsgreep vervoeren.

D. Apparatuur 1.

1. Monteren, beproeven inspectie van de eigen apparatuur en van de mededuker.
2. 50 meter snorkelen met apparatuur, onderduiken, 50 meter onder water met apparatuur.
3. 50 meter buddy-breathing.
4. In het 3 m bad met de complete apparatuur op 2.50 m uitgetrimd blijven hangen. (tijd \pm 5 min.)

E. Conditieproef.

1. 1000 meter snorkelen met loodgordel (Tijd: binnenwater = 18 minuten/
buitenwater = 20 minuten).

F. Duiken in buitenwater, diepte tot 10 meter.

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Duik met beoefenen van handsignalen. | Duur: 20 minuten. |
| 2. Duik met beoefenen van masker leegblazen. | Duur: 25 minuten. |
| 3. Duik met beoefenen van buddy-breathing. | Duur: 30 minuten. |
| 4. Duik, ontwikkelen zelfvertrouwen/routine, beoefenen gebruik trimvest. | Duur: 45 minuten. |
| 5. Duik, ontwikkelen zelfvertrouwen/routine, beoefenen gebruik trimvest. | Duur: 45 minuten. |
| 6. Duik, ontwikkelen zelfvertrouwen/routine, beoefenen gebruik trimvest. | Duur: 45 minuten. |
| 7. Duik, ontwikkelen zelfvertrouwen/routine beoefenen gebruik trimvest. | Duur: 45 minuten. |



vervolg EISEN COMMANDO DUIK BREVET.

G. Lijnsignalen.

1. Beheersen van knopen en steken.
2. Lijnsignalen beheersen en toepassen als duiker en als seinmeester.

H. Kompasduik.

1. Op 6 meter diepte, 500 meter afleggen met behulp van een kompas.

J. Apparatuur 2.

1. Monteren, beproeven en inspectie van de apparatuur.
2. Met apparatuur in de hand te water gaan, op de bodem omhangen.
3. Op de bodem apparatuur wisselen met een mededuiker.
4. 50 meter met apparatuur, zonder masker afleggen.
5. Duiker van de bodem opduiken en 50 meter in reddingsgreep vervoeren.

K. Stromend water duik.

1. Duik in stromend water. diepte 10 meter. Duur: 30 minuten.

L. Nachtduik.

1. Duik bij duisternis. diepte 10 meter. Duur: 30 minuten.