



Buitenwater praktijklessen

Les 1	Nr.	Buitenwateroefeningen <i>Nachtduiken - I</i>
	1	Duikplanning (door instructeur)
	2	Plaatsing lichtbaken(s)
	3	Check de Stek
	4	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	5	Duikset omhangen
	6	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	7	Te water gaan
	8	Basistrim
	9	Bubblecheck
	10	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact
	11	LTD controle
	12	Oriëntatie onder water volgens duikplanning/trimmen
	13	LTD controle
	14	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact
	15	Water verlaten
	16	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
	17	Opruimen lichtbaken(s)
18	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur

Les 2	Nr.	Buitenwateroefeningen Nachtduiken - II
	1	Duikplanning
	2	Plaatsing lichtbaken(s)
	3	Check de Stek
	4	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	5	Duikset omhangen
	6	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	7	Te water gaan
	8	Bubblecheck
	9	Gecontroleerde afdaling 'in het blauw'
	10	LTD controle
	11	Oriëntatie onder water volgens duikplanning/trimmen
	12	LTD controle
	13	Gecontroleerde opstijging 'in het blauw'
	14	Water verlaten
	15	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
	16	Opruimen lichtbaken(s)
17	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur

Les 8	Nr.	Buitenwater oefeningen Redden "Als je buddy hulp nodig heeft" - IV
	1	Duikplanning
	2	Check de Stek
	3	Opbouw duikset, materiaalcontrole, duikset omhangen
	4	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	5	Te water gaan
	8	Bubblecheck
	9	Gecontroleerde afdaling 'in het blauw'
	10	LTD controle
	11	Begeleide opstijging vanaf 15 meter diepte
	12	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. duwgriep
	13	Slachtoffer in het water van uitrusting ontdoen
	14	Slachtoffer in horizontale positie aan land brengen
	15	Water verlaten
	16	Duikset afdoen
	17	Simuleren alarmering
	18	Afbouwen en opruimen
	19	Evaluatie

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur

