

Basisoefeningen duiken en duiktechnieken zwembad

Rechte voorwaartse sprong	Kandidaat staat op de rand van het zwembad en kijkt recht vooruit. Houdt met ene hand masker en met andere gesp van loodgordel vast. Hij springt verticaal in het water. Kandidaat blijft gedurende de sprong verticaal en de vinnen moeten het water gelijktijdig raken.
Achterwaartse val	De kandidaat staat op de rand van het zwembad, met de rug naar het water en het mondstuk in de mond. Hij houdt met de ene hand het masker vast en trekt met de andere hand de fles stevig tegen zijn rug. Hij laat zich achterwaarts vallen en zorgt ervoor dat de fles horizontaal het water raakt. Hij mag zich afstoten en beide benen tijdens de val evenwijdig met elkaar schuin naar boven richten. De fles moet het water horizontaal raken.
Rolsprong	De kandidaat staat gebogen, met volledige uitrusting, en ontspanner in de mond, op de rand van het zwembad. Hij houdt met de ene hand zijn masker vast en trekt met de andere hand de fles stevig tegen zijn rug. Hij maakt een koprol. De fles moet het water horizontaal raken.
Eendenduik	De kandidaat ligt met zijn gezicht naar beneden, gestrekt op het water. Hij buigt het bovenlichaam in een korte, krachtige beweging 90° naar beneden en strekt onmiddellijk daarop de benen naast elkaar in het verlengde van het bovenlichaam. De zwemvliezen bevinden zich in het verlengde van de benen. De kandidaat moet verticaal zinken, zonder over te slaan, te spatten of schuin te gaan. Pas als hij helemaal onder water verdwenen is, mag hij van richting veranderen.
Stilstaande apnea	Verticaal naar de bodem zakken en stabiele houding, zonder tegen de muur te leunen. Ene hand aan de gesp loodgordel, andere arm gestrekt omhoog. Die arm mag niet op het hoofd rusten. Hij kijkt naar de instructeur. De tijd begint te lopen op het ogenblik dat de kandidaat de bodem bereikt. Einde proef en op teken van de instructeur stijgt de kandidaat, één hand op de gesp. Aan de oppervlakte wordt het O.K.-teken gegeven.
Traject onder water in apnea	Verticaal zakken tot op + 50 cm van de bodem, pas beginnen zwemmen nadat hij op die diepte aangekomen is. Gedurende hele traject op + 50 cm van de bodem. Tijdens het stijgen naar het ondiep ademt hij één keer een deel van zijn lucht uit. Armen niet gebruiken. Als hij een fles draagt, moet hij met één hand het mondstuk met de opening naar beneden vasthouden. De kandidaat mag de bodem enkel raken bij vertrek en aankomst. Na de volledige afstand, draaien op de rug, één hand op de gesp en stijgen. Indien niet alleen, dan eerst stijgtekens. Aan oppervlakte O.K.-teken.
Masker ledigen	Op de bodem en in stabiele houding, masker volledig laten vollopen door het langs boven van het aangezicht te lichten, of af te nemen. Drukt de bovenkant tegen het voorhoofd. Hij blaast het masker langs de neus het volledig leeg. Stijl en techniek zijn vrij, maar het masker moet wel helemaal leeg zijn. Na elke geslaagde poging worden er O.K.-tekens uitgewisseld.
Stijgen	Duiker stijgt langzaam, ademt duidelijk zichtbaar uit, kijkt rond voor mogelijke gevaren aan de oppervlakte en houdt één arm gestrekt omhoog. Hand op de gesp van de loodgordel wanneer gestegen wordt zonder ontspanner in de mond. Vóór elke opstijging worden stijgtekens uitgewisseld.