

Leren duiken, initiatie duik oefeningen in het zwembad

Vorbereiding initiatie duik

- De kennismaking, voorstelling van de duiksport, doel en verloop van de duikinitiatie wordt steeds eerst en (gedeeltelijk) droog gedemonstreerd. De aspirant-duiker kan ook al een aantal dingen proberen (b.v. passen van de duikbril, vinnen, loodgordel, jacket, ontspanner, e.a.). Na de zwembadsessie wordt ook een briefing gegeven.
- De aspirant-duiker wordt geholpen met zijn uitrusting aan en uit te doen.
- Alle oefeningen worden eerst gedemonstreerd (check of de aspirant-duikers het begrepen hebben, anders wordt de uitleg of demonstratie herhaald).
- Er wordt altijd eerst in het ondiep van het zwembad geoefend.
- De aspirant-duiker wordt steeds begeleid (op een niet opdringerige manier).
- Verzekert steeds de veiligheid (op een leuke manier).
- De oefening wordt pas in het diepe gedeelte herhaald als de begeleider zeker is van de capaciteiten van de aspirant-duiker.
- Let op voor koude (neutraal warm is veel aangenamer).
- Bij twijfel of advies dient de duikschoolleider steeds geraadpleegd te worden.

Afspraken tijdens de duikinitiatie in het zwembad

- De aspirant-duiker mag pas te water gaan op het teken van de duikinitiatiebegeleider.
- De aspirant-duiker mag nooit alleen onder water gaan.
- Uitleggen hoe men moet klaren als men druk op de oren voelt, hoe men rustig moet uitademen en naar boven gaat.
- Indien de aspirant-duiker de oefening niet kan, gewoon rustig laten uitademen en naar boven gaan.
- Nadruk leggen op uitademen (zonder Boyle&Mariotte en longoverdruk in detail uit te leggen).

In ABC duikuitrusting zonder duikfles of jacket (maximaal 15 minuten)

- Laten ademen met de duikbril op aan de oppervlakte (+ klassieke anti damp methode).
- Laten ademen door een tuba aan de oppervlakte.
- Laten ademen door tuba onder water.
- Inoefenen onderwatercommunicatie ("OK, probleem, naar boven, naar beneden, uitademen, einde oefening").
- Korte apneu.
- Leegblazen tuba.
- Palmen tegen de kant.
- Korte afstand laten palmen.
- Duikbril leegblazen (opgelet de meeste ervaren dit de eerste keren als zeer onaangenaam).

In ABC met duikfles en jacket (om dit te ervaren komen aspirant-duikers een duikinitiatie doen)

- Laten ademen aan een ontspanner boven water.
- Laten ademen aan een ontspanner onder water.
- Uitgetrimd zwemmen op ontspanner aan de oppervlakte.
- Laten zwemmen onder water op ontspanner in het ondiepe stuk.
- Een beetje uitblazen langs de neus.
- Klaren van de oren.
- Laten zakken op ontspanner in het diepe gedeelte (opletten uitademen bij stijgen).

Gevorderde oefeningen (enkel als de aspirant-duiker er klaar voor is)

- Ontspanner uit de mond en terug in de mond.
- Vragen octopus aan andere duiker.
- Wisselademhaling.
- Trimmen in het diepe gedeelte (opgelet voor ongecontroleerde stijging).