

Open water diver cursus

Extra leertips:

- ! blijven (door)ademen, adem niet vasthouden en bellen blazen
- ! oren klaren bij iedere neergaande beweging, ook in het zwembad
- ! duikfles altijd neerleggen indien niemand erbij aanwezig is

Geheugensteuntjes voor de volgende oefeningen:

Buddy check:

- Vlugge >> vest (de lucht van het stabjacket)
- Leeuw >> lood
- Schiet >> sluitingen
- Lekker >> lucht
- Op >> ok

5 punts afdaling:

- T** eken geven aan je buddy dat je wilt gaan afdalen
- O** riëntatie ofwel kompas instellen en naar beneden kijken
- S** norkel omwisselen voor de ademautomaat
- T** ijd bekijken en instellen duikersring op horloge als je die gebruikt
- I** nflator van stabjacket vastpakken en langzaam deflaten
- K** aas laren
- T** omaat raag

In één zin als geheugensteuntje: **TOSTI** Kaas Tomaat

5 punts opstijging:

- T** eken geven aan je buddy dat je wilt gaan opstijgen
- T** ijd bekijken maar duikersring horloge niet instellen
- I** nflator van stabjacket omhoog houden
- A** ssen arm omhoog houden (andere arm dan inflator)
- K** ijkken ijk naar boven en rondom voor gevaren en opstakels

In één zin als geheugensteuntje: **TT In Assen Kijken**

Deflate (lucht eruit) daarnaast het stabjacket tijdens de opstijging zodat de stijgsnelheid niet te hoog wordt (maximaal 9 a 10 meter per minuut).

Bij aankomst aan de oppervlakte zorg als eerste voor positief drijfvermogen (jacket vol) en wissel dan pas van ademautomaat naar snorkel.