

# Duikteam de Oester Kampen - NOB

## Opleidingsschema 2020 – 2021 → 1\* duiker



■ = perslucht ■ = geen perslucht ■ = bijzondere activiteit

Datum:	Theorie (19.15 – 20.15)	Zwembadles / Perslucht (19.45 – 20.45)	Zwembadles/ Duiktechniek basisuitrusting (20.45 - 21.45)	Buitenwaterles <i>Data in overleg met instructeurs</i>
28 oktober	Introductie / kennismaking met de instructeurs en uitleg wat te verwachten bij eerste zwembadduik.		Duiktechniek <b>altijd voor alle leden!</b>	* Buddycheck / procedure KILO / extra ALV-controle
4 november	Geen les → 19.15 fles halen compressor ruimte!	1° praktijkles duiken met perslucht. Onder begeleiding opbouwen set.	Perslucht 2* en 3* opleiding	* Trimmen 2min zweven 5m * Gecontroleerde afdaling (1) met bodemcontact max 20m incl. bubbelcheck en LTD-controle.
25 november	Les over uitrustingsstukken. WAT HEB IK NODIG. LOCATIE: TUIMELAAR ZWOLLE 19.30 uur !!!		Duiktechniek	Idem (2), maar nu in blauw met referentie.
2 december	Geen les → 19.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken zelfstandig opbouw van de duikset KORAAL/KILO	Perslucht 2* en 3* opleiding	* Gecontroleerde opstijging (incl veiligheidsstop) in blauw met vasthouden aan referentielijn max 20m.
9 december	Theorie	Verplaatsen	Duiktechniek	* Gecontroleerde opstijging met bodemcontact max 20m incl bubbelcheck en LTD-controle.
16 december	Geen les → 19.15 fles halen compressor ruimte!	Trimmen / zweven	Perslucht 2* en 3* opleiding	* oefeningen automaat uit/terug, klaren duikbril.
23 december	Theorie	Verplaatsen	Duiktechniek	* Begeleide opstijging langs de bodem 10/20m.
30 december	Kerstvakantie – GEEN LES		Zwembad gesloten	* Begeleide opstijging in blauw 5-10m start met LTD-controle.
6 januari	Theorie	Verplaatsen	Duiktechniek	* ALV-opstijging langs bodem 10/20m en vrij 5-10m.
13 januari	Geen les → 19.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken, ALV-gebruik	Perslucht 2* en 3* opleiding	* Reddingsopstijging 3-5m en aan oppervlak 25m vervoeren.
20 januari	Theorie	Verplaatsen	Duiktechniek	* Kompasduiken.
27 januari	Geen les → 19.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken, methoden van te water gaan	Perslucht 2* en 3* opleiding	* Zwemmen zonder masker 5-10m, 1 minuut.
3 februari	Theorie	Verplaatsen	Duiktechniek	* Afdoen duikuitrusting aan oppervlak.
10 februari	Geen les → 19.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken, opstijgingen	Perslucht 2* en 3* opleiding	Ademen uit blazende automaat.
17 februari	Theorie	Verplaatsen	Duiktechniek	
24 februari	Geen les → 19.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken en ALV-gebruik bij opstijging	Perslucht 2* en 3* opleiding	
3 maart	Theorie	Verplaatsen	Duiktechniek	
10 maart	Geen les → 19.15 fles halen compressor ruimte!	Herhaling alle aangeleerde vaardigheden	Perslucht 2* en 3* opleiding	
17 maart	Theorie	Verplaatsen	Duiktechniek	
24 maart	Geen les → vanaf 19.15 fles halen compressor ruimte!. Aanwezig zwembad 19.45 uur!	2 avonden oefenen scenario's als een duiker hulp nodig heeft. Activiteit voor alle leden!		
31 maart				
Vanaf 7 april iedere woensdag	<b>Start buitenwater!!!</b>			
	Aanwezig 18.45 uur → vertrek 19.00 uur !!!			