

Duikteam de Oester Kampen - NOB

Opleidingsschema 2018 – 2019 1* duiker



■ = perslucht ■ = geen perslucht ■ = bijzondere activiteit

Datum:	Theorie	Zwembadles	Buitenwaterles <i>Data in overleg met instructeurs</i>
	(19.15 – 20.15)	(20.45 – 21.45)	
7 november	Introductie en wat te verwachten bij eerste zwembadduik	Uitleg en uitreiking duikuitrusting in compressorruimte door technische commissie.	* Buddycheck / procedure KILO / extra ALV-controle
14 november	Les over uitrustingsstukken. WAT HEB IK NODIG LOCASTIE: TUIMELAAR ZWOLLE 19.30 uur !!!	Duiktechniek (altijd basisuitrusting meenemen) INSTRUCTEUR VOORAF AFSPRAAK MAKEN MET TUIMELAAR!!!	* Trimmen 2min zweven 5m * Gecontroleerde afdaling (1) met bodemcontact max 20m incl. bubbelcheck en LTD-controle.
21 november	Geen les → 20.15 fles halen compressor ruimte!	1 ^o praktijkles duiken met perslucht	Idem (2), maar nu in blauw met referentie.
28 november	Theorie	Duiktechniek	
5 december	Geen les Sinterklaasavond	Geen les Sinterklaasavond	* Gecontroleerde opstijging (incl veiligheidsstop) in blauw met vasthouden aan referentielijn max 20m.
12 december	Geen les → 20.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken en zelfstandig opbouw van de duikset	
19 december	Theorie	Duiktechniek	
27 december en 2 januari	Kerstvakantie – GEEN LES	Zwembad gesloten	* Gecontroleerde opstijging met bodemcontact max 20m incl bubbelcheck en LTD-controle.
9 januari	Geen les → 20.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken, ALV-gebruik	
16 januari	Theorie	Duiktechniek	* oefeningen automaat uit/terug, klaren duikbril.
23 januari	Geen les → 20.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken, methoden van te water gaan	* Begeleide opstijging langs de bodem 10/20m.
30 januari	Theorie	Duiktechniek	* Begeleide opstijging in blauw 5-10m start met LTD-controle.
6 februari	Geen les → 20.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken, opstijgingen	
13 februari	Theorie	Duiktechniek	* ALV-opstijging langs bodem 10/20m en vrij 5-10m.
20 februari	Geen les → 20.15 fles halen compressor ruimte!	Persluchttechnieken en ALV-gebruik bij opstijging	* Reddingsopstijging 3-5m en aan oppervlak 25m vervoeren.
27 februari	Theorie	Duiktechniek	
6 maart	Geen les → 20.15 fles halen compressor ruimte!	Herhaling persluchttechnieken, alle aangeleerde vaardigheden	* Kompasduiken.
13 maart	Theorie	Duiktechniek	* Zwemmen zonder masker 5-10m, 1 minuut.
20 maart	Geen les → 20.15 fles halen compressor ruimte!	Herhaling persluchttechnieken, alle aangeleerde vaardigheden	* Afdoen duikuitrusting aan oppervlak.
27 maart	Theorie (uitloop) WEL PERSLUCHT VOOR SCENARIO's. 20.15 fles halen.	Ondersteuning oefenen scenario's.	Ademen uit blazende automaat.
Vanaf 3 april iedere woensdag	Start buitenwater!!!		
Aanwezig 18.45 uur → vertrek 19.00 uur !!!			