

## **Bijlage 3: Protocol ingangsproeven in het zwembad**

**Woensdag 31 augustus of woensdag 07 september om 21 uur aan de receptie van het zwembad Wezenberg – Desguinlei 17/19 – 2018 Antwerpen**

### **ZWEMBAD:**

- 200 meter (10 zwembadbreedtes) zwemmen in één en dezelfde stijl in een maximale tijd van 6 minuten
- rechte sprong + 20 meter apnea met basisuitrusting
- eendenduike en 2 x masker ledigen
- 45 seconden stilstaande apnea
- controle van de duikfles
- parcours van 15 meter tussen 2 duikflessen
- gecombineerde proef
  - achterwaartse val
  - 45 meter op snorkel
  - eendenduike + stabiele houding
  - 3 x ademen zonder duikbril
  - 3 x duikbril ledigen
  - 3 x buddy-breathing
  - opstijgen volgens de veiligheidsvoorschriften
  - 25 palmen aan de oppervlakte op ontspanner
  - loodgordel + duikfles aangeven zonder de kant te raken

### **Protocol zwembadproeven:**

#### 1. 200 meter zwemmen

De 200 meter (10 zwembadbreedtes) wordt afgelegd in een door de kandidaat gekozen stijl, zonder onderbreking. De kandidaat mag met een duik te water gaan. Geen uitrusting toegelaten. Tijdslimiet: 6 minuten.

#### 2. Rechte sprong + 20 meter apnea met basisuitrusting

De kandidaat staat met complete ABC-uitrusting aan, op de rand van het zwembad. Hij houdt met één hand zijn masker vast, met de andere hand de loodgordel. Hij springt verticaal met de punten van de vinnen lichtjes opwaarts gericht. De sprong is eigenlijk meer een voorwaartse stap. Op ongeveer 50 cm van de bodem, legt de kandidaat 20 meter onder water af. Armen worden niet gebruikt als zwemhulp. Zij mogen naast het lichaam of gestrekt voorwaarts gericht zijn. Op het einde van het parcours stijgt de kandidaat op hand omhoog en rondom kijkend.

#### 3. Eendenduike en 2 X masker ledigen

Met volledige ABC-uitrusting plooit de kandidaat het bovenlichaam in een korte krachtige beweging 90° voorwaarts, onmiddellijk daarop worden de benen naast elkaar gestrekt in het verlengde van het bovenlichaam. Door het gewicht van de benen

zinkt de kandidaat verticaal, zonder over te slaan, te spatten of schuin te gaan. Eens helemaal onder, zwemt de kandidaat richting bodem. Op de bodem, in een stabiele houding, laat de kandidaat zijn masker geheel vollopen door dit langs boven van het aangezicht te lichten, of helemaal af te nemen. Vervolgens blaast hij langs de neus het masker helemaal leeg en herhaald dit een tweede keer. Stijl en techniek zijn vrij, maar het masker moet wel helemaal leeg zijn.

4. 45 seconden stilstaande apnea

De kandidaat laat zich verticaal naar de bodem zakken en plaatst zich in een stabiele houding, zonder nochtans tegen de muur te leunen. Hij houdt één hand boven het hoofd (hand mag niet op het hoofd rusten); hij kijkt naar zijn instructeur. Op het einde van de proef en op teken van de jury, wordt tegen 10 meter per minuut gestegen. Tijdens het opstijgen wordt naar de oppervlakte rondgekeken en 1 hand uitgestoken voor mogelijk oppervlaktegevaar. Er wordt lucht uitgeademd tijdens de opstijging. De diepte van het zwembad bedraagt 4,00 m.

5. controle van de duikfles

Volledig zelfstandig monteren van duikfles (O-TRIM-SPAN-FU-MAN), controle van de duiktekens en verliesprocedure.

6. gecombineerde proef

Na het controleren van het materiaal, equipeert de kandidaat zich volledig. De kandidaat plaatst zich op de rand van het zwembad, met de rug naar het water. Hij houdt met één hand het masker, met de andere hand de fles vast, mondstuk in de mond. Bij het OK teken maakt hij een achterwaartse val, waarbij de fles horizontaal op het water terecht komt. Hij maakt terug oppervlakte, neemt de ontspanner uit de mond en verwisselt deze met de snorkel. Daarna legt hij, aan de oppervlakte, een afstand af van 50 meter, zonder onderbreking. Boven het diepe gedeelte verwisselt hij terug snorkel met ontspanner, maakt een eendenduike en neemt een stabiele houding aan. Hij neemt het masker af en ademt driemaal, dan plaatst hij het masker terug op en blaast het driemaal na elkaar leeg (hij mag ademen tussen het leegblazen). Vervolgens, en op teken van de jury: “ik heb geen lucht meer”, wisselt hij driemaal van mondstuk met de jury. Op teken van de jury stijgt hij langzaam terug naar de oppervlakte al rondkijkend, zwemt met ontspanner nog 25 meter tot aan de rand van het zwembad in het diepe gedeelte. Geeft dan in volgorde, zonder zich vast te houden of ergens te steunen, eerst zijn loodgordel, daarna het duiktoestel aan iemand die op de kant helpt. Het toestel wordt aangeboden met het handvat of met de draagriem, gericht naar de helper.

7. parcours van 15 meter tussen 2 duikflessen

De kandidaat vertrekt van de kant van het diepe gedeelte, met rechte voorwaartse sprong (ABC-uitrusting). Hij blijft na de sprong onder water en zwemt eerst naar de fles, die op 15 meter afstand ligt. Hij neemt het mondstuk met één hand, opent de kraan, steekt het mondstuk in de mond en ademt uit door de ontspanner. Vanaf het ogenblik dat de kandidaat het mondstuk in de mond heeft, beginnen de 20 seconden te lopen. De jury telt duidelijk zichtbaar voor de kandidaat af, d.w.z. 5 sec. duim (één),

10 sec. = wijsvinger erbij (twee), 15 sec. = middenvinger erbij (drie). Vanaf dat ogenblik mag de kandidaat nog één keer inademen. Hij neemt het mondstuk uit de mond, draait de kraan dicht, controleert of de kraan ook werkelijk dicht is (druk aflat). Hij draait (links of rechts) zonder evenwel de fles te raken en zwemt naar de tegenoverliggende fles. Bij de 4<sup>de</sup> keer moet hij, na teken van de jury, uitademend opstijgen. Einde van de oefening.