oefeningen buitenwater	aantal keer geoefend							aantekeningen
	1	2	3	4	5	6	7	
50 meter zwemmen								
5 min overlevingszwemmen								
opbouw/controle duikset								
duiksets omhangen								
buddycheck,handsignalen,kernpunten								
basistrim								
afdalen met bodemcontact								
automaat uit en in								
automaat terugvinden 1								
automaat terugvinden 2								
klaren van de bril								
luchtdelen als ontvanger								
luchtdelen als gever								
vinwippen/trimmen								
afdaling in het blauw								
kompasduiken								
zelf kramp verhelpen								
samen kramp verhelpen								
luchtdelen en opstijging								
reddingsopstijging								
opstijging in het blauw								
overgang van snorkelen naar automaat								
duiken								
opstijgen met bodemcontact								
duikset afdoen								
afbouw en opruimen duikset								

p=prima o=oefenen