

Praktijkles 1 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Nachtduiken

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Duikplanning
- Plaatsing lichtbaken(s)
- Te water gaan
- Afdaling
- Uittrimmen
- Oriëntatie
- Opstijging
- Water verlaten

Praktijkles 2 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Nachtduiken

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Duikplanning
- Plaatsing lichtbaken(s)
- Te water gaan
- Afdaling
- Uittrimmen
- Oriëntatie
- Opstijging
- Water verlaten
- Berekening luchtverbruik

Praktijkles 3 – NOB 2*-duiker

Buitenwater - Getijdenwater

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Duikplanning m.b.v. getijdentabel
- Bepaling kentering
- Bepaling richting stroming

Praktijkles 4 – NOB 2*-duiker

Buitenwater - Getijdenwater

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Duikplanning m.b.v. getijdentabel
- Bepaling kentering
- Bepaling richting stroming

Praktijkles 1 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Nachtduiken

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Duikplanning
- Plaatsing lichtbaken(s)
- Te water gaan
- Afdaling
- Uittrimmen
- Oriëntatie
- Opstijging
- Water verlaten

Praktijkles 2 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Nachtduiken

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Duikplanning
- Plaatsing lichtbaken(s)
- Te water gaan
- Afdaling
- Uittrimmen
- Oriëntatie
- Opstijging
- Water verlaten
- Berekening luchtverbruik

Praktijkles 3 – NOB 2*-duiker

Buitenwater - Getijdenwater

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Duikplanning m.b.v. getijdentabel
- Bepaling kentering
- Bepaling richting stroming

Praktijkles 4 – NOB 2*-duiker

Buitenwater - Getijdenwater

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Duikplanning m.b.v. getijdentabel
- Bepaling kentering
- Bepaling richting stroming

Praktijkles 5 – NOB 2*-duiker

Zwembad - Redden

Zwembadoefeningen

- duiker in paniek herkennen
- duiker in paniek toespreken
- duiker in paniek benaderen
- fysiek contact maken met duiker in paniek
- positief drijfvermogen creëren bij duiker in paniek
- duiker in paniek onder controle krijgen

- duiker slepen met sleepgreep aan flessenhals
- duiker duwen met duwgreep met vinnen op de schouders
- duiker duwen met duwgreep onder de oksels

- duiker in het water van uitrusting ontdoen

- duiker verticaal uit het water tillen
- duiker horizontaal uit het water tillen

Praktijkles 6 – NOB 2*-duiker

Zwembad - Redden

Zwembadoefeningen

- begeleide opstijging
- reddingsopstijging
- duiker na de opstijging aan de kant brengen

Praktijkles 7 - NOB 2*-duiker

Buitenwater - Redden

Buitenwateroefeningen

- reddingsopstijging vanaf 10 meter
- methode 1: rechterkant van slachtoffer
- methode 2: linkerkant van slachtoffer
- methode 3: met HUB of droogpak

- sleepgreep aan flessenhals
- duwgreep met vinnen op schouders
- duwgreep onder oksel

- uitrusting ontdoen van de duiker

- verticaal uit het water tillen
- horizontaal uit het water tillen

- alarmering simuleren

Praktijkles 8 – NOB 2*-duiker

Buitenwater - Redden

Buitenwateroefeningen

- begeleide opstijging vanaf 15 meter diepte
- herhaling oefeningen naar behoefte

Praktijkles 5 – NOB 2*-duiker

Zwembad - Redden

Zwembadoefeningen

- duiker in paniek herkennen
- duiker in paniek toespreken
- duiker in paniek benaderen
- fysiek contact maken met duiker in paniek
- positief drijfvermogen creëren bij duiker in paniek
- duiker in paniek onder controle krijgen

- duiker slepen met sleepgreep aan flessenhals
- duiker duwen met duwgreep met vinnen op de schouders
- duiker duwen met duwgreep onder de oksels

- duiker in het water van uitrusting ontdoen

- duiker verticaal uit het water tillen
- duiker horizontaal uit het water tillen

Praktijkles 6 – NOB 2*-duiker

Zwembad - Redden

Zwembadoefeningen

- begeleide opstijging
- reddingsopstijging
- duiker na de opstijging aan de kant brengen

Praktijkles 7 - NOB 2*-duiker

Buitenwater - Redden

Buitenwateroefeningen

- reddingsopstijging vanaf 10 meter
- methode 1: rechterkant van slachtoffer
- methode 2: linkerkant van slachtoffer
- methode 3: met HUB of droogpak

- sleepgreep aan flessenhals
- duwgreep met vinnen op schouders
- duwgreep onder oksel

- uitrusting ontdoen van de duiker

- verticaal uit het water tillen
- horizontaal uit het water tillen

- alarmering simuleren

Praktijkles 8 – NOB 2*-duiker

Buitenwater - Redden

Buitenwateroefeningen

- begeleide opstijging vanaf 15 meter diepte
- herhaling oefeningen naar behoefte

Praktijkles 9 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Diep(er) duiken

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Berekening luchtverbruik
- Bubble-check
- Oriëntatie
- Uittrimmen
- Veiligheidsstop
- Gebruik decompressieboei

Praktijkles 10 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Diep(er) duiken

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Berekening luchtverbruik
- Bubble-check
- Oriëntatie
- Uittrimmen
- Veiligheidsstop
- Gebruik decompressieboei

Praktijkles 11 – NOB 2*-duiker

Buitenwater - Onderwaterleven

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Buddycheck
- Inventarisatie lokale onderwaterleven (vissen en planten)
- Berekening luchtverbruik

Praktijkles 12 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Onderwaterleven

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Buddycheck
- Inventarisatie lokale onderwaterleven (vissen en planten)
- Berekening luchtverbruik

Praktijkles 9 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Diep(er) duiken

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Berekening luchtverbruik
- Bubble-check
- Oriëntatie
- Uittrimmen
- Veiligheidsstop
- Gebruik decompressieboei

Praktijkles 10 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Diep(er) duiken

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Berekening luchtverbruik
- Bubble-check
- Oriëntatie
- Uittrimmen
- Veiligheidsstop
- Gebruik decompressieboei

Praktijkles 11 – NOB 2*-duiker

Buitenwater - Onderwaterleven

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Buddycheck
- Inventarisatie lokale onderwaterleven (vissen en planten)
- Berekening luchtverbruik

Praktijkles 12 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Onderwaterleven

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Buddycheck
- Inventarisatie lokale onderwaterleven (vissen en planten)
- Berekening luchtverbruik

Praktijkles 13 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Navigatie / oriëntatie

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Buddycheck
- Berekening luchtverbruik
- kompaskoersen op de kant (rechte lijn, vierkant, driehoek)
- kompaskoers oppervlakte (rechte lijn)
- kompaskoersen onder water (rechte lijn, vierkant, driehoek)

Praktijkles 14 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Navigatie / oriëntatie

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Buddycheck
- Berekening luchtverbruik
- Natuurlijke onderwateroriëntatie

Praktijkles 13 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Navigatie / oriëntatie

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Buddycheck
- Berekening luchtverbruik
- kompaskoersen op de kant (rechte lijn, vierkant, driehoek)
- kompaskoers oppervlakte (rechte lijn)
- kompaskoersen onder water (rechte lijn, vierkant, driehoek)

Praktijkles 14 – NOB 2*-duiker

Buitenwater – Navigatie / oriëntatie

Buitenwateroefeningen

- Check de Stek
- Buddycheck
- Berekening luchtverbruik
- Natuurlijke onderwateroriëntatie