



Dit zijn alle basisduikvaardigheden van de 2\*-duikopleiding. Van allemaal is een beschrijving. Bovendien is een aantal vaardigheden [gefilmd](#).

#### [Alarmeren hulpdiensten \(Pdf 150KB\)](#)

Lees in de Pdf hoe je snel en adequaat de hulpdiensten alarmeert bij een duikongeval.

#### [ALV-opstijging 2\\*D \(Pdf 222KB\)](#)

Als 2\*D leer je de ALV-opstijging te maken vanaf een grotere diepte: tussen 10 en 20 meter. In de Pdf lees je hoe dat gaat.

#### [Begeleide opstijging 2\\*D \(Pdf 124KB\)](#)

Als 2\*D leer je de begeleide opstijging te maken vanaf een grotere diepte: tussen 10 en 20 meter. In de Pdf lees je hoe dat gaat.

#### [Bubblecheck 2\\*D \(Pdf 113KB\)](#)

De bubblecheck kun je al. Nu ga je leren hem met meer beheersing uit te voeren en je lichaamspositie is daarbij zo horizontaal mogelijk. Lees in de Pdf hoe het moet.

#### [Check de Stek 2\\*D \(Pdf 93KB\)](#)

Je leert hoe jij je plan en / of de instellingen van je computer kunt aanpassen als de actuele omstandigheden op jouw duikstek dat nodig maken.

#### [Communiceren met je buddy 2\\*D \(Pdf 135KB\)](#)

De handsignalen ken je al. Nu ga je ook de lampsignalen leren gebruiken bij het nachtduiken. Lees in de Pdf hoe je onder water communiceert met je buddy.

#### [Duikplan maken en bewaken 2\\*D \(Pdf 175KB\)](#)

In je duikplan werk je onder meer uit hoe diep en hoe lang je gaat duiken en hoeveel lucht je daarvoor nodig hebt. Lees in de Pdf welke onderdelen je duikplan heeft en hoe je onder water je plan bewaakt.

#### [Gebruik DSMB 2\\*D \(Pdf 156KB\)](#)

Lees in de Pdf hoe je een DSMB oplaat vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter, terwijl je buddy de veiligheid bewaakt.

#### [Gebruik wrakreel \(Pdf 114KB\)](#)

Lees in de Pdf hoe je het gebruik van een wrakreel meeneemt in je duikplan en hoe je samen met je buddy de wrakreel handig gebruikt.



NEDERLANDSE  
LOTERIJ





---

### [Gecontroleerde afdaling 2\\*D \(Pdf 116KB\)](#)

Je kunt al gecontroleerd afdalen met een referentielijn. Lees in de Pdf hoe je een afdaling maakt zonder referentie. Dat ga je nu leren.

### [Gecontroleerde opstijging 2\\*D \(Pdf 117KB en video\)](#)

Lees in de Pdf hoe je de gecontroleerde opstijging met steeds meer beheersing kunt uitvoeren. Je houdt de referentielijn niet vast, je gebruikt je vinnen alleen om je onder water in evenwicht te houden en je lichaamspositie is zo horizontaal mogelijk.

### [LTD–controle 2\\*D \(Pdf 153KB\)](#)

LTD = Lucht - Tijd - Diepte. Met de LTD–controle bewaak je tijdens de duik steeds je plan. Dit is met stip de belangrijkste procedure waarmee jij de veiligheid van jezelf en je buddy borgt.

### [Procedure Vermiste Duiker \(Pdf 130KB\)](#)

Je leert adequaat te handelen in het geval van een vermiste duiker. Dat doe je door drie vaardigheden die je al eerder leerde te combineren. Lees in de Pdf welke dat zijn.

### [Reanimeren \(Pdf 111KB en video\)](#)

De NOB vindt het belangrijk dat zoveel mogelijk duikers kunnen reanimeren. Daarom moet je een bewijs van vaardigheid in reanimeren aan je instructeur laten zien dat niet ouder is dan een jaar. Lees er meer over in de Pdf.

### [Reddingsopstijging 2\\*D \(Pdf 120KB\)](#)

Lees in de Pdf hoe je de Reddingsopstijging verder leert beheersen. Je voert hem uit vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter.

### [Trimmen 2\\*D \(Pdf 111KB\)](#)

Als 2\*–duiker leer je nog beter trimmen. Aan het einde van je opleiding kun je 5 minuten zweven op 5 meter diepte. Je afwijking naar boven / beneden is daarbij niet meer dan 0,75m (dus 1,5m in totaal). Lees de details in de Pdf.

### [Zoekpatronen \(Pdf 93KB\)](#)

Lees in de Pdf hoe je een zoekpatroon selecteert en toepast.

### [Zuurstof toedienen \(Pdf 112KB\)](#)

De NOB vindt het belangrijk dat zoveel mogelijk duikers adequaat zuurstof kunnen toedienen. Lees er meer over in de Pdf.