

## Trainingsprogramma Binnenbad & Theorie 2011 / 2012

Datum:	1* opleiding	Instr.	2* en 3* training	Trainer	Theorie	Instr.	Toezicht
<b>Okt</b>							
17	A,B,C,D & E		Conditietraining	Ton de Jong			
24		Ton de Jong	Persluchttraining	Ton Hazendonk			
31		Nico Tamis	Persluchttraining	Nick Könitzer			Casper Jagerman
<b>Nov</b>							
7	B,C,D,F,H	Ton de Jong	Oefeningen Toezichthouders	Nick Könitzer & Nico Tamis			Casper Jagerman
14	A,B,D	Ton de Jong / Nico Tamis	Oefeningen Toezichthouders	Nick Könitzer & Nico Tamis			Casper Jagerman
21	B,C,D,E	Nico Tamis	Nettentraining (PL)	Paul Remkes & Ton de Jong			Nick Könitzer
28	C,D,G,H,I	Ton de Jong	Lood en Trimles (PL)	Jan Wiezer & ??			Nico Tamis
<b>Dec</b>							
5	<b>Geen Trainingsavond!</b>		<b>Geen Trainingsavond!</b>		<b>St.Nicolaas</b>		
12	(Start perslucht) J,I,K	Ton de Jong / Nico Tamis	Lijnduiken groep A (PL)	Jan Wiezer & Ton Hazendonk			Nick Könitzer
19	C,D,G,H,I	Ton de Jong / Nico Tamis	Lijnduiken groep B (PL)	Jan Wiezer & Ton Hazendonk			Casper Jagerman
26	<b>Geen Trainingsavond!</b>		<b>Geen Trainingsavond!</b>		<b>Kerstvakantie</b>		
<b>Jan</b>							
2	<b>Geen Trainingsavond!</b>		<b>Geen Trainingsavond!</b>		<b>Kerstvakantie</b>		
9	(Perslucht) J,I,K	Ton de Jong	Zwemvaardigheden	Peter Houdijk + Broer			Nico Tamis
16	J,L (Bril),N,M	Ton de Jong / Nico Tamis	Opstijgingen en Reddingsgrepen (PL)	Wim Hijman & ??			Casper Jagerman
23	J,K,M,O	Ton de Jong / Nico Tamis	Slachtoffersimulatie en zuurstofkoffer gebruik	Ton van Wieringen & ??			Nick Könitzer
30	J,N,O,R	Ton de Jong / Nico Tamis	Stress tijdens Redden (PL)	Ton Hazendonk & ??			Nick Könitzer
<b>Febr</b>							
6	K,L(set),P,S	Ton de Jong / Nico Tamis	Intro Volgelaatsmasker	Paul Remkes	<b>Opgeven voor deelname verplicht</b>		Casper Jagerman
13	Q,N,O,M	Ton de Jong / Nico Tamis	Kennismaking Droogpak (PL)	Peter Houdijk & ??			Nick Könitzer
20	L(uitgebreid),P,Q,R	Ton de Jong / Nico Tamis	Macro fotografie (PL)	Jan Wiezer & Ton Hazendonk			Nick Könitzer
27	Herhaling	Nico Tamis	Decoboel (PL)	Ton de Jong & Jan Wiezer			Casper Jagerman
<b>Maart</b>							
5	Herhaling	Ton de Jong / Nico Tamis	IJsduik simulatie (PL)	Paul Remkes & Peter Houdijk			Nico Tamis
12	T,U	Ton de Jong / Nico Tamis	Zoeken (PL)	Ton Hazendonk & ??			Nick Könitzer
19			Oefeningen Toezichthouders	Nick Könitzer & Nico Tamis			Casper Jagerman
26			Oefeningen Toezichthouders	Nick Könitzer & Nico Tamis			Casper Jagerman
<b>Instruct.</b>	Wim Hijman Ton Hazendonk John van Hoorn Ton de Jong Paul Remkes Nico Tamis		<b>Trainers</b>	Peter Houdijk Casper Jagerman Nick Könitzer Bob Olde Monnickhoff Jan Wiezer		<b>(PL) = PersLucht</b>	
<b>1 sters theorieopleiding</b>							
		1T1A		Eerste kennismaking 1			
		1T1B		Eerste kennismaking 2			
		1T2		De voorbereiding			
		1T3		De duik			
		1T4		Plan je duik, duik je plan			
		1T5		Duiken in buitenwater			
		1T6		Duiken en check de stek			
<b>1T1A = 1* opl theorieboek hfd 1 deel 1</b>							
<b>2 sters theorieopleiding</b>							
		2T1		Nachtduiken			
		2T2A		Getijdenduik 1			
		2T2B		Getijdenduik 2			
		2T3A		Als je buddy hulp behoeft1			
		2T3B		Als je buddy hulp behoeft2			
		2T4		Dieper duiken			
		2T5		Leven onder water			
<b>3 sters theorieopleiding</b>							
		3T4		Je duikuitrusting			
		3T1A		Begeleiden duikers I			
		3T1B		Begeleiden duikers II			
		3T2A		Decompressie I			
		3T2B		Decompressie II			
		3T2C		Decompressie III			
		Spec		Redden I			
		Spec		Redden II			
		Spec		Redden III			
A	Basisset aandoen in het bad						
B	25 meter onder water zwemmen (met vinnen)						
C	30 sec. onder water blijven of wedstrijdje						
D	Snorkelen en hoekduiken maken.						
E	Bril klaren						
F	Schredesprong						
G	Rol achterover						
H	Buddy breathing						
I	Handsignalen						
J	Materiaal en buddycontrole						
K	Klaren en weer terugvinden van de automaat.						
L	Bril en/of set af & aandoen, aangevuld onderw. Zw.						
M	Gecontroleerd Opstijgen.						
N	Vinwippen						
O	Uittrimmen						
P	Reddingshandelingen						
Q	Geassisteerde opstijgingen (lucht delen)						
R	Ademen uit blazende automaat						
S	Hulp bij kramp						
T	Trimmen in volledige uitrusting (met pak)						
U	Herh. van diverse oefeningen in pak						