

# Nettentraining

zo. 18 dec. 20:00-21:00uur. (laatste avond vóór het kerstecres)  
Onder leiding van Rudy en Hans vO.

Beste mede EmmerDuikers,

Tijdens ons duiken staat veiligheid altijd op de eerste plaats.

Duiken op onbekende plekken brengt het risico met zich mee dat we netten van vissers tegenkomen.

Deze plekken zijn over het algemeen goed aangegeven met stokken en boeien en je hebt geleerd over "check de stek", maar afdrijven blijft mogelijk en een ongeluk zit in een klein hoekje.

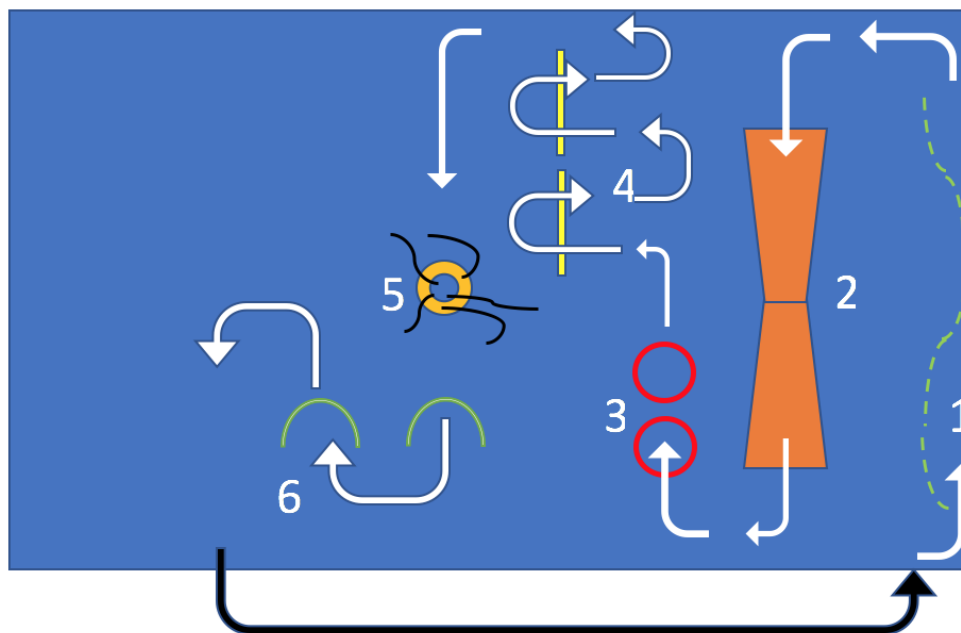
Daarom is het goed, om te ontdekken, wat je mogelijk zou kunnen tegenkomen, en hoe je hierop moet reageren.

Paniek is immers een slechte raadgever!

In de praktijk proberen we uiteraard de netten te ontwijken en ze vooral heel te houden, om de vissers te vriend te houden. Maar in nood moet je wél je veiligheid kunnen waarborgen en ook die van je buddy.

Daarom plaatsen we nu netten in een zwembadsituatie en leren wij jou op de juiste wijze te reageren. Zodat je je los kan maken als je vast zit en hoe je buddy je kan helpen.

En ook nog enkele oefeningen waarbij je door een kleine opening de vrijheid tegemoet gaat.



## Station 1: Staand wand (verticaal visnet)

De duiker zwemt er achterlangs richting klimwand, buddy zwemt buitenom mee, houdt ALV paraat en bewaakt de veiligheid. Probeer vast te geraken en weer los te komen. Spreek van tevoren af: wanneer en hoe roep je de hulp van je buddy in?

## Station 2: Fuik

De duiker trimt uit en zwemt door de fuik. Buddy zwemt mee buiten de fuik, houdt ALV paraat en bewaakt de veiligheid. Spreek af, met welk gebaar, welke hulp van je buddy gewenst is.

(Als er tijd genoeg is gaan we in een tweede ronde proberen of de duiker ook halverwege kan teruggaan. Dan zal je nog meer merken dat allerlei onderdelen van je uitrusting vast kunnen geraken.)

## Station 3 Twee hoepels.

Duiker trimt uit en zwemt door beide hoepels zonder dat deze van de plaats raken.

Buddy ziet toe dat hoepelzakjes niet bewegen (niet van de grond komen).

## Station 4 Doorzwemzeilen

Duiker zwemt heen en weer door eerste zeil (eerst hoog dan laag) en dan idem door tweede zeil. Probeer het zeil niet te raken. Buddy zorgt dat doorzwemzeilen niet van de plaats geraken.

## Station 5 lijnsnijden

Duiker snijdt twee stukken lijn van 5 cm af. Een dik en een dun. En neemt beiden mee. Buddy houdt toezicht en zorgt dat messen weer netjes klaarliggen voor de volgende duiker. (neem vooral je eigen duikmes mee als je dat al hebt!)

## Station 6 Halve hoepels.

Nog boven het schuine stuk of diepe deel doet duiker de set af, houdt deze in trim voor zich en zwemt door de halve hoepels door het ondiepe richting trapje bij DED-berging.

## En weer naar station-1

Buddy's wisselen. Enz.