

Automaat klaren

Vaardigheid type C: De technische uitvoering van de vaardigheid wordt beschreven en moet gevolgd worden. De instructeur beoordeelt of in individuele gevallen op onderdelen van de uitvoering afgeweken mag worden.

[Inleiding](#)

[Uitvoering](#)

[Hier gaat jouw instructeur op letten](#)

Inleiding

Je moet je ademautomaat onder water kunnen klaarmaken om uit te gaan ademen. Als je het mondstuk onder water even uit je mond hebt gehad (dat zal niet vaak voorkomen, maar je moet er wel op bedacht zijn), loopt het vol met water. Hierdoor kun je je verslikken tijdens het inademen. Voordat je door een automaat ademt, moet je dus altijd eerst uitademen. Je kunt ook de loosknop gebruiken om het water weg te blazen.

Deze oefening moet je uiteindelijk zwevend (stil hangend (binnen de grenzen van de vaardigheden van een 1*-duiker)) en zwemmend op een diepte van 10 meter kunnen uitvoeren. In beide gevallen mag er geen bodemcontact zijn.

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid.

Uitvoering

- Je ademt rustig in en haalt daarna de ademautomaat (= tweede trap) uit je mond
- Je houdt het mondstuk van je automaat naar beneden gericht
- Je ademt heel langzaam een klein beetje uit (parelen) en plaatst dan de automaat weer rustig in je mond
- Let op: je ademt nu éérst een keer krachtig uit, zodat het water uit je automaat geblazen wordt
- Daarna adem je in en ga je gewoon door met ademen.

Hier gaat jouw instructeur op letten

- Vóór je aan de oefening begint, moet je inademen!
- Het mondstuk van je automaat moet naar beneden wijzen als je het uit je mond neemt, anders kan je automaat gaan blazen.
- Tijdens de oefening moet je zachtjes uitademen.
- En je moet dus niet vergeten dat je éérst moet uitademen als je je automaat weer in je mond doet!

[Terug naar boven](#)