



Koninklijke Marine

De Defensie Duikgroep

Deze brochure is een uitgave van de:
Koninklijke Marine afdeling Communicatie

Meer informatie is te verkrijgen bij:
Defensie Duikgroep

Bureau Publiekvoorlichting Koninklijke Marine
(Afdeling Communicatie)
'Het Peperhuisje'
Postbus 10.000
1780 CA Den Helder
www.marine.nl

Foto's: Audiovisuele Dienst Defensie
Vormgeving: Grafische Dienst/Audiovisuele Dienst Defensie
Druk: Repro-Noord Den Helder





De Defensie Duikgroep Operationeel

De Defensie Duikgroep staat voor veiligheid in en vanuit het onderwaterdomein.





Defensie

Altijd en overal inzetbaar voor vrede en veiligheid.

Defensie staat voor vrede en veiligheid, in eigen land en daarbuiten.

Nederland levert daarmee een bijdrage aan stabiliteit en vrijheid in de wereld. Hiermee is ook de samenleving gediend.

Koninklijke Marine

Op en vanuit zee wereldwijd inzetbaar voor veiligheid op en vanuit zee.

De marine zet zich dagelijks in voor veiligheid op en vanuit zee, in Nederland en daarbuiten. De marine staat borg voor het vrije gebruik van de zee.

Defensie en de Koninklijke Marine

De Koninklijke Marine is het maritieme, amfibische deel van defensie. Vloot en mariniers zetten zich wereldwijd in voor vrede en veiligheid op en vanuit zee.

De drie hoofdtaken van de Koninklijke Marine zijn:

Veiligheid op zee

Veiligheid op zee is essentieel om scheepvaartroutes en knooppunten te beveiligen, zowel voor civiele als voor militaire doeleinden. Zo voeren marineschepen patrouilles, boarding- en blokkadeoperaties uit om bijvoorbeeld piraterij en terreur te bestrijden, wapen- en mensensmokkel tegen te gaan, of mijnenbestrijdingsoperaties om de... te stabiliseren. Ook voert de marine operaties uit in het kader van drugsbestrijding en antipiraterij. Dichter bij huis worden nationale maritieme taken uitgevoerd.

Veiligheid vanuit zee

Eenheden van de Koninklijke Marine kunnen vanuit zee worden ingezet om operaties op het land te ondersteunen. Deze ondersteuning bestaat onder meer uit het aanvoeren van munitie, voeding en water, het bieden van medische en humanitaire hulp, het verzamelen en leveren van inlichtingen en het leveren van vuursteun. Zelfstandige inzet varieert van humanitaire hulpverlening tot het interveniëren in een gewapend conflict.

Nationale maritieme taken

Dit zijn taken die van groot maatschappelijk belang zijn, zoals het uitvoeren van kustwacht- en 'Search and Rescue' taken, het bestrijden van terrorisme, het ruimen van niet-ontplofte explosieven, het verlenen van duikondersteuning en duikmedische assistentie en het uitvoeren van hydrografische metingen voor het maken van zeekaarten. Ook ondersteunt de marine civiele autoriteiten, bijvoorbeeld bij (natuur)rampen als overstromingen. Verder van huis zorgt de marine voor de bescherming van het Nederlandse grondgebied en de wateren rond de Nederlandse Antillen en Aruba. Om deze taken uit te voeren zijn permanent marineschepen aanwezig in het Caraïbisch Gebied.

De Defensie Duikgroep

Al enige decennia is de Defensie Duikgroep (DDG) de aangewezen eenheid bij de Koninklijke Marine op het gebied van duiken en explosievenopsporing. Zo levert de DDG op professionele wijze een bijdrage aan ondermeer crisisbeheersingsoperaties, havenbescherming, onderhoud aan militaire schepen, opleidingen en oefeningen -waaronder helikopter en voertuigrills-, militaire bijstand - zoals zoekacties naar wapens en/of vermiste personen- en het opsporen en vernietigen van niet-ontplofte explosieven.



Daarnaast ondersteunt de DDG de Veiligheidsregio Noord-Holland Noord met de hulpverlenende duiktaak en heeft hier de rol van duikcoördinator. De DDG heeft de regie als er door Defensie gedoken moet worden in het kader van militaire bijstand. Tot slot zijn er technische en procedurele onderzoeken die de DDG uitvoert binnen de Koninklijke Marine maar ook voor derden. Hierbij kan gedacht worden aan onderzoeken aan duikapparatuur waarmee incidenten of ongevallen hebben plaatsgevonden.

Supporting the war on global terrorism

Naast de reguliere EOD-meldingen levert de DDG ook een aanzienlijke bijdrage in de war against terrorism. Een van de middelen die steeds vaker in uitzendgebieden worden aangetroffen zijn de Improvised Explosive Devices (IED'S). De DDG zorgt in veel gevallen voor het opsporen bij een IED dreiging in het maritieme domein; de zogenaamde advanced search.

Binnenlands vlagvertoon

Naast alle operationele taken draagt de DDG ook haar steentje bij in het uitvoeren van 'binnenlands vlagvertoon'. De duikvaartuigen en duikteams van de DDG oefenen en opereren op dagelijkse basis door heel Nederland. Hiermee zijn zij ambassadeurs voor de Koninklijke Marine. Daarnaast ondersteunt de DDG regelmatig evenementen voor wervingsdoeleinden. Hierbij worden veelal de duikvaartuigen van de DDG ingezet.

De DDG en haar uitgebreide takenpakket

Excelleren in duikoperaties

De DDG is uitgerust om binnen de drie hoofdtaken van Defensie, in een hoog geweldspectrum en onder alle klimatologische omstandigheden op te treden. Wereldwijd voert zij duik- en searchoperaties uit tot een maximale diepte van 81 meter met adequaat opgeleid personeel. De DDG heeft de beschikking over vier soorten specialistische duikteams: het Verry Shallow Water team (VSW), een diepduikteam, een salvage constructie team en mijnenbestrijdingsteams. Afhankelijk van de taken die de DDG moet uitvoeren wordt een duikteam beschikbaar gesteld. De DDG levert daarmee een integraal product voor de veiligheid op en vanuit zee. Voor het uitvoeren van hun taken beschikken zij over state of the art materiaal, waaronder vijf duikvaartuigen, vijf Autonomous Underwater Vehicles (UAV), twee mobiele decompressietanks, acht handheldsonars, vijf onderwaterrobots, een behandel en beproevingstank en perslucht- en mengselduikapparatuur inclusief onderwatercommunicatie. Een van de duikvaartuigen beschikt over een wet bell voor het ondersteunen van opleidingen en trainingen. Het VSW-team biedt ondersteuning aan amfibische operaties door het gebied van de waterlijn tot de 10 meter zone te onderzoeken en vrij te maken van mijnen en obstakels. Het diepduikteam is gespecialiseerd in diepduikoperaties zoals mijnenruimen en onderzeebootbevrijdingsoperaties. Het Salvage en constructieteam voert o.a. werkzaamheden uit aan militaire schepen en haveninstallaties, is gespecialiseerd in wrakduiken en duiken in verontreinigd water. Ook beschikt de DDG over een mijnenbestrijdingsteam die als aparte eenheid aan boord van een (mijnenbestrijdings)vaartuig kunnen functioneren.

Operaties in het kader van maatschappelijke/militaire bijstand

Regelmatig wordt de DDG ingezet voor militaire bijstand. Een van deze bijstandstaken is het uitvoeren van pre bomb checks; een controle op de afwezigheid van explosieven in, open rond het water. Dit gebeurt bij staatsbezoeken, evenementen en havenbezoeken van buitenlandse oorlogsschepen. Voor de ondersteuning bij ongevallen op zee en de grote binnenwateren alsmede de behandeling van met name duikongevallen (zowel burger als militair) staat de DDG 24/7 gereed.



Maritieme EOD-Compagnie als partner van de Koninklijke Marine

De maritieme EOD-compagnie wordt in Nederland Gemiddeld 250 keer per jaar ingezet voor het ruimen van aangetroffen explosieven. Deze explosieven worden aangetroffen op land, maar ook op de Noordzee door de visserij en zandzuigers. Vaak zijn ze afkomstig uit de Tweede maar soms ook uit de Eerste Wereldoorlog. Naast de nationale taak is de maritieme EOD compagnie een combat support eenheid die wordt ingezet aan boord van schepen voor incidenten met conventionele of geïmproviseerde explosieven. Ook het ruimen van onbekende mijnen op zee behoort tot het takenpakket van deze marineduikers.

Nationaal en internationaal worden zij ingezet bij operaties op het land. De DDG is verantwoordelijk voor de opsporing van explosieven en de maritieme EOD compagnie voor het demonteren van de aangetroffen explosieven danwel het specialistische ruimen als het explosief of de omgeving dit vereist.



Duiker worden bij de Koninklijke Marine Opleiding

De DDS leidt op voor onderwater: doelmatig doeltreffend en inspirerend.







Inleiding

Ben jij sportief, avontuurlijk en houd je van uitdagingen? Dan is duiker worden bij de Koninklijke marine wellicht iets voor jou! Na een uitgebreide selectieprocedure, kan het echte werk beginnen. Alle duikopleidingen beginnen in het zwembad, waar je de basisbeginselen leert van het duiken. De Defensie Duikschool (DDS) beschikt over moderne lesfaciliteiten, waaronder de nieuwe duiktoren Triton-12 bij Aquacentrum Den Helder en het duikbassin Triton-21 in de haven van Den Helder. We duiken tijdens de opleiding steeds dieper en de oefeningen worden steeds ingewikkelder. Pas echt avontuurlijk wordt het als je gaat duiken in het buitenwater, met verminderd zicht of onder schepen. Iedere beroepsduiker in Nederland leert eerst duiken met perslucht, waarna je in vervolgopleidingen met andere duikapparatuur leert duiken. Na diverse modules bij de DDS ben je klaar om je vaardigheden in de praktijk te gaan gebruiken. Als je geplaatst wordt bij de Defensie Duikgroep begin je aan een dertienweekse beroepspraktijkvorming, waarin je kennis zult maken met alle facetten van het duiken bij de defensie duikgroep (DDG). De mariniers die voorbestemd zijn voor de MARSOF volgen na de basismodule een 12-weekse opleiding.

Opleidingen

Duikarbeid categorie-A

Alle cursisten die beginnen bij de DDS volgen de opleiding duikarbeid categorie A. Dit brevet geeft je de civiele bevoegdheid om te duiken met perslucht apparatuur tot een maximale diepte van dertig meter. De CAT-A is ingedeeld in drie modules: A1 (<9m); A2 (<15m) en A3 (<30m). Afhankelijk van je toekomstige beroepsveld volg je één of meerdere modules. Zo volgt de toekomstig scheepsduiker alleen A1 en A2, maar een cursist in de leerlijn duiker volgt ook de module A3.

De opleiding begint met uitvoerige theorielessen over regelgeving, apparatuur en duikersziekten. Elk vak sluit je af met een schriftelijk examen. Hierna ga je het geleerde in de praktijk brengen in het zwembad. Je leert hier de basisvaardigheden van het duiken, waaronder het af- en opzetten van je masker onder water, het redden van jezelf en je buddy en het maken van een gecontroleerde noodopstijging. Als je hebt laten zien dat je dit beheerst, verhuizen we de week erna naar de Triton-12. Hier beoefenen we aftrimmen, doen we opnieuw noodopstijgingen en moet je als reserveduiker een duiker in nood kunnen redden. Na deze week ben je gereed voor het echte werk: tijd voor buitenwater! We beginnen met diverse oefeningen rondom de Thetis, het platform van de DDS. Je leert hier om te duiken in het buitenwater waaronder het uitvoeren van eenvoudige onderwaterwerkzaamheden. De werkdiepte wordt steeds groter. In de vijfde week beoefenen we voor de laatste keer een noodopstijging, maar nu vanaf vijftien meter diepte in duikbassin de Triton21. Als je de module A3 volgt, duik je in de laatste week tussen de twintig en dertig meter diepte.

Militaire functieopleiding scheepsduiker (onderwaterschip)

Als scheepsduiker wordt duiken je neventaak. Je voert je gewone werkzaamheden uit aan boord van een schip en maakt daarnaast onderdeel uit van het scheepsduikteam. Je kunt ingezet worden om lichte onderhoudswerkzaamheden, inspecties of onderhoud aan het schip uit te voeren. Na de CAT-A2 volg je een module van een week, waarin je deze taken leert. Na totaal zes weken zit jouw duikopleiding erop en mag je jezelf officieel scheepsduiker noemen.

Duiker

De opleiding duiker start twee keer per jaar, in de zomer en in de winter en duurt in totaal tweeëndertig weken. Gedurende negentien weken volg je opleidingen bij de DDS, waarna je dertien weken beroepspraktijkvorming krijgt bij de operationele eenheden van de DDG.

Als duiker in opleiding volg je na de CAT-A nog diverse andere modules bij de DDS, voordat je aan je beroepspraktijkvorming kunt beginnen. We zullen ze kort doorlopen.

Duikarbeid categorie-B

Tijdens de CAT-B leer je duiken met SSE (Surface Supplied Equipment). Hierbij komt je luchtvoorziening via een slang vanaf de oppervlakte. Je leert onder andere werken met hydraulisch onderwater gereedschap, krijgt een introductie in onderwaterlassen /branden en leert om inspecties aan schepen of andere waterwerken uit te voeren. Ook de CAT-B bestaat uit verschillende modules die je doorloopt: B1 (<15m), B2 (<30m) tot en met B3 (<50m). Je begint weer met een gewenning aan de nieuwe apparatuur in het zwembad, waarna we een week later meteen het buiten water in gaan. Je duikt gedurende vijf weken op verschillende locaties en verschillende dieptes. Je eindigt met diepe decompressie-duiken in de Grevelingen aan boord van een duikvaartuig. Hierna ben je bevoegd om te duiken met SSE tot een diepte van vijftig meter.

Militaire functieopleiding zuurstofduiker

Eenmaal terug in Den Helder begint de zuurstofmodule. In twee weken tijd wordt je bekwaam in het duiken met het zuurstofduiktoestel LAR. Onder leiding van de mariniers van de opleidingseenheid speciale operaties leer je de basisbeginselen van het duiken met zuurstof. Centraal staan afgetrimd zwemmen en het afleggen van grotere afstanden met behulp van kompas. Een kompas is een hulpmiddel om je onderwater te kunnen oriënteren.

Militaire functieopleiding nitrox-duiker

Om je klaar te stomen voor een functie bij de DDG of aan boord van een mijnenjager, leer je in de nitrox-module duiken met een rebreather. Bij een rebreather gebruik je, zoals de naam al doet vermoeden, je uitgeademde lucht opnieuw. Het voordeel is dat je langer onder water kunt blijven en minder lawaai maakt. Je begint weer met de basisvaardigheden met de duikapparatuur. Verderop in de module leer je specifieke (militaire) zoekmethoden en leer je hoe je mijnen kunt herkennen. Eén week van de module vindt plaats op het IJsselmeer vanaf een duikvaartuig.



Hier beoefenen we zoekmethoden in een stadse en realistische omgeving. Ook 'proef' je vast aan de werkzaamheden die je straks als duiker bij de DDG zult uitvoeren. De laatste weken staan in het teken van diepduiken in de Grevelingen en Oosterschelde vanaf een duikvaartuig. Tijdens de laatste week zul je het praktische examen afleggen, de proeve van bekwaamheid, waarna je het brevet Duiker-2 in ontvangst mag nemen.

Learning support package (LSP)

Met het brevet duiker-2 op zak begin je aan je LSP. In een stage van dertien weken tijd doorloop je acht modules die in het teken staan van de hoofdtaken van de DDG. Je leidraad is je praktijkwerkboek, waarin verschillende opdrachten staan die je uitgevoerd moet hebben. Elke module sluit je af met een eindopdracht. Als je na dertien weken aan alle opdrachten hebt voldaan mag je eindelijk de felbegeerde duikspeld in ontvangst nemen. Je krijgt het brevet 'duiker' en het is tijd om aan de slag te gaan bij één van de teams van de DDG.

Zoals je ziet zijn alle modules aan elkaar gekoppeld en ontstaan er doorlopende leerlijnen voor de duiker en de scheepsduiker. Je doorloopt een gevarieerd programma waarbij theorie en praktijk elkaar afwisselen. Het kan gebeuren dat je halverwege een leerlijn uitvalt of het brevet niet haalt. Afhankelijk van de reden van uitval kun je alsnog het brevet scheepsduiker behalen, of in een latere leerlijn opnieuw instromen op de plek waar je de leerlijn hebt verlaten. We zetten de modules nog even voor je op een rijtje:

Leerlijn scheepsduiker:

6 WEKEN		
CAT-A1	CAT-A2	MFO OW SCHIP

Leerlijn duiker:

19 WEKEN					13 WEKEN			
CAT-A1	CAT-A2	CAT-A3	CAT-B1	CAT-B2	CAT-B3	o2	Nitrox	BPV

Duiken en het Korps Mariniers

Ben je marinier en wil je graag gaan duiken, dan kan je kiezen uit twee richtingen: je kan ook als marinier de duiker opleiding doen om uiteindelijk bij de Defensie Duikgroep aan het werk te gaan, maar trekt het werkveld van de Maritime Special Operation Forces je, dan kan je kikvorsman worden. Om uiteindelijk aan het werk te gaan als kikvorsman bij MARSOF zul je als marinier de maritime special operation forces opleiding moeten voltooien. Dit is een traject van 23 weken, wat ieder jaar start in augustus. Na het volbrengen van deze opleiding, wordt je duik-medisch gekeurd en wanneer dat in orde is kan je beginnen aan de opleiding tot kikvorsman. De opleiding tot kikvorsman duurt 23 weken en bestaat uit de bovenstaande trajecten van CAT-A (1,2,3) en de militaire functie opleiding onderwaterschip. Daarna doe je een vier weekse opleiding tot zuurstofduiker, waarin je technisch volleert zuurstofduiker wordt. Na de zuurstof duik module begint de 12 weekse module kikvorsman, waarin je alle taken van een kikvorsman leert uitvoeren. Na een lang traject ben je uiteindelijk gereed om overal ter wereld te worden ingezet om heimelijke maritieme SOF operaties uit te voeren.

11 WEKEN			12 WEKEN		
CAT-A1	CAT-A2	CAT-A3	MFO OW schip	Zuurstofduiker	KVM

Duikleideropleidingen

Duikploegleider

Ben je minimaal twee jaar duiker en ouder dan 24 jaar, dan kun je er voor kiezen om duikleider te worden. Als duikleider ben je verantwoordelijk voor de inzet en veiligheid van jouw duikteam. Iedere duikleideropleiding begint met de civiel gecertificeerde opleiding duikploegleider. In twee weken tijd leer je leiding geven bij duiken, krijg je kennis van wet,- en regelgeving en voer je diverse praktijkscenario's uit.

Duikleider perslucht

Zoals bij de duikopleidingen, vindt er na de civiele opleiding ook nog een militaire functieopleiding plaats. Ga je leiding geven aan een scheepsduikteam, dan vol je de opleiding duikleider perslucht. Je leert hier om leiding te geven tot een maximale diepte van vijftien meter, in een militaire omgeving, met militaire taken, zoals een eenvoudige zoekopdracht of een schroef,- roeronderzoek aan een schip.

Seinmeester

Heb je ambitie om door te groeien als duikleider bij de DDG, en je hebt het brevet duiker, dan volg je opleiding tot seinmeester. De seinmeester is bevoegd om zelfstandig leiding te geven bij duiken in alle omstandigheden tot een diepte van dertig meter, of onder supervisie van een duikmeester tot grotere dieptes, waarbij gebruik gemaakt kan worden van alle duikapparatuur in gebruik bij de DDG. Je leert daarom leiding geven bij duiken met perslucht, zuurstof, SSE én mengselduikapparatuur. Ook krijg je basiskennis op het gebied van explosievenherkenning. Na de opleiding ben je breed inzetbaar als duikleider bij de DDG.

Duikleider SPECOPS

Je bent korporaal kikvorsman en werkt al 2 jaar als kikvorsman binnen MARSOF. In dat geval ben je klaar om de opleiding tot duikleider speciale operaties te volgen teneinde de supervisie tijdens heimelijke duikwerkzaamheden op je te nemen. Als duikleider speciale operaties ben jij de man op de kant, die de veiligheid van de kikvorsmannen waarborgt. Je kunt je voorstellen dat deze grote verantwoordelijkheid niet zomaar aan je wordt toevertrouwd, een goede opleiding ligt hieraan ten grondslag. Allereerst volg je de opleiding tot duikmedisch begeleider van duiken. Hierin leer je eerste duikmedische hulp te geven aan duikers met duikmedische klachten. Daarna volg je achtereenvolgens de opleidingen Duikploegleider en Duikleider Perslucht, deze gaan in op het leiden van duiken op perslucht tot dieptes van 15 meter. Daarna ga je je richten op het leiden van duiken op honderd procent zuurstof. Geleidelijk worden de duiken ingewikkelder en gaan de duikers tactischer opereren, dit heeft direct gevolgen voor de manier waarop je de veiligheid als duikleider moet waarborgen. Na een traject van in totaal acht weken ben je inzetbaar als duikleider

speciale operaties niveau 1 en mag je een team van 6 kikvorsmannen onder jouw verantwoordelijkheid laten duiken. Na 2 jaar als duikleider speciale operaties niveau 1 kan je de opleiding tot duikleider speciale operaties niveau 2 gaan volgen, hierin leer je duiken leiden tot een diepte van 30 meter; het leiden van duiken gebruikmakende van het gasmengsel nitrox en het leiden van duiken, waarbij de duikers een *diver propulsion device* gebruiken.

Overige opleidingen

MAD-A

Om eerste hulp te kunnen verlenen bij duikongevallen volg je de twee-weekse opleiding medische aspecten van duiken. Naast diepgaande medische kennis van duikerziekten, leer je om te gaan met duikongevallen, een onderzoek uit te voeren en een eventuele eerste hyperbare behandeling te starten. Omdat een duikerarts of duikziekenverpleger niet altijd direct ter plaatse kan zijn, heb je als duikleider een grote verantwoordelijkheid op dit gebied. Iedereen die in het bezit is van het certificaat MAD-A, komt iedere twee jaar terug voor een herhaling om de kennis op te frissen.

Duikziekenverpleger

Ben je algemeen militair verpleegkundige en heb je of krijg in je werkveld te maken met duikers, dan kun je de opleiding duikziekenverpleger volgen. In totaal drie weken wordt je klaargestoomd om jouw medische vaardigheden toe te passen in de duikwereld. Als duikziekenverpleger kun je onder andere aan de slag bij het duikmedisch centrum, aan boord van een mijnenjager of bij de defensie duikschool.

Toelatingseisen

Niet iedereen is geschikt om duiker te worden. Om duikarbeid te mogen verrichten, moet je volgens de arbowet voldoen aan aanvullende medische en psychologische eisen. Pas als je voldoet aan die eisen, mag je beginnen met een duikopleiding. Om te zorgen dat je een goede kans maakt om de opleiding te halen en je eigen lichaam niet onnodig blootstelt aan gevaar, onderga je eerst een driedelige selectiekeuring. De keuring bestaat uit: een psychologisch onderzoek bij het instituut keuring&selectie, een duikmedische keuring bij het duikmedisch centrum (DMC) en een zwemproef.

Psychologische keuring

De psychologische keuring begint met een persoonlijkheidstest bij het instituut keuring&selectie in Amsterdam. De resultaten van de test bespreek je in een gesprek met de psycholoog. Hij zal aan de hand van dat gesprek en de resultaten van de test beoordelen of je geschikt bent om duiker te worden. Bij je zwemproef zal opnieuw een psycholoog aanwezig zijn om je gedrag te observeren.

Duikmedische keuring

Na de psychologische keuring wordt je uitgenodigd bij het duikmedisch centrum (DMC) in Den Helder. Hier onderga je een uitgebreid lichamelijk onderzoek dat onder andere bestaat uit een gehoortest, een longfunctietest en een inspanningstest. Een duikerarts zal uiteindelijk bepalen of je medisch gezien, geschikt bent om duiker te worden. Deze keuring zal zich, als je goed gekeurd wordt, jaarlijks herhalen. Let op! Om goed gekeurd te worden, moet je een saneringsbewijs van de tandarts kunnen overleggen.

Zwemproef

De laatste fase van het keuringstraject is de zwemproef om te beoordelen of je opleidbaar bent. In de ochtend word je ontvangen bij de DDS. Na een korte theorieles over perslucht duikapparatuur gaan we naar het marinezwembad. Gedurende de dag zijn instructeurs van de DDS en twee psychologen aanwezig die je observeren. In het zwembad moet je diverse oefeningen uitvoeren. Je wordt hierbij beoordeeld op je houding, je vaardigheid, je gedrag en natuurlijk je resultaten.

De oefeningen zijn als volgt:

- je zwemt 150 meter onafgebroken, waarvan 100 meter borstslag en 50 meter rugslag;
- met een medekandidaat ga je reddend zwemmen over een afstand van 25 meter, je past hierbij de kopgreep toe;
- je zwemt 150 meter onafgebroken, waarvan 100 meter borstslag en 50 meter rugslag, maar nu voorzien van een loodgordel met 6 kg lood;
- je moet 2 minuten watertrappen met dezelfde loodgordel om je middel. Na twee minuten maak je de loodgordel los en laat je deze vallen op de bodem van het zwembad. Je duikt vervolgens de gordel weer op en doet deze al watertrappend weer om.

Als je deze oefeningen met succes hebt afgesloten, maak je kennis met de onderwaterwereld. We beginnen met een aantal snorkel oefeningen in het ondiepe gedeelte van het zwembad en testen of je op je gemak bent in het water. Later doen we oefeningen met duikapparatuur, zodat je kunt wennen aan ademen onder water. We sluiten af met een werkstuk dat je onder water in elkaar moet zetten.

Basis fitheid

Het spreekt voor zich dat je over een goede, algehele lichamelijke en geestelijke conditie moet beschikken om te kunnen duiken. Zowel de psychologische als de medische keuring zullen uitwijzen of jij aan die eisen voldoet. Als je geschikt bent bevonden om aan een duikopleiding te beginnen, moet je er natuurlijk wel voor zorgen dat je die fitheid behoudt. Een goede fitheid geeft niet de garantie dat je de opleiding haalt, maar verkleint wel de kans op blessures. De defensie conditieproef is een goede richtlijn voor je basis fitheid. Hier wordt je getest op de minimale fitheidseisen waaraan iedere militair moet voldoen. Van een duiker, mag vanzelfsprekend wel een betere conditie worden verwacht.

