

OPEN WATER SCUBA DIVER

For Scuba Diver

PERFORMANCES REQUISES EN PISCINE

Session 1	Session 2
<ul style="list-style-type: none">• Démontrer la maîtrise des techniques apprises lors du cours Scuba Diver en participant à la révision des techniques du Scuba Diver.• Démontrer la procédure pour effectuer un contrôle de flottabilité en surface, avant une plongée.• Réaliser un ludion entre deux eaux sans bouger et sans retenir sa respiration.• Respirer efficacement sur un détendeur en débit continu pendant au moins 30 secondes.• Nager sous l'eau, sans masque, pendant au moins 1 minute. Un binôme peut assister pour maintenir la direction.• Sous l'eau, démontrer comment réagir face au dysfonctionnement d'un inflateur (gonflage non intentionnel), en déconnectant le flexible de l'inflateur.• Effectuer une remontée d'urgence contrôlée, en nageant diagonalement du point le plus profond de la piscine à la surface sur une distance de 10 mètres, à une vitesse n'excédant pas les 18 mètres par minutes, tout en tendant une main comme protection et en ayant dans l'autre le mécanisme de purge du gilet, tout ceci en expirant continuellement un chapelet de bulles. Une fois en surface, gonfler le gilet stabilisateur à la bouche.	<ul style="list-style-type: none">• Au fond sous l'eau, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, enlever, remettre et ajuster le scaphandre.• Au fond sous l'eau, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, enlever, remettre et ajuster le système de lestage.• En surface, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, enlever, remettre et ajuster le scaphandre.• En surface, dans une eau trop profonde pour y avoir pied, enlever, remettre et ajuster le système de lestage.• Faire un contrôle de l'équipement de plongée de son binôme, après que ce dernier l'ait enlevé et remis.• Sous l'eau, démontrer un palmage efficace, tout en maintenant la direction et en nageant très lentement.• Sous l'eau, démontrer une propulsion efficace lors de la nage, en effectuant des cycles de palmage qui commencent au niveau des hanches, avec les genoux légèrement fléchis.• Sous l'eau, soulager une crampe simulée.• Réagir à une situation de panne d'air, en faisant le signe «panne d'air».• Démontrer la maîtrise des techniques apprises lors des sessions 1 et 2 en piscine, en participant à la révision des techniques de l'Open Water Scuba Diver.