

Buddycheck

Vlugge Leeuw Schiet Lekker Op

<u>V</u> est	controleer of er lucht in en uit het vest kan
<u>L</u> ood	is er lood meegenomen? hoe kan ik het lood van mijn buddy afgooien?
<u>S</u> luitingen	hoe zitten de sluitingen van het vest en zit de fles goed vast
<u>L</u> ucht	adem uit de automaat en kijk op de manometer
<u>O</u> p	Okay

5-punts afdaling

TOSTI (Kaas)

<u>T</u> eken	geef het signaal afdalen aan je buddy
<u>O</u> riëntatie	kijk waar je bent en controleer je kompas
<u>S</u> norkel automaat wissel	controleer of je je automaat in je mond hebt
<u>T</u> ijd	controleer de tijd en/of je computer goed ingesteld staat
<u>I</u> nflator	houd je inflator omhoog, ontlucht je vest en daal af
(<u>K</u> laren)	(zodra je kruintje onder is, meteen klaren)

5-punts opstijging

Tegeltjes Tellen In Het Zwembad

<u>T</u> eken	geef het signaal opstijgen aan je buddy
<u>T</u> ijd	controleer de tijd en/of je computer
<u>I</u> nflator	houd je inflator omhoog en wees klaar om te ontluchten
<u>H</u> oog	Kijk omhoog en houd je rechter hand boven je hoofd
<u>Z</u> wemmen	zwem met je vinnen omhoog