



FYSIEKE CONDITIE ZWEMBAD ter voorbereiding van:
1*INSTRUCTEUR/INITIATOR
(te sturen naar het NELOS-secretariaat)

Naam van de club:.....

Wij, ondergetekenden:

REMUE John, Voorzitter Duikonderricht NELOS

TEUWEN Stef, Directeur Sportkaderopleiding Duiken

bevestigen hiermee het slagen van de kandidaat:

naam en voornaam van de **kandidaat:**.....

adres:.....

federaal brevet nr.....tel/gsm..... E-mail adres:.....

in volgende fysieke zwembadproeven:

1. 70 seconden stilstaande apnea,
2. 1 minuut recuperatie,
3. ster met 7 duikers (5 min),
4. 1 minuut recuperatie,
5. 4x25 m tussen flessen (5 min),
6. 5 minuten recuperatie,
7. minimum 22 lengtes met ABC-materieel in 15 minuten.

Handtekening REMUE John,
Voorzitter Duikonderricht
datum

.....

Handtekening TEUWEN Stef,
Directeur Sportkaderopleiding
datum

.....