Duikvaardigheden 1*-duiker

Aan de instructeur – In dit document vind je een beschrijving van alle duikvaardigheden die samen de basis vormen voor de praktijkopleiding van de 1*-duiker.

Elke beschrijving bestaat uit

- een inleiding waarin het 'waarom' van de vaardigheid wordt uitgelegd
- een puntsgewijze beschrijving van de uitvoering
- een beschrijving van de buddyvaardigheden (als dat relevant is)
- een puntsgewijze beschrijving van waar de instructeur op gaat letten bij de uitvoering – let op: deze tekst heeft jouw leerling ook (via de Online Cursist Account)
- een puntsgewijze beschrijving van aandachtspunten voor de instructeur tijdens de les – let op: deze tekst is alleen voor jou als instructeur.

Op de volgende pagina vind je de inhoudsopgave met alle duikvaardigheden in alfabetische volgorde. Via een **CTRL** + **muisklik** kom je direct bij de vaardigheid van je keuze.

Onderaan in de inhoudsopgave vind je een link naar het **antwoord** op enkele **veel gestelde vragen**. Doe er je voordeel mee!

Nederlandse Onderwatersport Bond Postbus 326 3900 AH Veenendaal T 0318 - 55 93 47 info@onderwatersport.org onderwatersport.org

Inhoudsopgave

Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte	4
Alarmeren buddy	7
ALV-controle	9
ALV-opstijging	11
Automaat klaren	15
Basistrim	17
Begeleide opstijging	19
Blazende automaat	22
Bubblecheck	25
Buddycheck	27
Buddy-kwijtprocedure	29
Check de Stek	31
Communicatie met je buddy	32
Duikplan maken en bewaken	33
Duikset op- en afbouwen	37
Gebruik van de snorkel	40
Gecontroleerde afdaling	42
Gecontroleerde opstijging	45
Kramp verhelpen	48
Leiden van de duik	50
LTD-controle	52
Masker klaren	54
Materiaalcontrole	58
Navigeren	60
Oren klaren	62
Reddingsopstijging	64
Terugvinden automaat	67
Te water gaan	69
Trimmen	72

Vinslagen 74
Water verlaten 75
Zwemmen zonder masker 77
FAQ: Wanneer 1*-brevet aanvragen? 79
FAQ: Hoe zijn de duikvaardig-heden verdeeld in A, B, C en D? 80
FAQ: Waarom gekozen voor een diepterange van 10 meter? 81
FAQ: Hoe omgaan met uitvoeringscriteria bij Trimmen? 82
FAQ: Nieuwe verdeling reddende vaardigheden? 83

Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Je moet in het water aan de oppervlakte je eigen duikuitrusting af- en weer aan kunnen doen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat er bij een duik vanaf een (rubber)boot geen trapje aanwezig is. Om aan boord te komen na een duik moet je dan je vest en fles afdoen als je nog in het water ligt. Een andere situatie waarin je deze vaardigheid gebruikt, is als je vanwege rugklachten bij voorkeur te water gaat zonder je zware uitrusting. Eenmaal in het water trek je dan je vest aan.

Hoewel veel duikers deze vaardigheid niet zo vaak gebruiken, is het wel een opsteker voor je zelfvertrouwen dat je het kán, mocht het nodig zijn. Op die manier borg je je eigen veiligheid.

Suggesties voor de uitvoering

De wijze waarop je trimvest aan- en afdoet is sterk afhankelijk van

- Je lenigheid en je gevoel voor evenwicht.
- Het type duikvest en het type sluitingen dat gebruikt wordt.
- De deining, de golfhoogte en de periode tussen twee golven

Het is daarom niet zinvol om precies voor te schrijven hoe je het vest aan - en afdoet. We geven je wel een aantal suggesties. Deze kun je gebruiken om de voor jou beste manier te ontwikkelen. Dit kun je natuurlijk het beste doen samen met je duikinstructeur.

Duikuitrusting uittrekken aan de oppervlakte

- Voordat je je trimvest uittrekt, neem je eerst deze voorbereidende stappen:
  - Als je je lood aan een loodgordel draagt: geef eerst je loodgordel aan iemand die al in de boot is. Houd de gordel vast bij het uiteinde en niet bij de gesp. Zo weet je zeker dat je loodblokken er niet afschuiven. Let op: het is belangrijk om eerst je loodgordel af te doen, want zodra jij je vest uittrekt, wordt je drijfvermogen negatief en zink je naar beneden.

- Als je een trimvest met geïntegreerd lood hebt, blaas je eerst een beetje extra lucht in het vest, zodat het niet zinkt als je het uitgetrokken hebt.
- Ook voor het uittrekken zelf is het handig om een klein beetje lucht in het vest te blazen, zodat je er meer grip op hebt. Blaas er niet teveel lucht in, want dan krijg je het vest moeilijk uit.
- Maak ten slotte (het kan handig zijn om dit te doen voor je lucht in je vest blaast) alle sluitingen van je trimvest los en zorg er voor dat je slangen en andere 'losse' uitrustingsstukken niet rond een van je armen gedraaid zitten, want dan raak je erin verstrikt bij het uittrekken van je vest.
- Je bent nu klaar om het vest echt uit te trekken.

- Het kan verstandig zijn om gedurende de oefening je automaat of snorkel in de mond te houden, maar dat is dus niet verplicht.
- Trek vervolgens langzaam met je linkerhand de schouderband van je linkerschouder los en laat het vest aan die kant van je schouder afglijden.
- Strek je linkerarm naar achteren en haal je arm dan door het armsgat heen naar voren. Let erop dat je niet verstrikt raakt in je luchtslang!
- Met je linkerarm die nu vrij is, trek je de rechter schouderband open, terwijl je je lichaam rustig met de klok mee in het water draait. Terwijl je draait, strek je je rechterarm naar achteren en vervolgens door het armsgat heen naar voren.
- Je vest drijft nu voor je in het water.

Duikuitrusting aantrekken aan de oppervlakte:

- Voordat je je duikuitrusting in het water aantrekt, neem je eerst deze voorbereidende stappen:
  - Je mag je automaat of snorkel gebruiken als je probeert je vest aan te trekken. Maar in sommige gevallen kan dat er voor zorgen dat daardoor de oefening juist moeilijker wordt. Bijvoorbeeld als je automaatslang erg kort is.
  - Zorg voor een zo neutraal mogelijk drijfvermogen. Met een te ver opgeblazen vest maak je het jezelf heel moeilijk om het goed aan te krijgen.
  - Zorg ervoor dat alle slangen en 'losse' uitrustingsstukken aan de buitenkant van je trimvest zitten, zodat je straks niet bijvoorbeeld je luchtslang tussen je rug en de binnenkant van het vest hebt zitten. Je trimvest drijft nu met de fles aan de onderkant op het water.
- Keer je rug naar je vest en duw de fles naar beneden tot de onderkant van je fles tussen je benen zit en je fleskraan achter je rug. Ga nu als het ware op je half opgeblazen trimvest zitten in het water. Steek je armen door de armsgaten en laat je vervolgens naar beneden glijden, helemaal het water in. Je trimvest glijdt nu om je lichaam heen.

- De zitmethode werkt niet voor iedereen. Je kunt ook proberen om je vest aan te doen alsof je een jas aan trekt.
- Maak de bandjes van je trimvest goed vast. Blaas wat extra lucht in je vest, zodat je gemakkelijk aan de oppervlakte hangt. Zorg ervoor dat al je slangen en andere 'losse' uitrustingsstukken op de goede plek zitten, zodat ze niet per ongeluk tussen je vest en je lichaam komen te zitten.
- Als je alle sluitingen van je vest dichtgemaakt hebt, controleer je nogmaals of al je slangen en andere 'losse' uitrustingsstukken op de juiste plek zitten en of ze goed functioneren.

Hier gaat jouw instructeur op letten

- Voor je met de oefening begint, moet er voldoende drijfvermogen in je trimvest zitten.
- Gebruik je trimvest tijdens de oefening als drijflichaam. Laat het vest niet los!
- Let goed op of alle onderdelen van je uitrusting weer op de juiste plek zitten.
- Zorg je ervoor dat je gedurende de oefening altijd kunt ademhalen.
- Veiligheid: brengt de cursist de veiligheid van zichzelf of andere duikers in gevaar.
- Zorg je ervoor dat je tijdens de oefening altijd in staat bent om je vinnen te gebruiken.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist blaast onvoldoende lucht in het trimvest** waardoor er een kans is op te weinig drijfvermogen bij het af- en aandoen van de uitrusting.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie bij een cursist die gebruikt maakt van een traditionele loodgordel! De cursist kan het trimvest los laten direct negatief drijfvermogen krijgen. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.
- **De cursist ligt niet voldoende ver achterover op het trimvest** waardoor er een kans is dat bij het losmaken van de gespen de cursist naar voren wordt 'gedrukt' met het gezicht in het water.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. De cursist kan schrikken, de snorkel of automaat uitdoen en door het trimvest onder water gedrukt worden. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.
- **De cursist heeft niet door dat onderdelen van de uitrusting verkeerd zitten.**

Terug naar de inhoudsopgave

Alarmeren buddy

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Als je onder water een probleem hebt dan is de hulp van je buddy vaak handig en soms onmisbaar. Je moet dus snel de aandacht van je buddy kunnen trekken. Onder water zijn daar verschillende manieren voor. Je kan dat doen via een handsignaal, via seinen met je duiklamp, via seinen met een buddylijn (als je die gebruikt) of via het aanraken van je buddy. Samen kunnen jullie vervolgens evalueren of het probleem opgelost kan worden of dat jullie de duik gaan beëindigen.

In een noodgeval – dus bij een geen-luchtsituatie of als het masker helemaal af is – spreken we niet meer van aandacht trekken, maar van **alarmeren**.

Op een alarm van je buddy **reageer je altijd met doneren van een luchtvoorziening**. Dat doe je meteen en zonder na te denken. Het veiligstellen van de ademhaling van je buddy moet altijd de hoogste prioriteit hebben. Door op deze manier te reageren win je kostbare seconden als er echt een probleem is met de luchtvoorziening van je buddy.

De term ALV wordt hier gebruikt als een verzamelnaam voor de luchtvoorziening die je doneert aan je buddy. Dat kan in de praktijk betekenen:

- je doneert de octopus,
- je doneert de automaat waar je zelf uit ademt (dit wordt ook wel de primaire automaat genoemd) en je neemt dan zelf de secondaire automaat)
- Je doneert de secondaire automaat
- Je moet ernaar streven dat je uiteindelijk deze oefening zwevend (je hoeft niet stil te hangen) en met minimaal bodemcontact (liefst zonder) kunt uitvoeren. Je oefent dit op een diepte tussen 5 en 10 meter.

Uitvoering

Let op: dit doe je als jouw buddy een alarmsignaal afgeeft!

- Zodra jij een alarmsignaal van je buddy krijgt, bied jij hem direct jouw ALV gebruiksklaar aan. Je houdt daarbij de loosknop zachtjes ingedrukt, zodat je buddy zelf kan zien dat er inderdaad lucht uitkomt
- Als de luchtvoorziening van jullie allebei veiliggesteld is, stel jij vast wat het probleem is.
- Je neemt de leiding van de duik over, je positioneert je tegenover je buddy. Jullie kijken elkaar aan en houden daarbij elkaar vast

- Jij voert nu een LTD-controle uit en je verleent adequate hulp als je dat kan (bijvoorbeeld bij kramp)
- Als het probleem opgelost kan worden, zetten jullie de duik voort. Beoordeel hierbij zorgvuldig of je buddy weer ontspannen en zelfverzekerd genoeg is om dat te doen. Als dat niet zo is, leid jij de beëindiging van de duik.
- Dat doe je ook als het probleem niet opgelost kan worden. Jij neemt dan de leiding bij de gecontroleerde opstijging.

Hier gaat jouw instructeur op letten

- Als je de ALV aan je buddy wil aanbieden, let er dan op dat je de loosknop niet te ver indrukt.
- Zorg er voor dat je continu contact met elkaar hebt en regelmatig oogcontact om te kijken of het goed gaat met je buddy.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- De loosknop van de ALV wordt te ver ingedrukt, waardoor de kans op bevriezing van de ademautomaat ontstaat. Tegelijkertijd neemt de hoeveelheid beschikbare lucht snel af.

Terug naar de inhoudsopgave

ALV-controle

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden.

Inleiding

De alternatieve luchtvoorziening (ALV) is de back-up voor de luchtvoorziening van jou en je buddy, een belangrijk item dus. Omdat je de ALV in principe niet vaak gebruikt, is het zinvol om hem vóór en tijdens de duik te controleren op een goede werking. Een back-up die niet functioneert is zinloos!
Omdat de ALV-controle zo belangrijk is, is het een onderdeel van verschillende procedures, namelijk van:

- de materiaalcontrole (vóór de duik, waarbij je jouw eigen materiaal en ALV op een goede werking controleert)
- de buddycheck (vóór de duik, waarbij je controleert of de materialen van je buddy goed werken en of jij weet hoe je ze moet bedienen als dat nodig zou zijn)
- en de bubblecheck. Tijdens de bubblecheck controleer je of je ALV goed werkt en of deze bereikbaar is. Dit is een controle onder water en op een diepte waar de duik eventueel eenvoudig én veilig kan worden afgebroken

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid.

Uitvoering

- Controleer tijdens de materiaalcontrole de werking van de ALV door een aantal keer rustig door de ALV in en uit te ademen
- Tijdens de buddycheck controleert elke duiker de eigen ALV. De buddy kijkt of de controle goed wordt uitgevoerd en of de ALV goed functioneert. Je laat dus aan je buddy zien dat je door de ALV kunt in- en uitademen.
- Tijdens de bubblecheck wordt plaats en werking van de ALV gecontroleerd. Ook hier laat je dus zien dat je door de ALV kunt in- en uitademen.

Hier gaat jouw instructeur op letten

- Adem tijdens de materiaalcontrole een aantal keer rustig in en uit zodat je zeker weet dat de ALV goed functioneert
- Hangt de ALV op een plaats die voor beide duikers eenvoudig bereikbaar is.
- De ALV moet zonder overdreven manipulatie van de tweede trap en of slang te gebruiken zijn.
- Denk er aan dat je tijdens de buddycheck beide ALV's controleert

- Controleer je tijdens de bubblecheck de werking en plaats en bereikbaarheid van de ALV en hang de ALV terug op de juiste plaats na gebruik.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- De cursist vergeet tijdens de materiaalcontrole de werking van de ALV te controleren
- De cursisten vergeten tijdens de buddycheck één van de ALV's te controleren
- De cursist vergeet tijdens de bubblecheck de werking en plaats van de ALV te controleren
- Na gebruik van de ALV tijdens de bubblecheck wordt de ALV niet goed terug geplaatst.

Terug naar de inhoudsopgave

ALV-opstijging

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Ondanks alle controles vooraf kan het gebeuren dat de luchtvoorziening van je buddy niet meer functioneert, bijvoorbeeld door een kapotte of bevroren ademautomaat. Gelukkig kunnen jullie ook in dat vervelende geval de duik veilig beëindigen, namelijk door je buddy jouw ALV aan te bieden en vervolgens samen op te stijgen. Die opstijging kun je langs de bodem maken of 'in het blauw'. Natuurlijk gelden in deze situatie dezelfde regels als bij een gewone opstijging: jullie stijgsnelheid is maximaal 10 meter per minuut en op 5 meter diepte maken jullie in principe 3 minuten een veiligheidsstop. In principe, want als jouw LTD-controle uitwijst dat je hiervoor niet voldoende lucht hebt, ga je natuurlijk meteen door naar boven.

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid en die van je buddy.

Uitvoering ALV-opstijging langs de bodem

- Jij bent in dit geval de leidend duiker, dat wil zeggen dat jij je buddy laat ademen uit jouw ALV en dat jij de opstijging coördineert
- Bij een ALV-opstijging langs de bodem stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter. Jullie houden daarbij constante afstand tot de bodem.
- Vóór de start van de opstijging keren jij en je buddy je naar elkaar toe. Om zeker te stellen dat er niet meer aan de hand is kun je het beste oogcontact hebben, je kunt dan meteen overschakelen naar een reddingsgreep. Als er niks aan de hand is ga je naast elkaar zwemmen. Je houdt elkaar wel vast (bijvoorbeeld via de onderarmgreep).
- Jij voert vervolgens een LTD-controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid (maximaal 10 meter per minuut).
- Jij zorgt ervoor dat je buddy rechts van jou zwemt. Jullie zwemmen schouder aan schouder. Hierdoor is de inflator van het vest van je buddy voor jou onder handbereik, zodat je bij een verslechterende situatie de bediening van zijn trimvest kan overnemen. Tijdens het zwemmen heb je fysiek contact, bijvoorbeeld doordat je de onderarm van je buddy met je hand vasthoudt.
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden, tenzij je LTD-controle uitwijst dat je niet genoeg lucht hebt om met z'n tweeën nog 3 minuten op 5 meter te verblijven.

-
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

Uitvoering ALV-opstijging 'in het blauw'

- Jij bent in dit geval de leidend duiker, dat wil zeggen dat jij je buddy laat ademen uit jouw ALV en dat jij de opstijging coördineert
- Bij een ALV-opstijging 'in het blauw' stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 5 en 10 meter.
- Vóór de start van de opstijging keren jij en je buddy je naar elkaar toe. Jullie hebben oogcontact en houden elkaar vast (bijvoorbeeld via de onderarmgreep).
- Jij voert vervolgens een LTD-controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid (maximaal 10 meter per minuut).
- Tijdens de opstijging blijf je oogcontact met elkaar houden. Je houdt je buddy vast aan bijvoorbeeld het trimvest. Hierdoor is de inflator van het vest van je buddy voor jou onder handbereik, zodat je bij een verslechterende situatie de bediening van zijn trimvest kan overnemen.
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden, tenzij je LTD-controle uitwijst dat je niet genoeg lucht hebt om met z'n tweeën nog 3 minuten op 5 meter te verblijven.
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

Buddyvaardigheden

Als jij je laat leiden bij de ALV-opstijging volg je je buddy die de leiding heeft. Je ontlucht, controleert zelf je eigen vest en zorgt voor positief drijfvermogen aan de oppervlakte. Bij een ALV-opstijging langs de bodem zwem jij rechts van je buddy en help je mee om een constante afstand tot de bodem te bewaren.

Hier gaat jouw instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van deze vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Jullie zorgen tijdens de opstijging continu voor een licht positief drijfvermogen. Je moet voorkomen dat jullie te snel opstijgen.
- Zorg ervoor dat je continu fysiek contact met elkaar hebt en regelmatig oogcontact om te kijken of het goed gaat met je buddy.
- Vergeet niet op 5 meter diepte een veiligheidsstop van 3 minuten te maken, tenzij je LTD-controle uitwijst dat je niet genoeg lucht hebt om met z'n tweeën nog 3 minuten op 5 meter te verblijven.

- Laat elkaar pas los als jullie beiden aan de oppervlakte een positief drijfvermogen hebben.
- Jullie gaan niet sneller dan de maximale stijgsnelheid.
- De duiker die de ALV ontvangt, heeft tijdens de oefening altijd zijn eigen automaat vast. Dit zorgt ervoor dat hij – als dat nodig zou zijn – snel zijn eigen automaat kan gebruiken.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist heeft bij aanvang van de oefening geen neutraal drijfvermogen,** waardoor de opstijging rommelig begint en het buddypaar kan afdalen in plaats van opstijgen. Stop in dat geval de oefening en laat deze opnieuw starten met neutraal drijfvermogen
- **Tijdens de opstijging hebben de duikers geen lichamelijk contact,** waardoor er een kans is dat de cursisten te ver van elkaar af komen en de enige verbinding met elkaar nog de ALV is.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Als de cursisten te ver van elkaar af komen, kan de ALV uit de mond van de buddy getrokken worden. De afstand tussen cursisten en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursisten kan maken
- **Tijdens een opstijging langs de bodem zwemmen de duikers niet naast elkaar**, waardoor de ALV uit de mond van de buddy getrokken kan worden
- **Tijdens de opstijging wordt de maximale stijgsnelheid overschreden** waardoor er een ongecontroleerde opstijging kan ontstaan.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Als de cursisten te snel opstijgen is er kans op een longoverdrukletsel. De afstand tussen cursisten en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursisten kan maken en de opstijging kan afbreken
- **De cursisten laten elkaar aan de oppervlakte los voordat beiden een positief drijfvermogen hebben,** waardoor er een kans bestaat dat de cursisten van elkaar afdrijven en weer onder water terug zakken.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Een cursist met een negatief drijfvermogen kan zonder ademautomaat in de mond weer afdalen. Ook is er daarbij kans op oorletsel.

Veel gestelde vraag:
Waarom is er gekozen voor het aanleren van een ALV-opstijging langs de bodem? Bij een noodgeval moet je toch altijd zo snel mogelijk naar de oppervlakte?
Antwoord:
Bij het beschrijven van de vaardigheden hebben we rekening gehouden met het niveau van de duiker. Voor de 1*-duiker heeft opstijgen via de bodem zowel bij de ALV-opstijging als bij de Reddingsopstijging bij een niet levensbedreigend probleem de voorkeur boven een opstijging in het blauw. De reserve van 50 bar en de 20 bar

reservering voor de opstijging (bij een 12-literfles) moeten garanderen dat deze optie voor het 1*D-niveau veiliger is dan een opstijging in het blauw. Die is immers technisch veel moeilijker en dus risicovoller.

Ook bij meer gevorderde duikers kan het een stuk veiliger zijn om eerst een stuk langs de bodem op te stijgen bij een niet levensbedreigend ongemak en pas daarna recht omhoog te gaan. Hiermee kun je bijvoorbeeld voorkomen dat je in de vaargeul terechtkomt en dat is een flinke veiligheidswinst.

Jij leert je leerling aan om zijn duik te plannen en zijn plan te duiken. Het is aan jou als instructeur om je leerling ten eerste het belang van een goed plan bij te brengen en ten tweede de keuzecriteria voor wanneer je welke noodprocedure gebruikt. Daarmee kan hij in de toekomst zelfstandig de juiste afwegingen maken.

Terug naar de inhoudsopgave

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

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!

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist vergeet voor het uitdoen van de ademautomaat in te ademen,** waardoor de cursist direct na het uitdoen zonder lucht komt te zitten.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! De cursist kan in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig

dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken. De instructeur heeft zijn alternatieve luchtvoorziening bij deze oefening gereed om direct aan de cursist te kunnen geven.

- **De cursist richt het mondstuk niet naar beneden,** waardoor er een kans is dat de ademautomaat gaat 'blazen'.
- **De cursist 'parelt' niet**. De cursist moet in iedere situatie waarbij de ademautomaat onder water uit de mond is, 'parelen'. Als de ademautomaat een keer onverwachts uit de mond is, moet het een automatisme worden dat er 'gepareld' wordt. De kans op overdrukletsels wordt hiermee verkleind.
- **De cursist blaast niet uit nadat de ademautomaat weer in de mond is gedaan,** waardoor bij de eerstvolgende ademhaling er geen lucht, maar water naar binnen komt.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! De cursist kan in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken. De instructeur heeft zijn alternatieve luchtvoorziening bij deze oefening gereed om direct aan de cursist te kunnen geven.

Terug naar de inhoudsopgave

Basistrim

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Om je onder water comfortabel te kunnen bewegen, moet je leren wat voor jou de ideale configuratie is. Daarmee bedoelen we hoeveel lood jij bij je moet hebben, waar je dat het beste op je kan dragen en wat voor jou de beste positie van je (bijna lege!) luchtfles is om langdurig en zonder moeite op 5 meter diepte in een horizontale positie te kunnen zweven. Die configuratie noemen we jouw basistrim.

Een goede basistrim geeft je veel beheersing over je bewegingen onder water. Dat is enerzijds natuurlijk goed voor je eigen veiligheid, maar minstens zo belangrijk is dat het ook voorkomt dat je schade toebrengt aan het onderwaterleven door ongecontroleerde bewegingen met armen en benen. En je verbruikt ook nog eens minder lucht met een goede basistrim en je wordt óók minder snel moe. Teveel lood kun je alleen compenseren met een overmaat aan lucht. Hierdoor word je onstabiel en neemt het risico op een ballonopstijging toe.

Het doel van de oefening is dat je uiteindelijk met een bijna lege fles nog veilig een veiligheidsstop kunt maken op 5 meter diepte gedurende 3 minuten. Op die diepte wil je dan nog een neutraal drijfvermogen kunnen bereiken. Een goede basistrim geeft je bijna de garantie dat je op elk moment je trim kunt controleren (dus niet doorschiet) en dat je altijd nog die laatste veiligheids- of decompressiestop kunt uitvoeren.

Je moet letten op:

- hoeveel lood heb ik tenminste nodig
- de positie van de fles op je rug: zit deze niet te hoog of juist te laag en
- waar kan ik het lood het beste plaatsen.

Het eerste test je aan het begin of (bij voorkeur) het einde van een duik. In het eerste geval is je fles vol en te zwaar en moet je daar voor compenseren in je berekening.

Het tweede test je op een diepte van 5 meter door zo horizontaal mogelijk stil te hangen in het water. Je mag dan niet voorover of achterover kantelen.

Voor deze oefening zijn de kennis en ervaring van je instructeur onmisbaar.

Suggesties

- je trekt via de normale procedures je duikuitrusting aan en je gaat met je buddy te water
- het doel van deze oefening is dat je leert
    - hoeveel lood jij nodig hebt
    - waar op je lichaam je dat het beste kan dragen
    - en wat de beste positie van jouw fles is
- om met een bijna lege fles en een bijna leeg trimvest drie minuten zonder moeite in een horizontale positie op 5 meter diepte te kunnen zweven.
- varieer dus net zo lang met je lood en je fles tot je jouw ideale configuratie hebt gevonden
- Ervaar ook wat je in- en uitademing voor gevolgen op je basistrim heeft (Nooit je adem inhouden!)
- **Let op**: je doet deze oefening met een bijna lege fles. Zorg er dus voor dat de omstandigheden (wind, zicht, toegang tot de kant) goed zijn.
- **Let op**: de uitkomst zal verschillen voor zoet en zout water. Als 1-sters duikers mag je dit natuurlijk niet in stromend water doen. Het is overigens sowieso niet verstandig deze oefening in stromend water te doen.

Hier gaat jouw instructeur op letten

- Het streven is om uiteindelijk met zo min mogelijk lood te duiken. Elke kilo teveel neem je gedurende een hele duik met je mee en zorgt voor extra inspanning en weerstand en extra lucht als compensatie wat kan leiden tot een risicovolle onbalans. Kijk dus samen met je buddy en instructeur wat de minimale hoeveelheid lood is die je nodig hebt.
- Neem voldoende tijd om de basistrim onder de knie te krijgen en herhaal dit (ook na je opleiding) als je uitrusting wijzigt als je in een ander soort water duikt (Grevelingen, Oosterschelde, Noordzee).
- Zorg ervoor dat je in een zo horizontaal mogelijke positie in het water ligt (dus niet zittend, of staand als een zeepaardje).

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist ligt niet in een horizontale positie.**
- **De cursist heeft de hoeveelheid lood niet goed verdeeld** waardoor de cursist instabiel in het water komt te liggen.
- **De cursist ademt tijdens het zweven niet rustig door.**
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. De cursist kan zijn adem inhouden om de basistrim te beïnvloeden terwijl hij ongemerkt opstijgt. Er is dan kans op een longoverdrukletsel.

Terug naar de inhoudsopgave

Begeleide opstijging

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Het kan voorkomen dat je buddy tijdens een duik aangeeft dat hij niet helemaal in orde is, bijvoorbeeld als hij kramp heeft gehad of als hij er niet goed in slaagt zijn oren te klaren. In feite doet de oorzaak er niet zoveel toe: als je buddy aangeeft dat hij niet helemaal OK is, dan neem jij de leiding over en begeleid jij hem naar boven. Je buddy is in dit geval nog in staat zijn eigen uitrusting te bedienen en zijn luchttoevoer is in orde. Natuurlijk gelden in deze situatie dezelfde regels als bij een gewone opstijging: jullie stijgsnelheid is maximaal 10 meter per minuut en op 5 meter diepte maken jullie 3 minuten een veiligheidsstop.

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid en die van je buddy.

Uitvoering begeleide opstijging langs de bodem

- Jij bent in dit geval de leidend duiker (leiden van de duik), dat wil zeggen dat jij de opstijging coördineert
- Bij een begeleide opstijging langs de bodem stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter. Jullie houden daarbij een constante afstand tot de bodem.
- Vóór de start van de opstijging keren jij en je buddy je naar elkaar toe. Om zeker te stellen dat er niet meer aan de hand is kun je het beste oogcontact hebben, je kunt dan meteen overschakelen naar een reddingsopstijging. Als er niks aan de hand is ga naast elkaar zwemmen. Je houdt elkaar wel vast (bijvoorbeeld via de onderarmgreep).
- Jij voert vervolgens een LTD-controle uit (‘Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?’).
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid.
- Jij zorgt ervoor dat je buddy rechts van jou zwemt. Jullie zwemmen schouder aan schouder. Hierdoor is de inflator van het vest van je buddy voor jou onder handbereik, zodat je bij een verslechterende situatie de bediening van zijn trimvest kan overnemen. Tijdens het zwemmen heb jij de onderarm van je buddy met je hand vast.
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

Uitvoering begeleide opstijging 'in het blauw

- Jij bent in dit geval de leidend duiker (leiden van de duik), dat wil zeggen dat jij de opstijging coördineert
- Bij een begeleide opstijging 'in het blauw' stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 5 en 10 meter.
- Vóór de start van de opstijging keren jij en je buddy je naar elkaar toe. Jullie hebben oogcontact en houden elkaar vast (bijvoorbeeld via de onderarmgreep).
- Jij voert vervolgens een LTD-controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid.
- Tijdens de opstijging blijf je oogcontact met elkaar houden. Je houd je buddy met je rechterhand vast aan bijvoorbeeld het trimvest. Hierdoor is de inflator van het vest van je buddy voor jou onder handbereik, zodat je bij een verslechterende situatie de bediening van zijn trimvest kan overnemen. Jij geeft de stijgsnelheid aan.
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

Buddyvaardigheden

Als jij je laat leiden bij de begeleide opstijging volg je je buddy die de leiding heeft. Je bedient en controleert zelf je eigen vest. Bij een begeleide opstijging langs de bodem help je mee om een constante afstand tot de bodem te bewaren.

Hier gaat jouw instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van deze vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Jullie zorgen tijdens de opstijging continu voor een licht positief drijfvermogen. Te snel opstijgen moet je voorkomen.
- Zorg ervoor dat je continu contact met elkaar hebt (bijvoorbeeld via de onderarmgreep) en regelmatig oogcontact om te kijken of het goed gaat met je buddy.
- Vergeet niet op 5 meter diepte een veiligheidsstop van 3 minuten te maken.
- Laat elkaar pas los als jullie beiden aan de oppervlakte een positief drijfvermogen hebben.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist heeft bij aanvang van de oefening geen neutraal drijfvermogen,** waardoor de opstijging rommelig begint en het buddypaar kan afdalen in plaats

van opstijgen. Stop in dat geval de oefening en laat deze opnieuw starten met neutraal drijfvermogen.

- **Tijdens de opstijging is er geen continu contact met elkaar.**
- **Tijdens de opstijging wordt de maximale stijgsnelheid overschreden,** waardoor er een ongecontroleerde opstijging kan ontstaan.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Als de cursisten te snel opstijgen, is er kans op een longoverdrukletsel. De afstand tussen cursisten en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursisten kan maken en de opstijging kan afbreken.
- **De cursisten laten elkaar aan de oppervlakte los voordat beiden een positief drijfvermogen hebben,** waardoor er een kans bestaat dat de cursisten van elkaar afdrijven en weer onder water terug zakken.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Een cursist met een negatief drijfvermogen kan zonder ademautomaat in de mond weer afdalen. Ook is er daarbij kans op oorletsel.

Terug naar de inhoudsopgave

Blazende automaat

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Ondanks al jullie controles en voorzorgsmaatregelen kan het in een zeldzaam geval voorkomen dat de ademautomaat van je buddy gaat blazen. Daarmee bedoelen we dat de lucht er hard en ongecontroleerd uit blaast, doordat de klep die normaal gesproken de luchttoevoer netjes doseert niet meer werkt, bijvoorbeeld als deze bevroren is. Zodra jij van je buddy het alarmsignaal (alarmeren buddy) krijgt, bied je hem jouw ALV aan. Daarmee stel je zijn ademhaling veilig, het allerbelangrijkste wat er in dit geval moet gebeuren.

In een nóg zeldzamer geval zou het kunnen gebeuren dat je jouw ALV niet direct aan je buddy kan aanbieden omdat je bijvoorbeeld te ver van je buddy af bent geraakt. Daarom leer je als duiker ook hoe je uit een blazende automaat toch kan ademen.

Je oefent dit op een diepte van maximaal 3 meter en bij voorkeur alleen in het zwembad.

Met deze vaardigheid waarborg je de eigen veiligheid.

Uitvoering

- Zodra jij een alarmsignaal van je buddy krijgt, bied jij hem direct jouw ALV gebruiksklaar aan. Je houdt daarbij de loosknop zachtjes ingedrukt, zodat je buddy zelf kan zien dat er inderdaad lucht uitkomt
- Als het je buddy niet lukt om uit jouw ALV te ademen zal je buddy uit de blazende automaat moeten ademen
- Als de luchtvoorziening van jullie allebei veiliggesteld is, neem jij de duikleiding (leiden van de duik) over.
- Je positioneert je tegenover je buddy. Jullie kijken elkaar aan en houden daarbij elkaar bij de onderarm vast
- Jij voert nu een LTD-controle uit en je neemt vervolgens de leiding bij de begeleide opstijging.

Uitvoering ademen uit de blazende automaat

- Je neemt de blazende ademautomaat in je rechterhand en brengt deze naar je mond

- Je laat je hoofd schuin naar rechts hangen en plaats het mondstuk voor de helft met de rechterkant in je mond. Het linker deel van het mondstuk is nog uit je mond
- Probeer nu te ademen uit de bellenstroom

Buddyvaardigheden

Als jouw ademautomaat gaat blazen, alarmeer je hierover onmiddellijk je buddy. Je neemt daarna de ALV aan die je buddy jou aanbiedt en checkt of je daaruit kan ademen. Als dat niet direct lukt, adem je uit de blazende automaat tot je de ALV van je buddy krijgt.

Hier gaat jouw instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van deze vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Vóór je aan de oefening begint, moet je inademen!
- Tijdens de oefening moet je zachtjes uitademen zolang de automaat uit je mond is.
- Adem rustig door uit de luchtbellenstroom uit de automaat. Als het je niet meteen lukt, doe je de automaat weer rustig in je mond.
- Je moet niet vergeten dat je éérst moet uitademen als je je automaat weer in je mond doet!

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist zit te lang zonder lucht,** doordat het lang duurt voordat de cursist de blazende automaat gereed heeft. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken. De instructeur heeft zijn alternatieve luchtvoorziening bij deze oefening gereed om direct aan de cursist te kunnen geven.
- **De cursist vergeet voor het uitdoen van de ademautomaat in te ademen,** waardoor de cursist direct na het uitdoen zonder lucht komt te zitten.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! De cursist kan in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken. De instructeur heeft zijn alternatieve luchtvoorziening bij deze oefening gereed om direct aan de cursist te kunnen geven.
- **De cursist 'parelt' niet**. De cursist moet in iedere situatie waarbij de ademautomaat onder water uit de mond is, 'parelen'. Als de ademautomaat een keer onverwachts uit de mond is, moet het een automatisme worden dat er 'gepareld' wordt. De kans op overdrukletsels wordt hiermee verkleind.

- **De cursist blaast niet uit nadat de ademautomaat weer in de mond is gedaan,** waardoor bij de eerstvolgende ademhaling er geen lucht, maar water naar binnen komt.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! De cursist kan in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken. De instructeur heeft zijn alternatieve luchtvoorziening bij deze oefening gereed om direct aan de cursist te kunnen geven.

Terug naar de inhoudsopgave

Bubblecheck

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Je controleert tijdens de duik via de bubblecheck of er geen lucht lekt uit de configuratie van je buddy: als je luchtbelletjes ziet, weet je dat er iets niet goed is. Jullie moeten dit eerst oplossen, want problemen neem je natuurlijk niet mee naar beneden. Je controleert óók of je meters/duikcomputer goed werkt én je voert een controle uit op de werking en plaats van je ALV.
Je voert de bubblecheck vrij zwevend in het water uit, in principe op een diepte van 3 tot 5 meter. Als de omstandigheden dit niet toelaten, doe je het bij het bereiken van de bodem. Zorg er dan voor dat je zo weinig mogelijk stof opwervelt.

Met deze vaardigheid waarborg je de veiligheid van je buddy.

Uitvoering

- Jij geeft je buddy de signalen 'Jij kijkt naar mij' en 'bubblecheck'
- Vervolgens leg jij je kin op de borst. Je buddy kan nu over je hoofd kijkend de eerste trap controleren op luchtbellen. Zorg er daarbij voor dat je lichaamspositie zo horizontaal mogelijk is.
- Je controleert je meters/duikcomputer of ze goed werken
- Ten slotte controleer jij zelf je eigen ALV op een goede werking en hangt die terug op de juiste plaats.

Buddyvaardigheden

Jij kijkt over het hoofd van jouw buddy naar de eerste trap(pen) en checkt of je luchtbellen ziet. Je geeft vervolgens het OK-teken óf je geeft aan dat er bellen zijn.

Hier gaat je instructeur op letten

- Communicatie tussen jou en je buddy is bij deze controle belangrijk. Zorg voor duidelijke gebaren.
- Doe een ALV-controle en controle meters/duikcomputer op werking en plaats.
- Je voert de controles na elkaar uit, zodat je buddy kan zien dat je de controles uitvoert en wat het resultaat ervan is.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **Er wordt tussen de cursisten niet voldoende en niet duidelijk gecommuniceerd.**
- **De cursist heeft zijn trim niet onder controle** en stijgt of daalt tijdens de vaardigheid.

Terug naar de inhoudsopgave

Buddycheck

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Voordat je het water ingaat, controleren jij en je buddy bij elkaar of alle noodzakelijke uitrusting aanwezig is en of die werkt. Dit is voor jullie beiden van belang. Als er bij een van jullie beiden iets mist, kan dat je duik bederven. Maar jullie checken ook de onderdelen van jullie uitrusting waar je mee aan de gang moet als je hem onverhoopt moet assisteren of redden. Kom echter niet ongevraagd aan zijn kraan en sta ook niet toe dat iemand aan de jouwe draait. Die heb jij immers zelf al opengedraaid en gecontroleerd. Voordat jij en je buddy aan jullie duik beginnen, doen jullie bij elkaar de buddycheck. Via de KILO-procedure check je

- of de uitrusting van je buddy geschikt is voor de geplande duik
- of zijn ALV goed functioneert en voor jou goed bereikbaar en te gebruiken is
- hoe jij zijn uitrusting moet bedienen in geval van nood. Hij kan immers een totaal andere configuratie hebben dan jij en je wilt vooraf wel weten waar bijvoorbeeld de inflator van zijn trimvest zit en hoe die werkt.

Met deze vaardigheid waarborg je de veiligheid van jezelf en die van je buddy.

Uitvoering

- Is je buddy **K**laar? Loop even met elkaar door de belangrijkste punten van de eigen materiaalcheck. Weet hij wel zeker of zijn kraan open staat, (vragen, niet aankomen!), of zijn automaten goed werken, of smaak en geur van de lucht OK zijn? Kijk zelf hoeveel lucht hij heeft en laat hem jouw manometer zien.
  Maar is hij ook **K**ompleet? Heeft hij wel alle uitrustingsstukken die volgens jou op deze duikstek essentieel zijn voorde veiligheid? (Zoals een mes in water waar je vislijnen of netten kunt verwachten.)

  Vervolgens check je hoe je bij hem en met zijn uitrusting in geval van nood moet handelen. En vice versa.

- Je gaat na hoe de **I**nflator en alle ontluchters op de uitrusting van zijn buddy werken, zodat hij deze in geval van nood adequaat kan bedienen.
- Hoe gooi je zijn **L**ood af en hoe maak je zijn uitrusting **L**os?

- Waar zit zijn Octopus en hoe maak positioneer je jezelf ten opzichte van die buddy om daar optimaal gebruik van te maken. Je checkt daarbij nadrukkelijk ook of jij de ALV van je buddy met één intuïtieve ruk los kunt trekken en vervolgens zonder lus in de slang en zonder de automaat te moeten kantelen of keren direct en comfortabel kan gebruiken. Je ademt ter controle drie keer uit de ALV.

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van deze vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Het uitvoeren van de buddycheck is een gezamenlijk belang. Let er dus op dat je buddy die check ook bij jou gedegen uitvoert.
- Je controleert vooral de onderdelen van de uitrusting waarmee je aan de gang moet als je je buddy moet assisteren of redden.
- Controleer of je buddy voldoende lucht voor de duik bij zich heeft.
- Vergeet tijdens de buddycheck niet de meest gebruikte handsignalen en noodprocedures kort door te nemen, en met name het losmaken van de gespen en het gebruik van de ALV van de buddy.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **Er wordt maar één buddy gecontroleerd**, de andere buddy wordt vergeten.
- **De buddy die de controle uitvoert draait de kraan van zijn buddy dicht** in plaats van open.

Terug naar de inhoudsopgave

Buddy-kwijtprocedure

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Duiken doe je met z'n tweeën, dat heb je inmiddels wel geleerd in je duikopleiding. Toch kan je onverhoopt in een situatie terechtkomen waarin je het contact met je buddy bent verloren, bijvoorbeeld als het zicht onder water onverwachts en opeens sterk afneemt. Je raakt dan niet in paniek, maar je kijkt systematisch 30 tot 60 seconden om je heen met je duiklamp. Je bent daarbij uitgetrimd, zodat je zo min mogelijk stof opwervelt. Zie je je buddy ook na die 60 seconden nog niet? Dan beëindig je de duik door zelfstandig een gecontroleerde opstijging te maken. Als je buddy dezelfde procedure uitvoert, zien jullie elkaar weer aan de oppervlakte. Is dat niet het geval, dan laat je eenmaal boven zo snel mogelijk aan de duikcoördinator weten dat je je buddy kwijt bent.
Met deze procedure waarborg je je eigen veiligheid.

Uitvoering

- Als je merkt dat je je buddy kwijt bent, blijf je ten minste 30 seconden, maar niet langer dan 1 minuut waar je bent. Je kijkt eerst met je lamp uit 360^0 in het rond. Het flauwste schijnsel van de lamp van je buddy valt je dan het snelst op. Je doet dit in een uitgetrimde positie om stofvorming te voorkomen.
- Daarna zet je je lamp aan en schijn je met je duiklamp 360^0 in het rond.
- Als je je buddy niet terugvindt, start je uiterlijk na 1 minuut een gecontroleerde opstijging.
- Zodra je aan de oppervlakte bent, meld je het probleem aan de oppervlaktecoördinator.

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van deze vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Start de oefening pas als je goed bent uitgetrimd.
- Bewaar voldoende afstand van de bodem zodat je niet onnodig stof opdwarrelt.
- Let tijdens de opstijging goed op je stijgsnelheid. Ook nu mag die niet meer dan 10 meter per minuut zijn.

- Aan de oppervlakte zorg je voor positief drijfvermogen door je trimvest met lucht op te blazen.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist heeft bij aanvang van de oefening geen neutraal drijfvermogen,** waardoor de oefening rommelig begint.
- **Tijdens de opstijging wordt de maximale stijgsnelheid overschreden,** waardoor er een ongecontroleerde opstijging kan ontstaan.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Als de cursisten te snel opstijgen is er kans op een longoverdrukletsel. De afstand tussen cursisten en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursisten kan maken en de opstijging kan afbreken.
- **De cursist overschrijdt de maximale tijd (één minuut)** voor het zoeken naar de buddy onder water.

Terug naar de inhoudsopgave

Check de Stek

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Vaak maak je al ruim van tevoren een plan om ergens te gaan duiken, zeker als je een stukje naar de duikstek moet reizen. Je kan je vooraf al oriënteren op wat je aan zal treffen op die stek, bijvoorbeeld via de verhalen van clubgenoten of via internet. Toch moet je ook net vóór de duik de stek nog eens checken. Er zijn immers allerlei omstandigheden te bedenken die per dag of zelfs per uur kunnen variëren. De NOB heeft hier een handige checklist voor: Check de Stek. Daarmee beoordeel je samen met je buddy of de gekozen duikstek onder de huidige omstandigheden geschikt is voor de duik die jullie gepland hebben.

Het kan natuurlijk voorkomen dat je een omstandigheid signaleert die niet in de Check de Stek verwerkt is. In dat geval gebruik je je gezonde boerenverstand om te bepalen of jullie geplande duik veilig plaats kan vinden.

Uitvoering

- Jij zorgt ervoor dat je beschikt over een checklist Check de Stek langs de waterkant
- Jij komt na het invullen van de checklist Check de Stek in overleg met je buddy tot een beargumenteerde go/no go-beslissing. Daarbij staan veiligheid en duikplezier voorop.

Hier gaat je instructeur op letten

- Het invullen van de checklist vereist een goede waarneming en beoordeling van de actuele omstandigheden. Kijk dus goed hoe de situatie bij de duikplaats is.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- Geen.

Terug naar de inhoudsopgave

Communicatie met je buddy

Vaardigheid type B: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Duiken doe je met een buddy. Jij bent je onder water steeds bewust van je buddy en hoe het met hem is. Je kan adequaat met hem communiceren over wat je ziet en over zaken die samenhangen met jullie duikplan en veiligheid. Je weet hoe je je handen, je duiklamp en een buddylijn daarvoor kan gebruiken.

Met deze vaardigheid waarborg je je veiligheid (en die van je buddy) onder water.

Uitvoering

- oefen met verschillende buddy's tot je adequaat onder water kan communiceren over
    - de LTD-controle
    - de te volgen route
    - jouw waarnemingen onder water
    - een onveilige situatie
    - hoe het met je is
- zorg dat je de hand-, lamp- en lijnsignalen van de NOB goed beheerst

Hier gaat je instructeur op letten

- Communicatie tussen jou en je buddy is belangrijk. Zorg voor duidelijke gebaren en regelmatig contact met je buddy

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **Er wordt tussen de cursisten niet voldoende en / of niet duidelijk gecommuniceerd.**

Terug naar de inhoudsopgave

Duikplan maken en bewaken

Vaardigheid type B: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Aan het einde van je 1*-duikopleiding mag je samen met een buddy zelfstandig duiken maken. Daarom leer je hoe je voor elke duik een duikplanning maakt, waarin je onder meer uitwerkt hoe diep je gaat duiken en hoe lang en hoeveel lucht je daarvoor nodig hebt. Onder water wil je immers niet dat je onverwacht te weinig lucht mee hebt!
We bieden je een model-duikplan aan dat jij met je buddy verder invult voor de duik die jullie willen maken. Zo kan je eenmaal onder water genieten van alles wat je daar tegenkomt.

Met deze vaardigheid waarborg je de veiligheid van je buddy en natuurlijk van jezelf in twee stappen:

1. door een heldere duikplanning
2. door het inplannen van een luchtreserve en heldere communicatie met je buddy over wat jullie gaan doen.

Je kunt een duikplan maken met behulp van je duikcomputer of met behulp van de NOB-duiktabellen. Het maakt voor het plan niet uit. Het maakt voor het plan ook niet uit of het als een scharrelduik wordt uitgevoerd of niet. Een 1*-duiker moet in zijn plan aangeven:

- wat de maximale duikdiepte is
- wat de maximale duiktijd is
- globaal aangeven welke route hij gaat volgen
- wat de omkeerdruk is
- wat de minimale flesdruk is.

Via de LTD-controle leer je onder water je duikplan te bewaken, met je buddy te communiceren over de resultaten van de LTD-controle en de juiste vervolgstap te kiezen.

Uitvoering: hoe maak je een duikplan

- Jij zorgt er samen met je buddy voor dat jullie duikplan binnen de volgende voorwaarden valt:
    - jullie duiken niet dieper dan 20 meter
    - jullie duik valt binnen de nultijd

- Je zorgt dat je altijd direct kunt opstijgen naar de oppervlakte
- Je zorgt dat je overal vrij kunt uitstappen er is dus geen verplichting om terug gaan naar de plaats waar je te water gegaan bent. (Dat is iets anders dan dat het vaak comfortabel of gemakkelijk is om terug te gaan naar die plaats)
- Het is geen stroomduik
- Het is geen nachtduik

- Samen met je buddy vul je nu verder het model-duikplan in:

Lucht

- het plan moet de minimale luchtvoorraad vermelden. Deze is gebaseerd op een luchtreserve van 50 bar (of 600 liter als je fles kleiner is dan 12 liter) en een reservering van 20 bar (of 250 liter) of 15 bar (of 200 liter) voor de opstijging. Je moet expliciet aangeven vanaf welke diepte je denkt op te stijgen en of je dat in het blauw doet of via de bodem.
- Je plan moet ook de omkeerdruk vermelden. Dat kan het moment zijn dat je ook echt fysiek omkeert, maar dat hoeft niet per se zo te zijn. De omkeerdruk geeft het moment aan waarop je op de helft van je beschikbare lucht bent. Je bent dan ook op de helft van je beschikbare duiktijd *als je zou blijven op de diepte waar je nu bent*. Als je steeds een beetje opstijgt, kun je de resterende duiktijd verlengen. Het is in elk geval een signaal dat je na moet gaan denken over hoe je de duik veilig kunt beëindigen.

Tijd

- Je plan moet vermelden wat de maximale duiktijd is en wat je nultijd is voor de maximale duikdiepte. Je kiest als nultijd voor het buddypaar de kortste duiktijd van het buddypaar. Daardoor hou je automatisch rekening met bijvoorbeeld een herhalingsduik voor een van de leden van het buddypaar.
- én hoe jullie de duiktijd kunnen aanpassen, bijvoorbeeld vanwege de duikomstandigheden (weer, waterstuwing door de wind, koude), de gesteldheid van je buddy of jezelf.

Diepte

- in het plan vermeld je jullie maximale duikdiepte
- én hoe jullie de duikdiepte kunnen aanpassen, bijvoorbeeld vanwege de duikomstandigheden (weer, stuwing door de wind, koude), de gesteldheid van je buddy of jezelf

Route

- Globaal geef je aan wat de route is die je gaat volgen.

Algemeen

- je zet in het plan wie de leidend duiker is (leiden van de duik)
- je maakt afspraken met je buddy over wanneer jullie de duik voortijdig afbreken (denk aan te weinig zicht, waterstuwing door de wind, koude) en die zet je in het plan

Uitvoering: hoe bewaak je je duikplan tijdens je duik:

- Tijdens de duik voer je regelmatig een LTD-controle uit
  - L staat voor Lucht. Je controleert of je de omkeerdruk of de minimale flesdruk al bereikt hebt. Bij elk hoort een specifieke reactie.
  - T staat voor Tijd. Je controleert of je binnen het tijdsplan van je route duikt (bijvoorbeeld eerst 10 minuten naar het oosten op 10 meter diepte) en of nog steeds binnen de maximale duiktijd duikt. Als je een scharrelduik maakt dan let je extra op de resterende nultijd (in combinatie natuurlijk met je omkeerdruk en minimale flesdruk)
  - D staat voor diepte. Je controleert of je binnen de maximale duikdiepte blijft.
- Je communiceert met je buddy regelmatig over je bevindingen met betrekking tot
  - LTD-controle
  - Route
  - Comfort/gesteldheid
- Als een van de buddy's de omkeerdruk bereikt heeft, of de minimale flesdruk bereikt heeft of de nultijd bereikt heeft, dan leidt dat tot een actie van het buddypaar. Respectievelijk omkeren (in de meeste ruime zin van het woord) en opstijgen.

Hier gaat je instructeur op letten

- Het opstellen van het duikplan vereist een goede voorbereiding en beoordeling van de lokale omstandigheden van de gekozen duikplaats. Informeer je zelf dus goed over de omstandigheden.
- Je instructeur controleert of tenminste de volgende elementen benoemd zijn in je duikplan:
  - Minimale druk
  - Omkeerdruk
  - Maximale duiktijd
  - Maximale duikdiepte
  - Route
- Je voert je duik uit zoals je deze met je buddy gepland hebt. Voor de uitvoering van je duik kijk je regelmatig op je instrumenten (manometer, dieptemeter, duikcomputer of horloge).

- Je voert regelmatig een LTD-controle uit en communiceert deze met je buddy.
- Het bereiken van maximale duikdiepte, maximale duiktijd, afwijken van de route, bereiken van de omkeerdruk en het bereiken van de minimale flesdruk. Leidt tot
    - waarneembare communicatie
    - waarneembare wijziging in de duik.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- De cursist kijkt niet regelmatig en voldoende nauwkeurig op de duikcomputer om te weten wat zijn actuele duiksituatie is

- Je voert je duik uit zoals je deze met je buddy gepland hebt. Voor de uitvoering van je duik kijk je regelmatig op je duikcomputer.
- Je voert regelmatig een LTD-controle uit en communiceert deze met je buddy.
- Het bereiken van maximale duikdiepte, maximale duiktijd, afwijken van de route, bereiken van de omkeerdruk en het bereiken van de minimale flesdruk. Leidt tot
    - waarneembare communicatie
    - waarneembare wijziging in de duik.

Terug naar de inhoudsopgave

Duikset op- en afbouwen

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Je duikset is een onmisbaar onderdeel van je duik. Je moet leren om alle onderdelen van je set op de juiste manier in elkaar te zetten en na de duik weer af te bouwen.

De hier beschreven methode is een manier om je set op- en af te bouwen. Afwijkingen in volgorde zijn toegestaan. Wel moet je voortdurend letten op

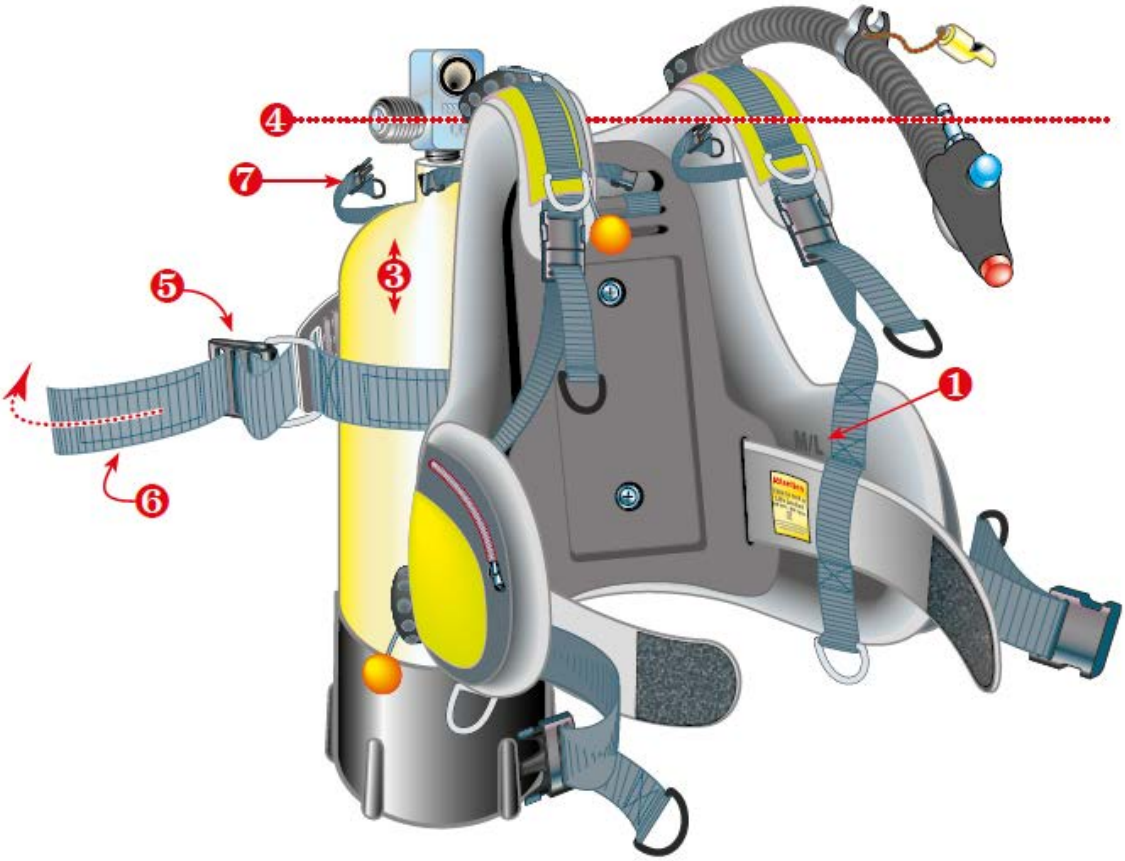
- jouw veiligheid en die van anderen in je omgeving
- alle voor het duiken relevante onderdelen moeten aangeraakt, gecontroleerd worden en op een veilige plaats opgeborgen/opgehangen worden.

Uitvoering - algemeen

Je bouwt je duikset op volgens deze stappen

A. Bevestig het jacket aan de fles

1. Als het een leenjacket is controleer de maat. Past het goed?
2. Zet je fles rechtop op een vlakke ondergrond en houd hem vast.
3. Schuif de brede klemband van het jacket over de fles en let er op dat de opening van de kraan naar het jacket wijst.
4. Schuif het jacket zo ver omlaag dat de kraan net boven de rand uitsteekt.
5. Sluit de klemband. Dat kost wat kracht. Controleer nu of de band goed strak zit en of de rugplaat van het jacket onbeweeglijk tegen de fles aan wordt getrokken. Niet? Open dan de gesp, kijk of de band er goed doorheen geregen is en trek die vervolgens zo strak mogelijk aan. Sluit de band opnieuw en controleer op beweging. Roep de instructeur er in ieder geval bij als je dit niet kunt corrigeren.
6. Tegen de achterkant van het losse eind van de klemband zit een strook klittenband, waarmee je het vast moet zetten.
7. Veel jackets hebben ook nog een klein bandje ter hoogte van de hals van de fles. Daarmee maak je het geheel stabieler, wat onderwater wel zo prettig is.



B. Monteer de automaat aan de kraan

1. Controleer de O-ring, want zonder O-ring geen luchtdichte afsluiting. *Heeft je een automaat een zogenaamde Internationale beugel* (links) *dan zit de O-ring in de kraan. Maar is de automaat met een DIN wartel* (rechts) *uitgevoerd, dan zit de O-ring op de monding van de eerste trap.*
2. Draai jezelf van de opening van de kraan af en zorg ervoor dat die ook niet naar anderen wijst. Open de kraan heel even voor een korte stoot lucht om eventueel water en vuil eruit te blazen.
3. Pak nu de automatenset en verwijder de stofkap van de eerste trap. Je automaat en console wijzen naar rechts, je inflatorslang en je octopus naar links. *Het kan voorkomen dat de automatenset anders gemonteerd is.*
4. Kijk of de opening van de aansluiting op de fles er schoon uitziet en vrij is van vuil.
5. Plaats de eerste trap vervolgens op de kraan en draai deze vast.
6. Sluit de inflatorslang aan op de inflator en voel of deze geborgd is.
7. Bevestig nu je console en je octopus aan je jacket. Laat die nooit los bungelen.

Nadat je je duikset hebt opgebouwd, voer je een materiaalcontrole uit. Als je jouw duikset hebt omgehangen, check je dat er geen loshangende onderdelen meer zijn.

Je bouwt je duikset af volgens deze stappen

- de fles staat rechtop
- je draait de afsluiter dicht en blaast de automaten af
- je koppelt de eerste trap(pen) los
- als de onderdelen los zijn, leg je de fles neer met het trimvest boven. Je legt de automaat binnen het vest op de rugplaat.
- ten slotte haal je het trimvest los van de fles, zodat de fles klaar is voor transport.

Hier gaat je instructeur op letten

- Voordat je start met het opbouwen van de set, bedenk je voor jezelf nog een keer stap voor stap wat je moet doen.
- Neem rustig de tijd om je set op te bouwen zodat de kans op fouten kleiner is.
- Jouw veiligheid en die van je omgeving.
- Wordt alles door jou aangeraakt, gecontroleerd en veilig opgeborgen?

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist plaatst de fles met de o-ring in de afsluiter naar zich toe.**
- **De klemband wordt niet voldoende strak om de fles geplaatst,** waardoor de fles op de rug van de cursist naar beneden kan schuiven.
- **De cursist laat de fles onbeheerd rechtop staan.** Er is een kans dat de fles kan omvallen.
- **De cursist heeft geen / onvoldoende aandacht voor waar hij zijn ademautomaat neerlegt.** Er is kans dat deze op een vieze grond of in de modder ligt.
- **De eerste trap van de automaat wordt te strak op de afsluiter gedraaid** waardoor deze na de duik er nauwelijks nog af kan. Vooral als er grote temperatuurverschillen zijn.
- **De cursist plaatst de eerste trap van de automaat verkeerd om op de afsluiter.**
- **De cursist laat geen lucht uit de tweede trap nadat de kraan is dichtgedraaid.** Hierdoor krijgt de cursist de draaiknop van de eerste trap niet los.
- **Nadat de cursist de eerste trap heeft losgekoppeld wordt 'het stofkapje' niet drooggemaakt** waardoor er water in het binnenwerk van de eerste trap van de automaat kan komen.

Terug naar de inhoudsopgave

Gebruik van de snorkel

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

Je moet in het water aan de oppervlakte kunnen wisselen tussen je automaat en je snorkel. Het kan namelijk zo zijn dat je bij een duik vanaf een boot vóór de afdaling op de andere duikers moet wachten of dat je een stukje moet zwemmen. Omdat je door je duikuitrusting voorover in het water ligt, kost het nogal moeite om je hoofd helemaal boven water te houden. Als de weersomstandigheden het toelaten (dat wil zeggen dat er niet zoveel wind is dat de golven over je snorkelpijpje heen slaan) kan je door te ademen via je snorkel lucht uit je fles besparen.

Uitvoering

- Je gaat wisselen van je ademautomaat naar je snorkel.
- Je neemt je snorkel in de hand tegenovergesteld aan die waar de tweede trap vandaan komt.
- Je ademt in en neemt dan de automaat uit je mond met je vrije hand.
- Tegelijkertijd breng je met je andere hand het mondstuk van je snorkel naar je mond.
- Blaas eerst flink uit, zodat je niet onverhoopt een restant water uit je snorkel inademt. Vervolgens adem je door via je snorkel.
- Nu ga je wisselen van je snorkel naar je automaat. Hou daarvoor je ademautomaat gereed naast je gezicht.
- Adem in door de snorkel en neem dan de snorkel uit je mond.
- Breng met je andere hand de ademautomaat in je mond en adem eerst flink uit. Hierdoor blaas je je tweede trap leeg. Vervolgens adem je rustig door via je automaat.
- Je moet tenminste 50 meter kunnen snorkelen.

Hier gaat jouw instructeur op letten

- Dit is niet een hele moeilijke oefening die aan de oppervlakte wordt uitgevoerd. Wissel op een rustige manier tussen snorkel en automaat terwijl je horizontaal met positief drijfvermogen aan de oppervlakte drijft.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist vergeet voor het uitdoen van de snorkel of ademautomaat in te ademen.**
- **De cursist richt het mondstuk van de automaat niet naar beneden,** waardoor er een kans is dat de ademautomaat gaat ‘blazen’.

- **De cursist blaast niet uit nadat de ademautomaat of snorkel weer in de mond is gedaan,** waardoor bij de eerstvolgende ademhaling er geen lucht maar water naar binnen komt.
- **De cursist drukt de loosknop volledig in,** waardoor er een krachtige luchtstroom ontstaat. Bij het indoen van de ademautomaat is er kans op letsel aan de mond.

Terug naar de inhoudsopgave

Gecontroleerde afdaling

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Aan het eind van je 1*-duikopleiding kan jij zowel langs een lijn als 'in het blauw' (maar met visuele referentie en eventueel mag je die losjes vasthouden) een gecontroleerde afdaling maken volgens jullie duikplan. Je hebt daarbij bij elke stap oogcontact met je buddy en jullie dalen niet sneller dan 20 meter per minuut.
Je lichaamspositie tijdens de afdaling is bij voorkeur zo horizontaal mogelijk, omdat je dan de snelheid het beste kunt controleren en je ziet wat er onder je gebeurt. Het is in dit stadium van je opleiding echter nog geen harde eis.

Uitvoering

In het blauw:

Jij leert een afdaling in het blauw uit te voeren langs een referentie óf zonder referentie als de bodem zichtbaar is en de te overbruggen afstand niet groter is dan 5 meter. Je mag tijdens de afdaling de lijn losjes vasthouden, maar je mag jezelf niet naar beneden trekken.

- Jij geeft je buddy het attentiesignaal
- Jij en buddy zijn naar elkaar gekeerd en kijken elkaar aan
- Je pakt alle benodigde instrumenten en controleert of alles veilig is
- Jij geeft je buddy het OK-teken en wacht op zijn bevestiging
- Jij geeft je buddy het afdaal-teken en wacht op bevestiging
- Je klaart regelmatig je oren
- Je blijft rustig door ademen
- Je kijkt regelmatig of het water onder jullie vrij is
- Jij bewaakt steeds dat jij en je buddy met een gelijke snelheid dalen
- Jij geeft aan wanneer jij en je buddy een bubblecheck uitvoeren
- Tijdens de bubblecheck controleert elk van jullie bij de ander of er luchtbellen vrijkomen uit de kraan, de automaten of de inflatorslang. Bovendien controleer je je eigen ALV op een goede werking. Als de bubblecheck of de ALV-controle een probleem oplevert dat je niet onmiddellijk kan oplossen, beëindigen jullie de duik: je neemt immers geen problemen mee naar beneden!
- Jullie raken aan het eind van de afdaling de bodem niet aan en proberen tenminste 1 meter erboven te zweven.

- Aan het einde van de afdaling voer je een LTD-controle uit

Langs de bodem:

Tijdens een afdaling langs de bodem zwemmen jij en je buddy naast elkaar op een constante afstand van de bodem. Jullie produceren daarbij zo min mogelijk stof.
De procedure is verder hetzelfde als bij de afdaling in het blauw.

Hier gaat jouw instructeur op letten:

- Je moet steeds contact hebben met je buddy, dus vanaf het moment vóór de start van jullie afdaling totdat jullie op de plek van bestemming zijn; daar aangekomen doe je een LTD-controle. Tijdens de afdaling doen jullie een bubblecheck en bewaak je dat jullie met een gelijk tempo dalen.
- Tijdens de afdaling lig je zo horizontaal mogelijk; laat je niet 'achterover vallen' en duik ook niet naar voren.
- Je klaart steeds je oren tijdens de afdaling. Je begint daarmee, zodra je start met de afdaling. Als je merkt dat je oren gevoelig zijn of je een onprettig gevoel in je oren ervaart, stop je onmiddellijk de afdaling en waarschuw je je buddy. Stijg één tot twee meter op en probeer dan voorzichtig opnieuw af te dalen. Als het dan weer niet lukt, is het verstandig niet dieper dan dat punt te gaan.
- Ontwikkel gevoel voor het bedienen van je inflator, zodat je niet te snel daalt (of stijgt als je je daalsnelheid wilt verminderen). Aan het einde van je afdaling moet je je drijfvermogen neutraal maken, zodat je als het ware 'remt' en niet op de bodem knalt. Als je straks in buitenwater duikt, wordt deze behendigheid nog belangrijker: als je jezelf beheerst door het water kan sturen, maak je geen onderwaterleven stuk!

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist vergeet voor aanvang van de afdaling contact met zijn buddy te maken.**
- **De cursist duikt voorover en zwemt naar beneden** waardoor hij zijn buddy uit het oog verliest en hem dwingt te volgen, ook al is die daar eventueel nog niet klaar voor (bijvoorbeeld vanwege klaarproblemen).
- **De cursist vergeet bij de start van de afdaling zijn snorkel voor zijn ademautomaat te wisselen,** waardoor de cursist direct onder water via de snorkel water 'inademt'.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist een negatief drijfvermogen heeft en zijn ademautomaat niet kan terugvinden, kan de cursist ongecontroleerd verder afdalen tijdens het zoeken naar de ademautomaat. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De cursist laat zich tijdens de afdaling achterover 'vallen'** waardoor de cursist te ver van de buddy terecht komt. Dit komt door een slechte beheersing van het drijfvermogen en/of een verkeerde verdeling van de gewichten in combinatie met

de cilinder. Door een slechte beheersing van het drijfvermogen is er een kans op problemen met de oren (te laat klaren). De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.

- **De cursist blaast tijdens de afdaling niet voldoende of teveel lucht in het trimvest,** waardoor er te snel wordt afgedaald of er een positief drijfvermogen ontstaat.
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist te weinig lucht in het trimvest blaast, is er kans op problemen met de oren (te laat klaren). Als de cursist teveel lucht in het trimvest blaast, kan er een ongecontroleerde opstijging ontstaan. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De buddy's dalen met een ongelijk tempo af,** waardoor het contact met elkaar verloren kan gaan.
- **De cursist heeft geen neutraal drijfvermogen voordat hij de bodem bereikt,** waardoor er schade aan het onderwatermilieu ontstaat en het zicht onder water kan afnemen.
- **De cursist leest tijdens de afdaling zijn manometer, dieptemeter of computer niet af,** waardoor er geen zicht is op informatie over diepte en beschikbare luchtvoorraad.
- **De cursist klaart tijdens de afdaling zijn oren niet** waardoor er kans op oorletsel is.
    - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan oorletsel oplopen als er tijdens de afdaling niet tijdig geklaard wordt. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- De cursist voert geen bubblecheck uit
- De cursist voert geen LTD-controle uit als hij de bodem (of geplande diepte) heeft bereikt.

Terug naar de inhoudsopgave

Gecontroleerde opstijging

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Aan het eind van je 1*-duikopleiding kan jij zowel langs een lijn als 'in het blauw' (maar met visuele referentie en eventueel mag je die losjes vasthouden) een gecontroleerde opstijging maken volgens jullie duikplan. Je hebt daarbij bij elke stap oogcontact met je buddy en jullie stijgen niet sneller dan 10 meter per minuut. Op 5 meter diepte maken jullie een veiligheidsstop van 3 minuten. Je mag daarbij je vinnen en de lijn gebruiken om op dezelfde diepte te blijven, maar je mag niet aan de lijn gaan hangen.
Je lichaamspositie tijdens de opstijging is bij voorkeur zo horizontaal mogelijk, want je hebt dan meer controle over de snelheid en je ziet wat er onder je gebeurt. Het is in dit stadium van je opleiding echter nog geen harde eis. Aan de oppervlakte zorgen jullie voor positief drijfvermogen.

Uitvoering

In het blauw:

- Jij geeft je buddy het attentiesignaal (OK plus je wacht op bevestiging)
- Je geeft het signaal dat je wilt opstijgen.
- Jullie zijn naar elkaar gekeerd en kijken elkaar aan
- Jij pakt alle benodigde instrumenten en controleert of alles veilig is
- Je geeft je buddy het OK-teken en wacht op zijn bevestiging
- Je geeft je buddy het opstijgteken en wacht op zijn bevestiging
- Je klaart indien nodig je oren
- Je blijft rustig door ademen
- Jij bewaakt dat jij en je buddy met een gelijke snelheid stijgen en niet sneller dan 10 meter per minuut stijgen
- Jullie kijken over elkaars hoofden heen en checken of het water vrij is om op te stijgen. Je kunt ook je vrije hand boven je hoofd houden
- Jij bewaakt dat jullie de veiligheidsstop van 3 minuten op 5 meter uitvoeren
- Na de veiligheidsstop geef jij het signaal voor de start van het laatste deel van de opstijging
- Bescherm je hoofd met een opgestoken arm bij het naderen van de oppervlakte
- Aan de oppervlakte blaas je je vest op. Je gebruikt je vinnen om een stabiele positie in het water te verkrijgen, maar niet om aan de oppervlakte te blijven.

Langs de bodem:

Tijdens een opstijging langs de bodem zwemmen jij en je buddy naast elkaar op een constante afstand van de bodem. Jullie produceren daarbij zo min mogelijk stof.
De procedure is verder hetzelfde als bij de opstijging in het blauw.

Hier gaat je instructeur op letten

- Je moet steeds contact hebben met je buddy, dus vanaf het moment vóór de start van jullie opstijging, totdat jullie aan de oppervlakte zijn.
- Tijdens de opstijging blijf je op gelijke hoogte bij elkaar.
- Je ademt gedurende de gehele opstijging rustig door en je stijgsnelheid is niet hoger dan 10 meter per minuut.
- Ontwikkel gevoel voor het bedienen van je inflator, zodat je niet te snel stijgt. Aan het einde van je opstijging moet je je drijfvermogen positief maken, zodat je aan de oppervlakte blijft drijven.
- Kijk tijdens de opstijging om je heen naar de oppervlakte, zodat je zeker weet dat er niets boven je is.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist vergeet voor aanvang van de afdaling contact met zijn buddy te maken.**
- **De cursist laat zich tijdens de opstijging achterover 'vallen'** waardoor de cursist te ver van de buddy terecht komt. Dit komt door een slechte beheersing van het drijfvermogen en/of een verkeerde verdeling van de gewichten in combinatie met de cilinder. Door een slechte beheersing van het drijfvermogen is er een kans op problemen door een ongecontroleerde opstijging.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Een ongecontroleerde opstijging geeft kans op een decompressieongeval. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De cursist laat tijdens de opstijging niet voldoende of teveel lucht uit het trimvest ontsnappen,** waardoor er te snel wordt opgestegen of wordt afgedaald.
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist te weinig lucht uit het trimvest laat ontsnappen is er kans op een decompressieongeval. Als de cursist teveel lucht uit het trimvest laat ontsnappen, kan de cursist weer afdalen en kans op oorletsel lopen. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De buddy's stijgen met een ongelijk tempo op,** waardoor het contact met elkaar verloren kan gaan.
- **De cursist heeft geen positief drijfvermogen aan de oppervlakte.**

- **De cursist leest tijdens de opstijging zijn dieptemeter of computer niet af,** waardoor er geen zicht is op informatie over diepte en stijgsnelheid.
- **De cursist ademt tijdens de opstijging niet door,** waardoor er kans op longoverdrukletsel is.
    - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan een longoverdrukletsel oplopen. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.

Terug naar de inhoudsopgave

Kramp verhelpen

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Zeker als je nog niet zo lang duikt, kan je onder water last krijgen van kramp, bijvoorbeeld in je kuitspier. Dat is pijnlijk, maar geen reden om in paniek te raken: in je 1*-duikopleiding leer je hoe je zwevend op een diepte tussen 10 en 20 meter bij jezelf en bij je buddy kramp kan verhelpen. Als de kramp verholpen is, bepaal je altijd samen met je buddy of je de duik voortzet of dat het beter is om nu gecontroleerd op te stijgen.

Met deze procedure waarborg je eigen veiligheid en die van je buddy.

Uitvoering

Kramp bij je buddy verhelpen:

- Jij ontvangt een 'ik heb kramp'-signaal van je buddy; met hetzelfde teken, meteen gevolgd door een OK-teken bevestig je dat je je buddy begrepen hebt
- Je pakt met je ene hand de enkel beet van het verkrampte been. Met je andere hand duw je voorzichtig het uiteinde van zijn vin naar zijn borst toe. Daarmee dwing je de verkrampte kuitspier zich weer te strekken.
- Als de kramp verholpen is, neem je in overleg met je buddy het besluit
    - of jullie de duik voortzetten,
    - of jij met behulp van een begeleide opstijging jullie duik beëindigt.

Kramp bij jezelf verhelpen:

- Jij geeft een 'ik heb kramp'-signaal aan je buddy.
- Pak nu de punt van je vin beet en trek die met kracht naar je borst toe, terwijl je je verkrampte been zoveel mogelijk strekt. Daarmee dwing je de verkrampte kuitspier zich weer te strekken.
- Als de kramp verholpen is, neem je in overleg met je buddy het besluit
    - of jullie de duik voortzetten, of
    - of jij met behulp van een begeleide opstijging jullie duik beëindigt.

Hier gaat je instructeur op letten

- Tijdens het verwijderen van kramp bij je buddy of jezelf moet je goed op je drijfvermogen letten. Het is de bedoeling dat je uitgetrimd op dezelfde diepte blijft.
- Tijdens het verwijderen van kramp bij je buddy of jezelf blijf je altijd rustig door ademen.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist heeft zijn drijfvermogen niet voldoende onder controle,** waardoor een kans op een ongecontroleerde opstijging of afdaling is. Er is dan risico op een longoverdrukletsel of oorletsel.

Terug naar de inhoudsopgave

Leiden van de duik

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden.

Inleiding

Duiken doe je met een buddy. Voor jullie allebei is het fijn als er van tevoren een duidelijke taakverdeling is. Dat zorgt voor meer veiligheid én voor meer plezier tijdens je duik. Je leert daarom wat het betekent als je leidend duiker bent: jij leidt de duik aan de hand van jullie planning en jij bepaalt – altijd na overleg met je buddy – of jullie daar eventueel van afwijken.

Uitvoering:

- Als jij leidend duiker bent, is jullie duikplan jouw uitgangspunt. Vervolgens
  - bepaal jij wanneer jullie te water gaan
  - jij start de gecontroleerde afdaling en bereidt deze voor
  - jij bepaalt wanneer en waar jullie de bubblecheck doen
  - jij leidt je buddy langs de geplande route
  - tijdens de duik bewaak jij steeds jullie duikplan (LTD-controle)
  - jij start jullie gecontroleerde opstijging en je bereidt deze voor
  - jij bepaalt het moment van de veiligheidsstop op 5 meter
  - Je spreekt duidelijk af wie links en wie rechts zwemt. Deze positie behoudt je de gehele duik.
- Als leidend duiker bepaal jij of jullie het duikplan volgen of dat je daar beter vanaf kan wijken. Je besluiten neem je *altijd* in overleg met je buddy.
- Als jullie in een situatie geraken die leidt tot een begeleide opstijging of een ALV-opstijging beëindig jij de duik zo snel en zo veilig mogelijk:
  - Jij neemt alle verantwoordelijkheid over voor de stijgsnelheid, de veiligheidsstop en de veiligheid in het algemeen.
  - Jij bewaakt daarbij steeds de toestand van je buddy, zodat deze niet verslechtert, óf zodat je in een verslechterende toestand direct kan ingrijpen.

Hier gaat je instructeur op letten

- Als je de leiding over een duik hebt, heb je niet alleen de verantwoordelijkheid voor je eigen plezier en veiligheid, maar ook die van je buddy. Je laat zien dat je goed kunt omgaan met die verantwoordelijkheid
- Je voert alle componenten van het duikplan uit

- Als er wordt afgeweken van het duikplan, laat je zien dat je voldoende kennis en ervaring hebt om een aangepast duikplan te volgen

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De leidend duiker heeft niet voldoende oog voor de gesteldheid van de buddy.**
- **Er worden componenten van het duikplan niet uitgevoerd.**

Terug naar de inhoudsopgave

LTD-controle

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

LTD staat in dit verband voor Lucht-Tijd-Diepte. Je hebt voorafgaand aan je duik een plan gemaakt en met de LTD-controle bewaak je *tijdens de duik* steeds je plan met betrekking tot het aspect decompressie (nultijd). Al duikend controleer je regelmatig

- de resterende **L**uchtvoorraad in relatie met omkeerdruk en minimale druk
- de resterende duik**T**ijd in relatie met nultijd en maximale duiktijd
- de actuele duik**D**iepte in relatie met de maximale duikdiepte

Na een incident(je) tijdens de duik voeren jij en je buddy altijd een LTD-controle uit.

Let op: dit is met stip de belangrijkste procedure waarmee jij jouw eigen veiligheid en die van je buddy bewaakt!

Uitvoering

- Je evalueert steeds of jij en je buddy het resterende deel van jullie duikplan nog kunnen volgen. Bij twijfel informeer je direct je buddy. Dit doe je sowieso als
  - jullie de nultijd dreigen te gaan overschrijden
  - jullie dieper duiken dan je had gepland
  - jullie bijna de minimale luchtvoorraad (dat wil zeggen de reservevoorraad plus het gas dat nodig is om de oppervlakte te bereiken) hebben bereikt.

- In onderling overleg met je buddy stel je vervolgens vast
  - of jullie het duikplan ongewijzigd kunnen volgen
  - of jullie het duikplan aanpassen door minder diep en / of korter te duiken
  - of jullie de duik direct gaan beëindigen.

- Je begint met de voorbereiding van de opstijging ten minste 5 minuten (als de voorbereidingen zijn afgesloten stijg je op, je hoeft die 5 minuten natuurlijk niet vol te maken) voordat
  - jullie de nultijd bereiken
  - jullie de maximale duiktijd bereiken
  - jullie de minimale luchtvoorraad bereiken.

Hier gaat je instructeur op letten

- Je instructeur gaat erop letten dat je *regelmatig* en *steeds weer* een LTD-controle uitvoert, zodat je op elk moment van je duik weet
    - hoeveel lucht je nog hebt
    - wat je resterende duiktijd is
    - en wat de actuele duikdiepte is
- Je instructeur let er bovendien op dat je deze LTD-controle steeds samen met je buddy uitvoert.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- de cursist moet laten zien dat het controleren van de LTD voor hem én zijn buddy echt een **integraal onderdeel van de duik** is geworden. Dat betekent dat de cursist en zijn buddy elke paar minuten gezamenlijk een LTD-check doen, de resultaten met elkaar delen en op basis daarvan samen de beslissing nemen of en hoe de duik wordt voortgezet.
- Een vaak voorkomende fout is dat de LTD-controle **vergeten** wordt **als** er onder water **iets te zien is** (onderwaterleven, andere duikers).
- Een tweede fout die vaak voorkomt, is dat de duiker wel zélf zijn LTD-check doet, maar daarover **geen zichtbare communicatie** heeft **met zijn buddy**.

Terug naar de inhoudsopgave

Masker 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

Je moet je duikbril kunnen leegblazen, omdat het kan gebeuren dat je masker lekt of van je hoofd geduwd wordt. Dat is geen reden voor paniek, want lucht heb je meer dan genoeg en je kan gewoon door blijven ademen uit je automaat. Je gaat dit volop trainen in de praktijklessen.

Aan het eind van je opleiding kan jij

- onder water zwevend en zwemmend je volledig volgelopen duikbril leegblazen,
- onder water zwevend en zwemmend je duikbril die helemaal van je hoofd af is weer opzetten en vervolgens leegblazen,

zodat je weer goed kan zien en van je duik kan genieten.

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid (veiligheidsstap 2).

Het uiteindelijke doel is dat je zwemmend en/of zwevend eenvoudig en gecontroleerd je masker kunt klaren.

Uitvoering

Stap 1

- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor lucht ontsnapt. Dat kan je duidelijk zien.
- Ten slotte laat je – terwijl je nog door je neus uitademt – je duikbril weer in de normale stand terugkomen. Je zal zien dat er geen water in je bril is gekomen!

Stap 2

- Je trekt de bovenkant van je bril een beetje omhoog, waardoor er wat water in je bril loopt, ongeveer tot aan je neusvleugels
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril

- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte laat je – terwijl je nog door je neus uitademt – je duikbril weer in de normale stand terugkomen. Het water is eruit!

Stap 3

- Je trekt de bovenkant van je bril een beetje omhoog, waardoor er wat water in je bril loopt, ongeveer tot aan je ogen
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte laat je – terwijl je nog door je neus uitademt – je duikbril weer in de normale stand terugkomen. Het water is eruit!

Stap 4

- Je trekt de bovenkant van je bril een beetje omhoog, waardoor er water in je bril loopt. Je laat je bril nu helemaal vollopen met water
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte laat je – terwijl je nog door je neus uitademt – je duikbril weer in de normale stand terugkomen. Het water is eruit!

Stap 5

- Je ademt in, haalt de band van je duikbril over je hoofd heen en vervolgens haal je je duikbril van je gezicht af. Je blijft gewoon doorademen
- Je slaat de band van de bril over het frontglas en plaatst dan de bril weer terug op je gezicht
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte sla je – terwijl je nog door je neus uitademt – de band van je duikbril weer terug over je hoofd. Je hebt je bril weer op en het water is eruit!

Stap 6

- Je ademt in, haalt de band van je duikbril over je hoofd heen en vervolgens haal je je duikbril van je gezicht af. Je blijft gewoon doorademen
- Je slaat de band van de bril over het frontglas en ademt twee keer uit je automaat
- Je plaatst dan de bril weer terug op je gezicht
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte sla je – terwijl je nog door je neus uitademt – de band van je duikbril weer terug over je hoofd. Je hebt je bril weer op en het water is eruit!

Stap 7

- Je voert de oefening zwemmend of zwevend uit.
- Omdat je horizontaal hangt, moet je nu je hoofd opzij draaien om het masker te klaren.

Buddyvaardigheden

Als je van je buddy het signaal ontvangt dat hij zijn masker kwijt is, check je eerst of de ademhaling van je buddy veilig is. Als dat in orde is, berg je je ALV op en help je je buddy met het terugvinden van het masker. In het geval dat jullie het masker niet meer terug kunnen vinden en er ook geen reservebril is, breken jullie de duik af. Jij start en leidt de opstijging.

Hier gaat je instructeur op letten:

- Je moet écht helemaal omhoog kijken en zó hard op de bovenrand van je duikbril duwen, dat er bij je wangen een kleine opening ontstaat, anders werkt het niet.
- Let erop dat je voor het leegblazen van je bril voor één keer door je *neus* moet uitademen in plaats van door je ademautomaat! Verlies daarbij je automaat niet uit je mond.
- Je instructeur zal er vooral op letten of jij rustig blijft bij deze oefening, óók als je er bijvoorbeeld wat langer over doet om je bril weer goed op te krijgen.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist kijkt niet voldoende ver omhoog,** waardoor het water niet uit het masker kan ontsnappen.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist het water niet (volledig) uit het masker krijgt, kan de cursist in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.

- **De cursist drukt de bovenkant van de duikbril niet voldoende tegen het gezicht,** waardoor er geen opening tussen de onderkant van de duikbril en het gezicht ontstaat. Het water kan dan niet ontsnappen.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist het water niet (volledig) uit het masker krijgt, kan de cursist in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.
- **De cursist ademt niet uit door de neus, maar door de mond**. Het water kan dan niet uit de duikbril ontsnappen.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist het water niet (volledig) uit het masker krijgt, kan de cursist in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.
- **De cursist laat tijdens het uitvoeren van de vaardigheid de ademautomaat uit zijn mond vallen,** waardoor de cursist direct geen lucht meer krijgt. Een extra complicatie kan zijn dat de cursist niet door heeft dat zijn ademautomaat is uitgevallen en water 'inademt'.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! De cursist kan in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken. De instructeur heeft zijn alternatieve luchtvoorziening bij deze oefening gereed om direct aan de cursist te kunnen geven.
- **De cursist raakt in paniek door het water in de duikbril**.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist het water niet (volledig) uit het masker krijgt, kan de cursist in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.
- **De cursist krijgt de seal van zijn duikbril niet meer goed**, nadat de duikbril volledig af en op is gezet waardoor er water in de duikbril blijft lopen. De cursist krijgt de seal van zijn duikbril niet meer tussen de huid en de kap van het pak.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist het water niet (volledig) uit het masker krijgt, kan de cursist in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.

Terug naar de inhoudsopgave

Materiaalcontrole

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet dwingend voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Onder water ben je voor je veiligheid afhankelijk van een goed werkende uitrusting. Dat controleer je dus dubbel en dwars: heb ik alles wat ik voor deze duik nodig heb én werkt het ook? De materiaalcontrole doe je net voordat je te water gaat. Je gebruikt een vaste routine, zodat je niets vergeet.

Met deze procedure waarborg je je eigen veiligheid.

Uitvoering:

Aanwezigheid

- Je controleert of je alle voorgeschreven uitrustingsstukken bij zich hebt. Je controleert ook of je alle – voor deze duik – specifieke uitrustingsstukken bij je hebt.

5-punts-check: (KORAAL)

- Is de **K**raan nog dicht? Neem de automaat in je mond en adem in. Let op dat je géén lucht aan kunt zuigen
- Je **O**pent de kra(a)n(en), terwijl je de loosknop van de automaat een stukje ingedrukt houdt. Je laat deze langzaam los zodra er lucht uitkomt. Als de kraan helemaal opengedraaid is controleer je of je nog lucht hoort sissen.
- Druk de loosknop opnieuw in en **R**uik of er geen oliesporen (of andere ongerechtigheden) in de lucht zitten.
- Neem de automaat in de mond en adem een paar keer diep in en uit. Is er **A**demweerstand?
- Herhaal de weerstandcheck met je **A**LV.
- Controleer of je genoeg **L**ucht hebt voor deze duik?

Let op: als een van de bovenstaande punten negatief uitvalt, breken jullie de voorbereidingen voor de duik af en gaat de duik niet door: je neemt immers geen problemen mee naar beneden.

Hier gaat je instructeur op letten

- Je instructeur kijkt of je bij je materiaalcontrole alle stappen van de 5-punts-check correct doorloopt. Hij let erop dat je geen uitrustingsstukken van jezelf vergeet te controleren.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- De cursist vergeet zijn configuratie te checken op lekkages, voordat hij de kraan opendraait.

Terug naar de inhoudsopgave

Navigeren

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Als je in het buitenwater duikt, heb je vaak een groot gebied dat je kan gaan verkennen. Om te komen waar je wilt zijn, moet je als duiker onder water je weg kunnen vinden. Anders mis je die boei die je vanaf de kant zo goed kan zien en verdwaal je hopeloos als je terug wilt naar het strandje of de boot waar je begonnen bent.
In je 1*-duikopleiding leer je globaal een richting te bepalen, zodat je op een tevoren uitgekozen punt uit kan komen. Je leert dit zowel via natuurlijke navigatie (via herkenningspunten onder water) als via het kompas.

Uitvoering

Natuurlijke navigatie:

Als het zicht goed is én als er onder water herkenningspunten zijn, kan je via 'natuurlijke navigatie' je route bepalen. Je gebruikt dan vaste punten, zoals de helling van de oever, steen- of veenformaties, reefballs of een wrakje. Maar ook de lichtval, de richting van de schaduw en indien aanwezig de golfpatronen in de bodem kunnen je helpen.

Navigatie met een kompas:

- Je bepaalt aan de waterkant naar welke boei (of ander herkenningspunt) je straks wilt zwemmen.
- Je legt je kompas horizontaal op je vlakke hand. Controleer dan eerst even of de naald of schijf helemaal vrij draait.
- Je draait het kompas zo dat de zeilstreep recht naar de boei (of ander herkenningspunt) wijst.
- Je stelt de buitenring zó af dat de naald (of de pijl) die het noorden aanwijst, samenvalt met het enkele pootje. De achterkant van de naald (of de pijl) valt tussen de twee pootjes op de ring, alsof die uit een haventje vertrekt.

- Je maakt je helemaal klaar voor de duik. Eenmaal onder water kun je de boei (of ander herkenningspunt) niet meer zien.
- Je houdt al zwemmend de naald (of de pijl) op het enkele pootje. Dat is je zwemrichting.
- Controleer steeds of je nog de juiste richting volgt.

- Om vanaf de boei (of ander herkenningspunt) terug naar de kant te zwemmen, draai je je onder water zo ver om tot de naald (of pijl) naar de twee pootjes (het 'veilige haventje') wijst en je houdt hem daar terwijl je zwemt.

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Je instructeur let erop dat jij je kompas écht helemaal vlak op je geopende hand hebt liggen, want alleen dan wijst de naald de juiste richting op.
- Minstens net zo belangrijk vindt je instructeur het dat hij ziet dat jij – ondanks dat je nu je aandacht op het navigeren richt – een neutraal drijfvermogen behoudt: door waar nodig met je inflator wat lucht erbij te blazen of te laten gaan, blijf je netjes op dezelfde diepte.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist blaast tijdens het navigeren niet voldoende of teveel lucht in het trimvest,** waardoor er te snel wordt afgedaald of er een positief drijfvermogen ontstaat.
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist te weinig lucht in het trimvest blaast is er kans op problemen met de oren (te laat klaren). Als de cursist teveel lucht in het trimvest blaast, kan er een ongecontroleerde opstijging ontstaan. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De buddy's letten niet meer op elkaar,** waardoor het contact met elkaar verloren kan gaan.
- **De cursist heeft geen neutraal drijfvermogen voordat hij de bodem bereikt,** waardoor er schade aan het onderwatermilieu ontstaat en het zicht onder water kan afnemen.
- **De cursist voert tijdens het navigeren geen LTD-controles meer uit,** waardoor er geen zicht is op informatie over diepte en beschikbare luchtvoorraad.
- **De cursist klaart tijdens het navigeren zijn oren niet** waardoor er kans op oorletsel is.
    - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan oorletsel oplopen als er tijdens de afdaling niet tijdig geklaard wordt. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.

Terug naar de inhoudsopgave

Oren klaren

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

De druk onder water laat zich onder meer via je oren voelen. Door te klaren, verlaag je de druk op je oren en kan je je volle aandacht aan je duik besteden. Ook met iets simpels als het goed kunnen klaren van je oren draag je dus bij aan je eigen veiligheid onder water. In je 1*-duikopleiding leer je op verschillende manieren zwemmend en zwevend te klaren.

Met deze vaardigheid waarborg je je veiligheid: je wordt immers niet afgeleid door een vervelend gevoel in je oren en je kan je volle aandacht aan het uitvoeren van het duikplan besteden.

Uitvoering:

- Als je je oren niet onmiddellijk kan klaren, alarmeer je je buddy: je geeft aan ‘ik kan niet klaren’
- vervolgens probeer je nogmaals je oren te klaren
- als dat is gelukt, geef je aan je buddy aan dat jullie de duik kunnen voortzetten
- als dat niet is gelukt, beëindigen jullie de duik. Daarbij leidt je buddy de opstijging (begeleide opstijging).

Buddyvaardigheden

Je controleert of je buddy zijn oren alsnog kan klaren. Als dat het geval is en hij jou het OK-teken geeft, kunnen jullie de duik voortzetten. Als dat niet het geval is, start en leid jij de opstijging (begeleide opstijging).

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Je instructeur zal erop letten of jij je oren op tijd klaart, maar óók of jij erop let dat je buddy op tijd zijn oren klaart.
- Natuurlijk checkt je instructeur of jij de duik beëindigt in het vervelende geval dat je ook na een paar keer proberen je oren niet geklaard krijgt.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist klaart tijdens de afdaling zijn oren niet** waardoor er kans op oorletsel is.
    - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan oorletsel oplopen als er tijdens de afdaling niet tijdig geklaard wordt. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.

Terug naar de inhoudsopgave

Reddingsopstijging

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

In je 1*-duikopleiding leer je hoe je je buddy kan helpen als zich onverhoopt een probleem tijdens jullie duik voor zou doen. Als je buddy bijvoorbeeld onwel zou worden, kan jij met jouw vaardigheid zijn leven redden door hem veilig boven te brengen. Wij leren je als reddingsgreep de zogenaamde frontgreep aan.

Omdat er zoveel verschillende typen duikuitrusting in omloop zijn, leren we je de frontgreep uit te voeren bij een 'gewoon' trimvest en bij een AirTrim of vergelijkbare systemen.

De redding oefen je op een diepte tussen 3 en 5 meter. Als je je buddy aan de oppervlakte hebt gekregen, moet je hem over ten minste 25 meter naar de kant kunnen vervoeren.

Om het slachtoffer tijdens de opstijging te stabiliseren, mag je je benen gebruiken. Je omklemt hem dan met een been. Daardoor krijg je meer controle. Het voorkomt ook dat je op bepaalde momenten handen tekort komt om alles (automaat, trimvest en lichaam) te controleren.

Voordat je samen opstijgt, voer je een snelle LTD-controle uit. Je wilt weten of je nog voldoende lucht hebt. Het onder controle krijgen van een slachtoffer is een stressvolle situatie. Je luchtverbruik kan dan drie tot vijf keer meer worden dan normaal. Die controle is hier dus zeker zinvol.

Met deze vaardigheid vergroot je de veiligheid van je buddy tijdens de duik.

Uitvoering

Frontgreep bij een regulier trimvest:

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen trimvest te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je voert een snelle LTD-controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').

- Je pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket en ontlucht vervolgens je eigen vest.
- Bedien nu met je rechterhand de inflator van je buddy, zodat jullie beiden op zijn vest opstijgen. Je gaat daarbij niet sneller dan 10 meter per minuut.

Frontgreep bij een AirTrim of vergelijkbaar:

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen 'slurfloze' vest te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je voert een snelle LTD-controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Je pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket en ontlucht vervolgens je eigen vest.
- Bedien nu met je rechterhand de geïntegreerde trimunit van je buddy, zodat jullie beiden op zijn vest opstijgen. Je gaat daarbij niet sneller dan 10 meter per minuut.

Transport slachtoffer

- Pak je buddy stevig beet, gewoon ergens bij zijn uitrusting. Zorg er direct voor dat je buddy voldoende drijfvermogen heeft.
- Blijf dichtbij hem om hem te observeren en wakker te houden.
- Kijk tijdens het zwemmen goed om je heen om op koers te blijven en je omgeving in de gaten te houden.
- Gebruik je vrije hand om de aandacht te trekken van mensen op de kant.

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Heb jij het slachtoffer gedurende de opstijging altijd vast?
- Zorg je ervoor dat het slachtoffer aan het oppervlak een positief drijfvermogen heeft?
- Hou jij tijdens de opstijging jullie stijgsnelheid in de gaten?
- Zorg je ervoor dat de automaat van het slachtoffer in de mond gezekerd is?

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De opstijging is te snel of ongecontroleerd.** Dit kan leiden tot letsel
- **Tijdens de opstijging heeft de cursist het slachtoffer niet altijd vast.** Het kwijtraken van het slachtoffer kan het probleem escaleren.
- **Aan het oppervlak hebben cursist en slachtoffer geen positief drijfvermogen.** Dit kan het probleem escaleren doordat bijvoorbeeld het slachtoffer terugzinkt.

- **De automaat van het slachtoffer is niet gezekerd in de mond tijdens de opstijging.** De cursist mag de automaat van het slachtoffer kort loslaten om iets anders met die hand te doen. Te lang loslaten van de automaat kan ertoe leiden dat het slachtoffer de automaat uit mond laat vallen.
- Het is niet nodig dat de opstijging precies verticaal verloopt. Dit kan het gevolg zijn van de uitrusting (bijv. een wing) van het slachtoffer.

Veel gestelde vraag:
Waarom is er gekozen voor het aanleren van een Reddingsopstijging langs de bodem? Bij een noodgeval moet je toch altijd zo snel mogelijk naar de oppervlakte?
Antwoord:
Bij het beschrijven van de vaardigheden hebben we rekening gehouden met het niveau van de duiker. Voor de 1*-duiker heeft opstijgen via de bodem zowel bij de ALV-opstijging als bij de Reddingsopstijging bij een niet levensbedreigend probleem de voorkeur boven een opstijging in het blauw. De reserve van 50 bar en de 20 bar reservering voor de opstijging (bij een 12-literfles) moeten garanderen dat deze optie voor het 1*D-niveau veiliger is dan een opstijging in het blauw. Die is immers technisch veel moeilijker en dus risicovoller.

Ook bij meer gevorderde duikers kan het een stuk veiliger zijn om eerst een stuk langs de bodem op te stijgen bij een niet levensbedreigend ongemak en pas daarna recht omhoog te gaan. Hiermee kun je bijvoorbeeld voorkomen dat je in de vaargeul terechtkomt en dat is een flinke veiligheidswinst.

Jij leert je leerling aan om zijn duik te plannen en zijn plan te duiken. Het is aan jou als instructeur om je leerling ten eerste het belang van een goed plan bij te brengen en ten tweede de keuzecriteria voor wanneer je welke noodprocedure gebruikt. Daarmee kan hij in de toekomst zelfstandig de juiste afwegingen maken.

Terug naar de inhoudsopgave

Terugvinden automaat

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Het kan gebeuren dat je onder water je ademautomaat verliest, bijvoorbeeld doordat je geraakt wordt door de vin van een duiker vóór je. Dat is geen reden om in paniek te raken voor jou en je buddy, want in je 1*-duikopleiding leer je hoe je in zo'n geval moet handelen. Je stelt namelijk allereerst je eigen ademhaling veilig. Daar gebruik je je ALV voor. Pas daarna zoek je – geholpen door je buddy – je ademautomaat weer op.

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid.

Uitvoering:

- Als je je automaat verliest, pak je onmiddellijk je eigen ALV en plaatst die in je mond.
- Vervolgens alarmeer je je buddy dat je je automaat kwijt bent.
- Vanaf dat moment houden jij en je buddy fysiek contact met elkaar.
- Op het moment dat jouw ademhaling veiliggesteld is, zoek je via de slang je automaat weer op. Je buddy helpt je daarbij.
- Als je je automaat weer in je hand hebt, check je hem eerst op een goede werking. Als de automaat goed werkt, kan je besluiten de automaat opnieuw te gebruiken.
- Afhankelijk van de uitwerking die dit incident op jouw heeft (stress?), kan je besluiten de duik nu te beëindigen. Daar licht je vervolgens je buddy over in.
- In elk geval voeren jij en je buddy allebei een LTD-controle uit, omdat er mogelijk veel lucht verloren is gegaan.

Buddyvaardigheden

Als je het alarmsignaal ontvangt, check je allereerst of de ademhaling van je buddy veiliggesteld is. Wanneer je buddy zijn eigen ALV gebruikt, berg jij jouw ALV op en help je je buddy bij het terugvinden van zijn automaat.
Je checkt of je buddy kalm en in orde is.

- *Als je ziet dat je buddy in orde is, kunnen jullie de duik voortzetten.*
- *Als je buddy uit zijn ALV ademt, maar aangeeft dat hij de duik nu wil beëindigen, leid jij de opstijging (begeleide opstijging).*

- *Als de ALV en automaat van je buddy beide niet functioneren, beëindigen jullie direct de duik. Jij biedt je buddy dan jouw ALV aan en je leidt de opstijging. (ALV-opstijging)*

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!

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist vergeet voor het uitdoen van de ademautomaat in te ademen,** waardoor de cursist direct na het uitdoen zonder lucht komt te zitten.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! De cursist kan in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken. De instructeur heeft zijn alternatieve luchtvoorziening bij deze oefening gereed om direct aan de cursist te kunnen geven.
- **De cursist richt het mondstuk niet naar beneden,** waardoor er een kans is dat de ademautomaat gaat 'blazen'.
- **De cursist 'parelt' niet**. De cursist moet in iedere situatie waarbij de ademautomaat onder water uit de mond is, 'parelen'. Als de ademautomaat een keer onverwachts uit de mond is, moet het een automatisme worden dat er 'gepareld' wordt. De kans op overdrukletsels wordt hiermee verkleind.
- **De cursist blaast niet uit nadat de ademautomaat weer in de mond is gedaan,** waardoor bij de eerstvolgende ademhaling er geen lucht maar water naar binnen komt.
    - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! De cursist kan in paniek raken en onverwachts een ongecontroleerde opstijging naar de oppervlakte maken. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken. De instructeur heeft zijn alternatieve luchtvoorziening bij deze oefening gereed om direct aan de cursist te kunnen geven.
- **De cursist drukt de loosknop volledig in,** waardoor er een krachtige luchtstroom ontstaat.

Terug naar de inhoudsopgave

Te water gaan

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Soms start je je duik vanaf het strand en soms vanaf een steile kant. Of je duikt vanaf een boot. In al die gevallen zijn er een paar dingen waar jij en je buddy op moeten letten om eenvoudig en veilig te water te gaan. In je 1*-duikopleiding leer je welke manier van te water gaan in een bepaalde situatie handig is. Bovendien ervaar je hoe jij en je buddy elkaar kunnen assisteren bij het te water gaan. Je bent immers topzwaar met je hele duikuitrusting aan en dan is wat hulp heel welkom!

De rol achterover en de schredesprong zijn beschikbaar als filmpje, zodat je alvast kunt bekijken hoe dat gaat.

Uitvoering

Het water inlopen:

Deze manier gebruik je om te water te gaan vanaf een licht hellend strand of vanaf een dijk.

- Hou je vinnen in je hand bij het lopen
- Zorg ervoor dat je vest voor een deel met lucht gevuld is zodat je blijft drijven.
- Loop samen met je buddy, zodat je op elkaar kan steunen als er bijvoorbeeld golfslag of stroming is
- Als je tot je middel in het water staat, doe je je vinnen aan, je drijft een stukje en daarna verdwijn je geleidelijk en gecoördineerd met je buddy onder water
- Bij het afdalen over een steile dijk kan je het beste je voeten dwars op de helling neerzetten. Zo hou je het beste je evenwicht. Let aan de voet van de dijk heel goed op glibberig wier!

Rol achterover:

Deze manier gebruik je om te water te gaan vanaf een rubberboot.

- Je hebt je volledige duikuitrusting gedaan en je zit op de rand van de rubberboot.
- Trek nu je vinnen aan, zet je masker op en blaas genoeg lucht in je trimvest om straks te blijven drijven.
- Neem je automaat in je mond en let op je buddy. Hij checkt voor jou of het water achter je vrij is.

- Als je buddy 'Vrij!' roept, hou je je masker en automaat met één hand op hun plaats en laat je je achterover het water in rollen.
- Check in het water of je uitrusting nog goed zit en of je je lood nog hebt. Geef dan het grote OK-teken aan je buddy.
- Nu help jij je buddy met te water gaan: zwem zo'n twee meter naar achteren en kijk om je heen of het water vrij is.
- Als het water tussen jou en de boot vrij is, roep je 'Vrij!', zodat ook je buddy zich achterover kan laten rollen.

Schredesprong:

Deze manier gebruik je om te water te gaan vanaf een steile kade, een steiger of een wat hogere boot.

- Je staat aan de rand, je uitrusting is klaar en gecontroleerd en je hebt je buddy gecheckt.
- Je trekt je vinnen pas op het allerlaatst aan, zodat je er niet op hoeft te lopen.
- Zet nu je masker op en blaas genoeg lucht in je trimvest om straks te blijven drijven.
- Neem je automaat in je mond en let op je buddy. Hij checkt voor jou of het water vrij is.
- Als je buddy 'Vrij!' roept, hou je je masker en automaat met één hand op hun plaats, kijk je recht vooruit naar de horizon en maak je een grote stap vooruit.
- Hou je ene been naar achteren, zodat je vin plat op het water slaat.
- Eenmaal in het water breng je beide benen met een krachtige slag bij elkaar. Dat remt goed af, zodat je niet al te diep doorschiet. Door je trimvest ben je zo weer boven.
- Check in het water of je uitrusting nog goed zit en of je je lood nog hebt. Geef dan het grote OK-teken aan je buddy.

Commandosprong:

Deze manier gebruik je om te water te gaan als de sprong vanaf een steile kade, een steiger of een wat hogere boot dieper is. Je hebt dan meer tijd om je benen te sluiten en de beide vinnen naast elkaar zorgen voor een grotere weerstand als je het water raakt... dus grotere remkracht.

- Je staat aan de rand, je uitrusting is klaar en gecontroleerd en je hebt je buddy gecheckt.
- Je trekt je vinnen pas op het allerlaatst aan, zodat je er niet op hoeft te lopen.
- Zet nu je masker op en blaas genoeg lucht in je trimvest om straks te blijven drijven.
- Neem je automaat in je mond en let op je buddy. Hij checkt voor jou of het water vrij is.

- Als je buddy 'Vrij!' roept, hou je je masker en automaat met één hand op hun plaats, kijk je recht vooruit naar de horizon en maak je een grote stap vooruit.
- Je trekt in de lucht je benen bij elkaar en landt met je vinnen naast elkaar op het water. Door de lucht in je trimvest ben je zo weer boven.
- Check in het water of je uitrusting nog goed zit en of je je lood nog hebt. Geef dan het grote OK-teken aan je buddy.

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken

- Of je samen met je buddy te water gaat
- Of je elkaar helpt
- Of je een positief drijfvermogen hebt bij de aanvang

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- Geen.

Terug naar de inhoudsopgave

Trimmen

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Tijdens je 1*-duikopleiding – en ook nog lang daarna – ontwikkel je een soort Fingerspitzengefühl voor *trimmen*. Dat wil zeggen dat je zo met je lucht kan spelen dat je het afdalen, zweven en stijgen met je inflatorknoppen beheerst. Ten eerste waarborg je daarmee je veiligheid, maar deze enorm belangrijke vaardigheid zorgt er ook voor dat je nauwelijks stof opwervelt (fijn voor de duikers na jou, want nu kunnen zij ook nog iets zien) en dat je geen onbedoelde schade toebrengt aan het onderwaterleven.

Wat je gaat leren, is dat je straks samen met je buddy op 5 meter een stop van 3 minuten kan uitvoeren. De bodem is niet zichtbaar, maar je mag wel een referentiepunt gebruiken. Tijdens die stop van 3 minuten blijf je steeds oogcontact houden met je buddy en jullie afwijking in diepte omhoog of omlaag is niet groter dan 1 meter (je hebt dus 2 meter speling).

Uitvoering

- Ga met je buddy naar een diepte van 5 meter. Voor deze oefening mag de bodem niet zichtbaar zijn. Je mag wel gebruik maken van een verticale referentie (een touw of een ketting bijvoorbeeld).
- Jij geeft je buddy het attentiesignaal (OK plus je wacht op bevestiging)
- Je lichaamspositie is zo horizontaal mogelijk, met je gezicht naar de bodem gekeerd.
- Tijdens de stop mag je je vinnen en armen gebruiken om je lichaam te stabiliseren. Ook mag je het referentiepunt – losjes! – vasthouden (niet hangen)
- Let erop dat de afwijking in diepte tijdens jullie stop niet groter is dan 1 meter omhoog of omlaag.

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Je hebt steeds contact met je buddy.

- Je hangt niet aan de lijn (of een andere referentie).
- Je wijkt minder +/- 1 meter af (2 meter speling dus).

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist blaast tijdens de afdaling niet voldoende of teveel lucht in het trimvest,** waardoor er te snel wordt afgedaald of er een positief drijfvermogen ontstaat.
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist te weinig lucht in het trimvest blaast is er kans op problemen met de oren (te laat klaren). Als de cursist teveel lucht in het trimvest blaast, kan er een ongecontroleerde opstijging ontstaan. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De buddy's dalen met een ongelijk tempo af,** waardoor het contact met elkaar verloren kan gaan.
- **De cursist heeft geen neutraal drijfvermogen voordat hij de bodem bereikt,** waardoor er schade aan het onderwatermilieu ontstaat en het zicht onder water kan afnemen.
- **De cursist leest tijdens de afdaling zijn manometer, dieptemeter of computer niet af,** waardoor er geen zicht is op informatie over diepte en beschikbare luchtvoorraad.
- **De cursist klaart tijdens de afdaling zijn oren niet,** waardoor er kans op oorletsel is.
    - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan oorletsel oplopen als er tijdens de afdaling niet tijdig geklaard wordt. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.

Terug naar de inhoudsopgave

Vinslagen

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Met je vinnen doe je als duiker twee dingen: je gebruikt ze om je voort te bewegen door het water én je gebruikt ze voor je balans onder water. Het gemak waarmee je je vinnen gebruikt heeft dan veel effect op je duik!
In je 1*-duikeropleiding leer je je vinnen op een verantwoorde, veilige en efficiënte manier te gebruiken.

- Verantwoord: je beheerst een goede techniek, zodat je zo min mogelijk stof opwervelt en geen onderwaterleven kapot maakt door onhandige *moves*
- Veilig: vinnen zijn niet gemaakt om op te lopen. Doe dat dan ook niet, zeker niet met een zware duikuitrusting om!
- Efficiënt: door je zware duikuitrusting heb je zonder vinnen onder water helemaal geen balans en tol je in het rond. Je leert eerst en vooral hoe je je vinnen gebruikt om onder water in balans te blijven. Daarnaast leer je ook hoe je je efficiënt voortbeweegt met vinnen. Ten slotte leer je hoe je met verhoogde inspanning kan zwemmen als de omstandigheden dat noodzakelijk maken.

Uitvoering

- De vinslag die je leert is de beenslag die je gebruikt bij de borstcrawl
- De slagbeweging moet voornamelijk vanuit de heup komen, met een beperkte buiging van de knie.

Hier gaat je instructeur op letten

- Of je slag efficiënt is. Een onjuiste beenslag (fietsen) is vermoeiend en leidt tot een beperkte voorstuwing.
- Of je de slag op een juiste diepte uitvoert. Als je deze beenslag te dicht bij de bodem uitvoert, kan dat leiden tot veel stof en/of schade. Je moet de vinslag dan wat 'kleiner' maken of meer afstand nemen van de bodem.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **Fietsen** en de **afstand tot de bodem.**

Terug naar de inhoudsopgave

Water verlaten

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Onder water voel je amper het gewicht van je duikuitrusting, maar dat verandert als je het water gaat verlaten. Je leert in je 1*-duikopleiding hoe jij en je buddy na de duik veilig het water kunnen verlaten. Afhankelijk van de duikstek doe je dat door er gewoon uit te lopen, of via een (duik)trap. Jij en je buddy helpen elkaar om gemakkelijk en veilig op de kant te komen.

Uitvoering

Het water uit lopen:

Deze manier gebruik je om het water te verlaten bij een licht hellend strand of bij een dijk.

- Zwem naar de plek waar jij en je buddy het water willen verlaten
- Als je zover bij de kant bent dat het water tot je middel komt, trek je je vinnen uit
- Loop samen met je buddy, zodat je op elkaar kan steunen als er bijvoorbeeld golfslag of stroming is
- Bij het klimmen over een steile dijk kan je het beste je voeten dwars op de helling neerzetten. Zo houd je het beste je evenwicht en het meeste grip op het oppervlak van de helling. Let aan de voet van de dijk heel goed op glibberig wier en help en ondersteun elkaar!

Het water verlaten via een (duik)trap:

Deze manier gebruik je om het water te verlaten via een (duik)trap bij een steiger of een boot.

- Zwem naar de (duik)trap en kijk of er andere duikers zijn die vóór jou het water willen verlaten.
- Als je in de wachtrij ligt,
    - hou je ten minste 1.5 meter afstand tot de trap
    - blaas je je trimvest op zodat je comfortabel aan de oppervlakte hangt
    - gebruik je je vinnen alleen om jezelf te stabiliseren; *niet* om jezelf aan de oppervlakte te houden.

- Zodra het jouw beurt is, zwem je naar de trap. Blaas voordat je de trap beklimt je trimvest nog iets verder op. Als de trap het toelaat, laat je je vinnen aan bij het omhoog klimmen. Dat scheelt weer tijd voor de duikers na jou.
- Met je duikbril op en je automaat in beklim je de trap. Dit is een extra veiligheid – samen met je opgeblazen trimvest – voor het geval je terug in het water zou vallen.
- Als je boven bent gekomen, geef je het grote OK-teken aan de volgende duiker.

Buddyvaardigheid

jij zorgt ervoor dat de andere duikers niet te dicht bij de trap komen als je buddy de trap beklimt. Daarmee bouw je een extra veiligheidsstap in voor het geval je buddy terug in het water zou vallen.

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Je instructeur beoordeelt of jij en je buddy elkaar helpen. Ook aan het eind van de duik duik je nog steeds met een buddy en de duik eindigt pas als je beiden aan boord of op de kant bent.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- Bij een duiktrap: wacht tot de duiker vóór jou boven is. Mocht hij vallen, dan zou hij met fles en al boven op je vallen.

Terug naar de inhoudsopgave

Zwemmen zonder masker

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Het kan gebeuren dat tijdens een duik je masker afgeduwd wordt, bijvoorbeeld door een ongelukkige beweging van je buddy. Dat is geen reden voor paniek, want je hebt geleerd hoe je je masker weer op kan zetten en klaren. In het geval dat je je masker niet meer terug kan vinden, moeten jij en je buddy de duik beëindigen. Je buddy helpt jou dan via een begeleide opstijging veilig naar de oppervlakte.
Om je op dit laatste scenario voor te bereiden, leer je in je 1*-duikeropleiding op een diepte tussen 5 en 10 meter gedurende een minuut zonder masker te zwemmen.

Uitvoering

- Spreek van tevoren met je buddy dat jij de oefening Zwemmen zonder masker gaat uitvoeren.
- Ga met je buddy naar een diepte tussen 5 en 10 meter. Zet daar je masker af en geef dat aan je buddy (of houdt het zelf vast).
- Laat je nu onder water aan de hand leiden door je buddy. Als leidend duiker neemt hij de leiding van de duik over.
- Na een minuut krijg je je masker terug. Zet het weer op je hoofd en klaar het.

Buddyvaardigheden

Je hebt van tevoren afgesproken dat je buddy de oefening Zwemmen zonder masker gaat uitvoeren. Als jullie op een diepte tussen 5 en 10 meter zijn, geeft je buddy zijn masker aan jou. Jij neemt op dat moment de leiding van de duiker over. Je neemt je buddy bij de hand en je controleert de diepte en de veiligheid voor jullie beiden. Na een minuut geef je je buddy zijn masker terug. Hou fysiek contact met hem terwijl je buddy zijn masker klaart.

Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Blijf jij gedurende die minuut beheerst en ‘in control’?
- De instructeur beoordeelt bij deze oefening vooral de rol van de buddy: heeft hij de leiding?

- Kan de duiker zonder bril op hem vertrouwen?
- Controleert hij de diepte en de tijd?
- Anticipeert hij op mogelijke problemen?

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist blaast tijdens het zwemmen zonder masker niet voldoende of teveel lucht in het trimvest,** waardoor er te snel wordt afgedaald of er een positief drijfvermogen ontstaat.
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist te weinig lucht in het trimvest blaast is er kans op problemen met de oren (te laat klaren). Als de cursist teveel lucht in het trimvest blaast, kan er een ongecontroleerde opstijging ontstaan. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De buddy's letten niet meer op elkaar,** waardoor het contact met elkaar verloren kan gaan.
- **De cursist klaart tijdens het zwemmen zonder masker zijn oren niet,** waardoor er kans op oorletsel is.
    - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan oorletsel oplopen als er tijdens de afdaling niet tijdig geklaard wordt. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.

Terug naar de inhoudsopgave

FAQ: Wanneer 1*-brevet aanvragen?

Duikervaring en andere vereisten

Voordat je als instructeur het 1*D-brevet kan aanvragen, moet je leerling 7 ervaringsduiken hebben gemaakt. De duiken die hij heeft gemaakt in het kader van zijn 1*-duikopleiding tellen hierbij mee.

Terug naar de inhoudsopgave

FAQ: Hoe zijn de duikvaardig-heden verdeeld in A, B, C en D?

Type A: Beschrijving van de vaardigheden, plus suggesties voor uitvoering.

Bij type A is de uitvoering geen halszaak. Of je nu je vest aan de oppervlakte uit doet op manier A, B of C maakt niet zo veel uit. We kiezen hier ook niet voor een bepaalde manier. Elke manier is goed als deze maar veilig is. Dus dat beschrijven we. Zorg dat je blijft drijven, zorg dat je luchtvoorziening in tact blijft, zorg dat je voorstuwing houdt.

Type B: Procedureel. Stapsgewijze beschrijving van de procedure

Bij type B is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. Een goed voorbeeld van Type B is ALV-Opstijging. Daar wordt de uitvoering stapsgewijs beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd.

Type C: Techniek. Stapsgewijze beschrijving van de techniek

Bij type C gaat het om de techniek. Een voorbeeld is Masker klaren

Type D (alleen bij 3*D): Algemeen. Beschrijving van de attitude en aandachtspunten

Type D kom je alleen bij de 3*-duikopleiding tegen. Het gaat er hier om dat je een aantal eerder geleerde vaardigheden combineert tot een nieuw geheel. Je laat daarbij zien dat je relevante keuzes maakt en dat je je bewust bent van je voorbeeldfunctie. Het delen van kennis, ervaring en enthousiasme staan centraal. Een voorbeeld is Assisteren van de instructeur.

Terug naar de inhoudsopgave

FAQ: Waarom gekozen voor een diepterange van 10 meter?

Inleiding

Bij de update van de opleidingen is het verduidelijken van de beschrijving van de duikvaardigheden een speerpunt geweest. Vanuit dat startpunt ligt het misschien niet voor iedereen voor de hand dat de diepte waarop een oefening uitgevoerd moet worden met een speelruimte van maar liefst 10 meter wordt beschreven: bij 1*- en 2*-duiker tussen de 10 en 20 meter en bij de on-topspecialisatie Diep Duiken (2*-duiker) en bij 3*-duiker tussen de 20 en 30 meter.

Eerst wél vaste dieptes beschreven

Deze beschrijving is een resultaat van overleg in een vroeg stadium met commissieleden en docenten. In de eerste versie van de Kerntaken-Werkprocessen, het fundament onder elke opleiding stonden de dieptes zonder speelruimte beschreven: 15, 20 of 30 meter. In het overleg bleek dat hier nogal wat tegenin te brengen viel en dat heeft de werkgroep Revisie Opleidingen overgenomen:

- we wilden de mogelijkheid om alle oefeningen voor een brevet binnen het bereik (dus diep water in de buurt) van bijna alle clubs houden;
- we wilden voorkomen dat alleen nog maar naar de diepte gekeken werd en minder naar de skills;
- er was een serieus bezwaar om bepaalde oefeningen op grote diepte uit te voeren. Niet iedereen deelde de opvatting dat diepte de skill moeilijker maakt, terwijl men wel vond men dat met meer diepte het risico op duikongevallen toeneemt.

Beschrijving van de dieptes aangepast

Om dit risico te verminderen, is de beschrijving van de diepte aangepast. Jij kunt als instructeur – afhankelijk van de omstandigheden – voor een geringere diepte kiezen. Bijvoorbeeld: als het water koud is (minder dan 8^{0}C) en het is heel erg donker dan doe je geen opstijging vanaf 30 meter, maar wel bijvoorbeeld vanaf 20+ meter.

Deze beschrijving biedt jou als instructeur de gelegenheid om de opleiding aan te passen aan de actuele omstandigheden. Met jouw ervaring en je gezonde verstand heb je alles wat je nodig hebt om daarin een verantwoorde keuze te maken.

Terug naar de inhoudsopgave

FAQ: Hoe omgaan met uitvoeringscriteria bij Trimmen?

Inleiding

Een van de meest genoemde kritiekpunten op de oude opleidingen is dat de marges te breed zijn, dat onvoldoende beschreven is wat een leerling moet kunnen en met welke mate van beheersing. Om die reden hebben we er bij de revisie voor gekozen om zoveel mogelijk *expliciet* te maken:

We hebben de uitvoeringscriteria zodanig willen formuleren, dat ze *maximaal overdraagbaar* zijn naar leerlingen en instructeurs en dat ze *zo min mogelijk* verschillend te interpreteren zijn.

Hoe goed moet een leerling kunnen trimmen?

Soms was dat nog niet zo simpel: hoe beschrijf je bijvoorbeeld dat je wilt dat een leerling steeds beter leert trimmen, naarmate hij verder komt in zijn opleiding? Hoe goed moet hij het op welk moment kunnen? Wij zijn uiteindelijk toch op het aangeven van een marge in centimeters uitgekomen, gewoon omdat al het andere dat we verzonnen niet objectief en duidelijk genoeg was.

Als je de beschrijving van de vaardigheden waarin trimmen de hoofdrol speelt met elkaar vergelijkt, zie je dat een 1*D grotere verticale bewegingen mag maken dan een 3*D: een afwijking van een meter naar boven of naar beneden voor de 1*D, ten opzichte van nog maar 50 cm voor een 3*D.

Hoe beoordeel je centimeters?

Terecht vragen instructeurs hoe ze dat moeten beoordelen. Zonder timmermansoog is een marge van 50 cm immers best lastig in te schatten. Het gaat echter niet om het verschil tussen 49 en 51 cm afwijking, maar om het bieden van een kader dat zowel de leerling als de instructeur houvast biedt bij de vraag “Hoe goed moet ik nu, in deze fase van mijn duikcarrière kunnen trimmen?”

Als instructeur moet je dus kijken naar de *complete leerlijn* van 1*D naar 3*D. Bovendien bekijk je de beschreven marges in de praktijk altijd binnen de gehele context van een prestatie van je leerling.

Terug naar de inhoudsopgave

FAQ: Nieuwe verdeling reddende vaardigheden?

Reddende vaardigheden 1*-duiker

Focus: hijzelf en zijn buddy onder water onder eenvoudige omstandigheden

Alarmeren

De 1*-duiker leert zijn buddy onder water te alarmeren bij een probleem. Op een alarmsignaal van zijn buddy reageert de duiker door meteen zijn ALV aan zijn buddy ter beschikking te stellen.

Opstijgingen

De 1*-duiker leert zowel langs de bodem als 'in het blauw'

- een ALV-opstijging,
- een begeleide opstijging en
- een reddingsopstijging te maken

vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter bij een buddy met een natpak. Met het oog op het vaardigheidsniveau van de duiker heeft een opstijging langs de bodem de voorkeur bij een niet levensbedreigend probleem. De reserve van 50 bar en de 20 bar reservering voor de opstijging (bij een 12-literfles) moeten garanderen dat deze optie voor het 1*D-niveau veiliger is dan een opstijging in het blauw. Die is immers technisch moeilijker en dus risicovoller. Het is aan de instructeur om de leerling de keuzecriteria bij te brengen voor wanneer welke noodprocedure de voorkeur heeft. Daarmee kan de duiker in de toekomst zelfstandig de juiste afwegingen maken.

Aan de oppervlakte kan hij het slachtoffer naar de kant transporteren.

Andere problemen

De 1*-duiker leert kramp te verhelpen bij zichzelf en bij zijn buddy.

De 1*-duiker leert hoe hij moet handelen als hij onder water zijn buddy kwijt is (Buddy-kwijtprocedure: 60 seconden om zich heen kijken. Ziet hij zijn buddy niet, dan stijgt hij rustig op naar de oppervlakte)

Reddende vaardigheden 2*-duiker

Focus: hijzelf en zijn buddy onder water onder diverse omstandigheden + hulpdiensten alarmeren + zoeken naar een vermiste duiker + eerste hulp verlenen op de kant

Alarmeren

De 2*-duiker leert hoe hij adequaat de hulpdiensten moet alarmeren bij een duikongeval.

Opstijgingen

De 2*-duiker leert zowel langs de bodem als 'in het blauw'

- een ALV-opstijging,
- een begeleide opstijging en
- een reddingsopstijging te maken

vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter bij een buddy met een natpak of een droogpak. Ten opzichte van de 1*-duiker beheerst hij de techniek van de opstijgingen beter, waardoor hij zijn focus kan verleggen van die techniek naar de toestand van zijn buddy en naar eventuele omgevingsfactoren. Aan de oppervlakte kan hij het slachtoffer naar de kant transporteren. Eenmaal aan de kant gekomen, kan hij het slachtoffer beheerst en veilig uit het water krijgen.

NB: voor de (on)topspecialisatie Dieper Duiken geldt dat deze drie opstijgingen vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter gemaakt moeten worden.

Andere problemen

De 2*-duiker leert hoe hij adequaat een zoekactie naar een vermiste duiker kan uitvoeren (Zoekpatronen).

De 2*-duiker kan adequaat basale eerste hulp verlenen aan het slachtoffer van een duikongeval: hij kan reanimeren en zuurstof toedienen.

De 2*-duiker leert adequaat de hele keten van relevante handelingen uit te voeren in het geval er een duiker vermist wordt: alarmeren, zoeken, hulp verlenen (Procedure Vermiste Duiker).

Reddende vaardigheden 3*-duiker

Focus: hijzelf en zijn buddy onder water onder diverse omstandigheden + coördineren bij een duikongeval + eerste hulp verlenen op de kant

Opstijgingen

De 3*-duiker leert zowel langs de bodem als 'in het blauw'

- een ALV-opstijging,
- een begeleide opstijging en
- een reddingsopstijging te maken

vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter bij een buddy met een natpak of een droogpak. Ten opzichte van de 2*-duiker beheerst hij de techniek van de opstijgingen nog beter, waardoor hij zijn focus kan verleggen van die techniek naar eventuele

omgevingsfactoren en naar de toestand van zijn buddy. Als de toestand van zijn buddy gedurende de ALV-opstijging verslechtert, kan de 3*-duiker direct overschakelen van een ALV-opstijging naar een Reddingsopstijging.

Andere problemen / coördinatie

De 3*-duiker leert hoe hij bij een duikongeval de hulpverlening kan organiseren en coördineren. Daarmee draagt hij bij aan een snelle en effectieve hulpverlening.

De 3*-duiker kan adequaat basale eerste hulp verlenen aan het slachtoffer van een duikongeval: hij kan reanimeren en zuurstof toedienen.

Terug naar de inhoudsopgave