

Sub Marine Stars



O p l e i d i n g s p l a n

Inleiding

Dit opleidingsplan beschrijft de wijze waarop binnen *Sub Marine Stars* de diverse duikopleidingen worden gegeven. Leidraad hierbij zijn de opleidingen en het opleidingsmateriaal zoals deze door de *Nederlandse Onderwatersport Bond* (NOB) zijn ontwikkeld.

Sub Marine Stars leidt 1*- , 2*- en 3*-duikers op.

Voor de 1*- en 2*-duikers wordt een volledig gedetailleerd opleidingsprogramma samengesteld zoals weergegeven in de hoofdstukken 'Het 1*-Duikersbrevet' en 'Het 2*-Duikersbrevet'.

Voor de 3*-duiker wordt een beperkt opleidingsprogramma samengesteld zoals weergegeven in de hoofdstukken 'Het 3*-Duikersbrevet' en 'De Specialisatie Redden'.

De 3*-duiker begeleidt duiken en duikers en treed op als assistent van een instructeur. Hierbij zijn het nemen van initiatief en zelfsturing belangrijke factoren. Verantwoordelijk kunnen zijn voor je eigen opleidingstraject zoals je later de verantwoordelijkheid hebt over (onervaren) duikers. Dit trachten we door deze wijze van opleiden te stimuleren.

Onze vereniging kan deze opleidingen mogelijk maken door de vrijwillige inzet van haar leden. Het zorgen voor voldoende 3*-duikers (assistent van een instructeur) en instructeurs is dan ook essentieel. Elk volledig betalend lid met een 2*-brevet of gelijkwaardig kan deelnemen aan de 3*-opleiding. Daarnaast wordt de opleiding tot instructeur gestimuleerd door een financiële bijdrage vanuit de vereniging. Dit laatste gaat wel gepaard met de verplichting als instructeur gedurende een vooraf afgesproken periode aan de vereniging verbonden te blijven.

Inhoudsopgave

INLEIDING	2
INHOUDSOPGAVE	3
ALGEMEEN	4
De theorie	4
Het praktijkdeel in het zwembad	4
Het praktijkdeel in het buitenwater	4
De reanimatiecursus	5
De duikmedische keuring	5
HET DUIKMATERIAAL	6
Aspirant 1*-Duiker	6
Aspirant 2*-Duiker	7
Aspirant 3*-Duiker	7
Verenigingsmateriaal	7
HET 1*-DUIKERSBREVET (OPEN WATER DIVER)	8
Breveteisen 1*-duiker	8
Theorie	8
Zwembad	8
Buitenwater	9
Tot slot	9
HET 2*-DUIKERSBREVET (ADVANCED OPEN WATER DIVER)	10
Breveteisen 2*-duiker	10
Theorie	10
Zwembad	10
Buitenwater	11
Tot slot	11
HET 3*-DUIKERSBREVET (DIVE MASTER)	12
Bevoegdheden 3*-duiker	12
Breveteisen 3*-duiker	12
Theorie	13
Zwembad	13
Buitenwater	13
DE SPECIALISATIE REDDEN	14
Breveteisen Specialisatie Redden	14
Theorie	14
Zwembad	14
Buitenwater	15
BRONVERMELDING	16
VOETNOTEN	17

Algemeen

De duikopleiding bestaat uit vijf onderdelen waarbij de eerste drie onderdelen elk afzonderlijk worden afgesloten met een toetsing.

1. De theorie
2. Het praktijkdeel in het zwembad
3. Het praktijkdeel in het buitenwater
4. De reanimatie cursus
5. De duikmedische keuring

De theorie

De theorielessen worden gegeven in drie blokken van 2 uur op dinsdagavond van 19.45 tot 21.45 uur in het leslokaal van sportcomplex "de Fluit" te Leidschendam. De datum en te behandelen hoofdstukken wordt weergegeven in het 'Zwembad trainingsschema'. **De theorielessen zijn erop gebaseerd dat de te behandelen hoofdstukken vooraf zijn bestudeerd!**

Toetsing

De theoriekennis wordt schriftelijke getoetst waarbij een score van **80%** vereist is conform NOB-richtlijnen. Elk hoofdstuk uit het theorieboek vormt een onderdeel van de toets. Bij elk onderdeel is aangegeven het aantal vragen en de minimaal vereiste score.

Hertoetsing

Alleen van het onderdeel (hoofdstuk) waar niet de minimaal vereiste score van 80% is gehaald.

Het praktijkdeel in het zwembad

De zwembadlessen worden gebruikt om nieuwe vaardigheden aan te leren, conditie op te bouwen en de watervaardigheid te verdiepen. Deze lessen worden gegeven vanaf de eerste dinsdag van september tot en met de laatste dinsdag van april. Snorkel/conditietrainingen worden afgewisseld met persluchttrainingen. De planning hiervan wordt weergegeven in het 'Zwembad trainingsschema'.

Toetsing¹

Deze is gericht op het op juiste wijze uitvoeren van een oefening zoals vermeldt op het 'Praktijklessenschema' en behandeld in de theorie en tijdens de zwembadlessen. Na uitvoering wordt de oefening besproken en afgetekend op het 'Praktijklessenschema'.

Hertoetsing

Bij het niet op de juiste wijze uitvoeren van een oefening wordt deze overgedaan.

Het praktijkdeel in het buitenwater

De buitenwaterlessen vinden plaats op de zondagen van april tot en met juni volgend op de zwembadlessen. Per duik wordt ernaar gestreefd één praktijkles uit te voeren. De planning van verzamel- en vertrektijden en de locaties wordt weergegeven in het 'Duikscheema'.

Toetsing¹

Deze is gericht op het op juiste wijze uitvoeren van een oefening zoals vermeldt op het 'Praktijklessenschema' en behandeld in de theorie en tijdens de zwembadlessen. Een praktijkles bestaat uit meerdere oefeningen welke elk afzonderlijk beoordeeld wordt. Na de duik worden de oefeningen besproken en afgetekend op het 'Praktijklessenschema'.

Hertoetsing

Bij het niet op de juiste wijze uitvoeren van een oefening dient deze overgedaan te worden tijdens een volgende duik. Op het 'Praktijklessenschema' wordt in dit geval deze oefening niet afgetekend².

In het buitenwater wordt een ongebrevetteerde duiker (aspirant 1*-duiker) in beginsel begeleid door minimaal een 1*-instructeur verder in de opleiding kan dit ook een 3*-duiker zijn³. Een reeds gebrevetteerde duiker wordt minimaal begeleid door een 3*-duiker. In beide gevallen geldt dat dit altijd plaats vindt onder toezicht van een minimaal een 2*-instructeur.

De reanimatiecursus

Deze cursus is verplicht voor aspirant 1*-duikers en alle nieuwe leden van de vereniging. Voor alle overige leden wordt deze cursus sterk aangeraden maar is niet verplicht. Deze cursus vindt plaats voor het begin van het nieuwe buitenwaterseizoen.

De duikmedische keuring

Elke duiker dient in het bezit te zijn van een geldige duikmedische keuring voor het beoefenen van de duiksport. Daarom worden jaarlijks keuringen gepland om de leden in de gelegenheid te stellen zich te laten (her)keuren. Hiervoor gelden de volgende regels:

- de keuring is verplicht voor de aspirant 1*-duikers en alle nieuwe leden;
- leden die ouder zijn dan 50 jaar moeten zich elk jaar laten keuren;
- de overige leden moeten zich minimaal één maal in de 3 jaar laten keuren.

Het duikmateriaal

Voor aanvang van de duikopleiding dient de aspirant-duiker in het bezit te zijn van een duikuitrusting. Door de opzet van de opleiding en omdat SMS in het bezit is van duiksets kunnen de 'verplichte' aanschafkosten uitgestreken worden over drie momenten (september, april en april). Hieronder staat opgesomd wat een aspirant-duiker aan duikuitrusting in bezit dient te hebben en wanneer.

Aspirant 1*-Duiker

Aan het begin van de **praktijkdeel in het zwembad** (september)⁴:

- duikbril;
- snorkel;
- binnenvinnen;
- loodgordel;
- 2 tot 4 kilo lood.

Aan het begin van de **praktijkdeel in het buitenwater** (april)⁴:

- duikpak met cap (nat- of semi-natpak);
- duikschoenen;
- duikhandschoenen;
- buitenvinnen;
- duikmes;
- dieptemeter (of duikhorloge);
- extra lood (tot ongeveer 10% van het lichaamsgewicht);

en tot slot handig maar niet verplicht:

- duiklamp;
- kompas;
- duikcomputer (hier zit standaard een dieptemeter in!!).

Verder dient de aspirant aan het begin van de **praktijkdeel in het buitenwater** te beschikken over een duikset. Sub Marine Stars beschikt over 10 duiksets. De aspirant 1*-duiker mag hiervan gebruik maken tijdens en na de opleiding tot de aanvang van het nieuwe binnenwaterseizoen. Deze duikset bestaat uit:

- jacket (diverse maten);
- ademautomaatset (1^e, 2^e trap, octopus en manometer);
- persluchtfles (diverse inhoudsmaten).

Dit materiaal wordt conform de Serviceprovider richtlijnen van de NOB onderhouden en in optimale conditie gehouden. De aspirant krijgt de duikset op naam uitgereikt en dient deze in goede staat te houden. Bij eventuele gebreken dient dit gemeld te worden aan de materiaalman of het bestuur. Deze zorgt voor reparatie en indien voorradig voor vervanging.

Aspirant 2*-Duiker

De aspirant 2*-duiker wordt geacht in het bezit te zijn van een (complete) duikuitrusting, minimaal bestaande uit:

- al het materiaal als opgesomd onder aspirant 1*-duiker;
- eigen jacket;
- eigen ademautomatenset (1^e, 2^e trap, octopus en manometer);
- eigen persluchtfles;
- kompas.

Aspirant 3*-Duiker

De aspirant 3*-duiker wordt geacht in het bezit te zijn van een (complete) duikuitrusting, minimaal bestaande uit:

- al het materiaal als opgesomd onder aspirant 1*- en 2*-duiker;
- decompressieballon.

Verenigingsmateriaal

Alle leden van SMS mogen tijdens de zwembadlessen gebruik maken van het materiaal van de vereniging. Het SMS-lid zorgt daarbij dat aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- het opleidingsprogramma van de aspirant-duikers wordt niet verstoord;
- het gebruikte materiaal wordt netjes teruggehangen of -geplaatst in het materiaal hok;
- eventuele defecten worden doorgegeven aan de materiaalman of het bestuur;
- de persluchtfles wordt door zorg van het lid **gevuld** is de volgende dinsdag weer aanwezig in het zwembad.

Het 1*-duikersbrevet (Open Water Diver)

Breveteisen 1*-duiker

De 1*-duiker wordt opgeleid om zelfstandig met minimaal een gelijkgebrevetteerde duiker duiken te kunnen maken **tot** een diepte van 20 meter onder gelijke of lichtere omstandigheden dan waarin hij/zij is opgeleid, mits hij/zij te allen tijde binnen de nultijden blijft.

De aspirant 1*-duiker dient aan de volgende ingangseisen te voldoen: lid van de NOB⁵ en moet minimaal 16 jaar oud⁶ zijn.

Voor het 1*-Duikbrevet dient de aspirant te beschikken over een geldige duikmedische keuring voor het beoefenen van de duiksport en minimaal 5 gelogde duiken waarbij alle in de duikopleidingen uitgevoerde duiken meetellen!

Theorie

De volgende onderwerpen uit het boek 'Opleiding 1*-Duiker' worden in de theorielessen behandeld:

Lesblok 1

Hoofdstuk 1 'De eerste kennismaking': behandelt de diverse duikuitrustingstukken, het belang van klaren en handsignalen.

Lesblok 2

Hoofdstuk 2 'De voorbereiding van een duik': behandelt het opbouwen van de duikuitrusting en de controle daarvan (K.O.R.A.A.L.), de buddycheck (K.I.L.O.), handsignalen en de basistrim

Hoofdstuk 3 'De duik': behandelt de effecten van toenemende druk, de gecontroleerde opstijging en wat te doen bij kramp.

Lesblok 3

Hoofdstuk 4 'Plan je duik, duik je plan': behandelt het plannen van een duik (hoe diep, hoe lang) aan de hand van de sportduiktabel en verder duikcomputers en reizen en duiken.

Hoofdstuk 5 'Duiken in het buitenwater': behandelt het te water gaan, het effect van licht en geluid onder water, duiken met slecht zicht en onderwaternavigatie.

Zwembad

De volgende onderwerpen worden in de zwembadlessen behandeld:

1. Snorkel/conditietrainingen:
 - a. warming up en cooling down, fysieke inspanning, hoekduik, onderwatertraining e.d.
2. Persluchtlessen:
 - a. opbouwen en afbreken duikuitrusting;
 - b. uitvoeren buddycheck;
 - c. handsignalen;
 - d. diverse wijzen van te water gaan;

- e. trimmen;
- f. afdalen en opstijgen met bodem contact en 'in het blauw';
- g. reddingsopstijging;
- h. basisvaardigheden:
 - i. brilklaar;
 - ii. ademautomaat in- en uitdoen, wisselen en terugvinden;
 - iii. buddy-breathe (luchtdelen);
 - iv. kramp verhelpen;
- i. water verlaten;
- j. kompaszwemmen.

Buitenwater

De volgende onderwerpen worden in de buitenwaterlessen behandeld⁷:

1. alle onderwerpen die tijdens de persluchtlessen in het zwembad zijn behandeld;
2. de **opstijgingen** vanaf een diepte van **10 meter**;
3. de **reddingsopstijging** vanaf een diepte van **5 meter**;

Tot slot

In de brevetdoelstelling voor de 1*-duiker is het toegestaan met een gelijk gebrevetteerde duiker te duiken tot 20 meter. Het kan dus voorkomen dat beide (gebrevetteerde) 1*-duikers onervaren zijn. Daarom is het zinvol om onder begeleiding van een instructeur of ervaren 3*-duiker een aantal van de oefeningen uit de 'Praktijklessen 1*-duiker' op of vanaf een grotere diepte te beoefenen, zoals:

1. een duik naar een diepte van **20 meter**;
2. een opstijging vanaf een grotere diepte dan 10 meter maar niet dieper dan 20 meter;
3. een reddingsopstijging vanaf een grotere diepte dan 5 meter maar niet dieper dan 20 meter.

Het 2*-duikersbrevet (Advanced Open Water Diver)

Breveteisen 2*-duiker

De 2*-duiker doet in zijn opleiding ervaring op met het plannen en veilig uitvoeren van duiken onder diverse omstandigheden. Hierbij kun je denken aan getijdenwaterduiken, nachtduiken en duiken naar dieptes groter dan 20 meter. Er wordt bovendien aandacht besteed aan de meest voorkomende aandoeningen: hoe herken je ze en hoe moet je erop reageren. De 2*-duiker duikt binnen de nultijden.

De aspirant 2*-duiker dient aan de volgende ingangseisen te voldoen: lid zijn van de NOB⁵, minimaal 16 jaar oud⁶ zijn, een 1*-duikbrevet of gelijkwaardig ander duikbrevet hebben en beschikken over een geldige medische goedkeuring voor het beoefenen van de duiksport.

Voor het 2*-Duikbrevet dient de aspirant te beschikken over minimaal 15 gelogde duiken waarbij alle in de voorgaande duikopleidingen uitgevoerde duiken meetellen!

Theorie

De volgende onderwerpen uit het boek 'Opleiding 2*-Duiker' worden in de theorielessen behandeld:

Lesblok 1

Hoofdstuk 1 'Nachtduiken, waarom doe je dat?': behandelt het waarom en wanneer van een nachtduik en de voorbereiding ervan

Hoofdstuk 2 'Getijdenwater (deel 1)': behandelt de soorten getij, de planning van een getijdenwater duik aan de hand van getijdentabel en de soorten getijden tabellen.

Lesblok 2

Hoofdstuk 2 'Getijdenwater (deel 2)': behandelt de soorten getij, de planning van een getijdenwater duik aan de hand van getijdentabel en de soorten getijden tabellen.

Hoofdstuk 3 'Als je buddy hulp nodig heeft': behandelt de holtes in het lichaam, de bloedsomloop, stress, (bijna)verdrinking en hulp inroepen

Lesblok 3

Hoofdstuk 4 'Diep duiken': behandelt de veiligheid-, decompressie- en diepte stops, risicofactoren bij het duiken, plannen van een duik (OVM), het uitvoeren van de duik en de benodigde uitrusting

Hoofdstuk 5 'Het leven onder water': behandelt wat er leeft onder water en hoe dit behouden kan worden terwijl we erop duiken

Zwembad

De volgende onderwerpen worden in de zwembadlessen behandeld:

1. Snorkel/conditietrainingen:
 - a. warming up en cooling down, fysieke inspanning, hoekduik, onderwatertraining e.d.
2. Persluchtlessen:
 - a. uitvoeren buddycheck;

- b. handsignalen;
- c. diverse wijzen van te water gaan;
- d. trimmen;
- e. verantwoord afdalen en opstijgen met bodem contact en 'in het blauw';
- f. reddingsopstijgingen;
- g. vervoersgrepen;
- h. kompaszwemmen.

Buitenwater

De volgende onderwerpen worden in de buitenwaterlessen behandeld⁸:

1. alle onderwerpen die tijdens de persluchtlessen in het zwembad zijn behandeld;
2. de opstijgingen gebeuren vanaf een diepte van **15 meter**;
3. de reddingsopstijging gebeurt vanaf een diepte van **10 meter**;
4. de duik leiden met behulp van het kompas;
5. **Nachtduiken:** de aspirant 2*-duiker moet 2 nachtduiken maken hiervoor worden 2 data en een reserve datum gepland in het 'Duikschema'. Als de aspirant op deze data niet aanwezig kan zijn zal hij/zij zelf initiatief moeten ondernemen om met een 3*-duiker of hoger alsnog aan deze eis te voldoen;
6. **Stroomduiken:** De aspirant 2*-duiker moet 2 stroomduiken maken. In het 'Duikschema' worden op de zondagen na juni en indien het tij het toelaat meerdere stroomduiken gepland. Dit zijn gewone verenigingsduiken waarbij de aspirant 2*-duiker vooraf aan de duikleider aangeeft dat deze een stroomduik wil maken in het kader van zijn/haar opleiding. De duikleider zorgt ervoor dat de aspirant 2*-duiker een 3*-duiker of hoger als buddy krijgt.

Tot slot

Door te voldoen aan de (minimale) eisen van het 2*-brevet wil niet zeggen dat de duiker ervaren is. Daarom is het zinvol om onder begeleiding van minmaal een ervaren 3*-duiker een aantal van de oefeningen uit de 'Praktijklessen 2*-duiker' op of vanaf een grotere diepte te beoefenen, zoals:

1. een duik naar een diepte groter dan **20 meter**;
2. een opstijging vanaf een grotere diepte dan 15 meter;
3. een reddingsopstijging vanaf een grotere diepte dan 10 meter;
4. het leiden van een nacht- of stroomduik.

Het 3*-duikersbrevet (Dive Master)

De 3*-duiker begeleidt duiken en duikers en treedt op als assistent van een instructeur. Hierbij zijn zelfsturing en het nemen van initiatief belangrijke factoren. Verantwoordelijk kunnen zijn voor je eigen opleidingstraject zoals je later de verantwoordelijkheid heb over duikers is hier een onderdeel van.

Naast de eigen verantwoordelijkheid voor het opleidingstraject wordt voor de 3*-aspirant het volgende beperkte opleidingsprogramma georganiseerd:

- één theorieavond, de invulling hiervan wordt door de aspiranten aangegeven⁹;
- minimaal één zwembadles;
- één buitenwaterles die bestaat uit twee delen.

Bevoegdheden 3*-duiker¹⁰

Voor wat betreft de bevoegdheden van de 3*-duiker wordt aangesloten bij de aangepaste richtlijnen van de NOB. Het bestuur van de NOB heeft besloten tot de volgende aanpassing van de bevoegdheden van de 3*-duiker¹¹ waarbij **de 3*-duiker wél de bevoegdheid krijgt om een begeleide duik in het buitenwater met een ongebrevetteerde duiker te maken.**

De volgende redenen zijn hiervoor aan te voeren:

1. De 3*-duiker is juist opgeleid om duikers tot elk niveau te begeleiden. De opleiding van de 3*-duiker is hier ook op afgestemd (zie 'Opleiding 3*-Duiker', Hoofdstuk 1 § 4).
2. Zowel bij PADI als SSI is het niveau 3*-duiker (divemaster/divecon) hiertoe wel bevoegd. Deze bevoegdheid is expliciet vastgelegd in de standards van de desbetreffende organisaties en deze twee organisaties zijn inmiddels door de EUF gecertificeerd.
3. Het is raadzaam in het kader van Europese standaardisering in duikopleidingen de bevoegdheden van duikers op hetzelfde niveau, maar van verschillende organisaties, gelijk te maken.
4. Veel verenigingen steunen bij met name de 1*-duikopleidingen op de medewerking van de 3*-duiker. Als de 1*-duikopleiding helemaal op de schouders van de 2*-instructeur komt, kunnen veel verenigingen niet aan de vraag naar 1*-duikopleidingen voldoen.

Let op: Deze bevoegdheid geldt niet voor de eerste buitenwaterduik, omdat het hier om een nieuwe ervaring gaat. Het zal dus gelden vanaf de tweede buitenwaterduik. Het spreekt voor zich, dat de 3*-duiker niet bevoegd is tot het aanleren van nieuwe vaardigheden aan een andere duiker of het toetsen ervan. Als 3*-duiker mag je een aspirant 1*-duiker in buitenwater begeleiden tijdens een 'funduik' of in plat Nederlands, simpel onder water rondzwemmen voor het plezier en het opdoen van ervaring.

Breveteisen 3*-duiker

De 3*-duiker wordt opgeleid als begeleidend duiker. Hij/zij leert in het onderdeel Redden hoe hij moet reageren bij een duikongeval. Ook leert hij/zij hoe hij/zij duikers in opleiding kan begeleiden door

duiktechnieken met hen te oefenen. Tenslotte wordt hem recente inzichten in de decompressietheorie aangeboden. Ook de 3*-duiker duikt binnen de nultijden.

De aspirant 3*-duiker dient aan de volgende ingangseisen te voldoen: lid zijn van de NOB, minimaal 18 jaar oud zijn, een 2*-duikbrevet of gelijkwaardig ander duikbrevet hebben en beschikken over een geldige medische goedkeuring voor het beoefenen van de duiksport.

Voor het 3*-Duikbrevet dient de aspirant te beschikken over de Specialisatie Redden (zie volgend hoofdstuk) en minimaal 60 gelogde duiken waarbij alle in de (voorgaande) duikopleidingen uitgevoerde duiken meetellen!

Theorie

De volgende onderwerpen uit het boek 'Opleiding 3*-Duiker' vormen onderdeel van de theorie:

Lesblok

Hoofdstuk 1 'De 3*Duiker aan de leiding': behandelt de 3*-duiker als voorbeeld, promotor, adviseur en assistent bij opleidingen met bijhorende bevoegdheden

Hoofdstuk 2 'Decompressie': behandelt opgelost gas en gasbelletjes zijn een probleem, snelle en langzame compartimenten, stops, herhalingsduik en decompressieziekten

Hoofdstuk 3 'Dive Leader ... En dan?': behandelt ervaring opdoen en het verder ontwikkelen van kennis en vaardigheden

Hoofdstuk 4 'Je duikuitrusting': behandelt de (interne) werking van de diverse uitrustingsstukken.

Zwembad

Tijdens de zwembadles worden de 'demonstratievaardigheden' beoefend als onderdeel van het kunnen optreden als assistent van een instructeur.

Buitenwater

De volgende onderwerpen worden in de buitenwaterles behandeld¹²:

1. het uitvoeren van de duiken als weergegeven in 'Praktijklessen 3*-duiker';
2. de opstijgingen vanaf een diepte van **20 meter**;
3. de reddingsopstijging vanaf een diepte van **15 meter**;
4. duikcoördinator (duikleider) hiervoor wordt de aspirant tweemaal op het 'Duikschema' ingepland.
De eerste maal is de begeleiding nadrukkelijker aanwezig dan de tweede maal (les 5 'Praktijklessen 3*-duiker').

De Specialisatie Redden

Deze specialisatie is onderdeel van het 3*-duikersbrevet maar kan ook als losse specialisatie gehaald worden.

Naast de eigen verantwoordelijkheid voor het opleidingstraject wordt voor de 3*-aspirant het volgende beperkte opleidingsprogramma georganiseerd:

- één theorieavond, de invulling hiervan wordt door de aspiranten aangegeven¹³;
- minimaal één zwembadles;
- één buitenwaterles die bestaat uit een simulatie.

Breveteisen Specialisatie Redden

Om deel te nemen aan de Specialisatie Redden dient de aspirant minimaal in het bezit te zijn van een 1*-duikbrevet of gelijkwaardig. Hierbij is ervaring met het zwemmen op kompas een must.

Theorie

De volgende onderwerpen uit het boek 'Specialisatie Redden' vormen onderdeel van de theorie:

Lesblok

Hoofdstuk 1 'De organisatie van een reddingsoperatie': behandelt het inschatten van de situatie, maak plan en verdeel taken, zoekpatronen, reddingsopstijgingen en vervoeren van het slachtoffer en als het slachtoffer niet ademt

Hoofdstuk 2 'Helpen': de juiste volgorde: behandelt de juiste volgorde waarin een slachtoffer geholpen dient te worden en wat daarbij te doen, circulatie, reanimatie, stabiele zijligging en wanneer alarm te slaan

Hoofdstuk 3 'Zuurstof toedienen': behandelt hoe er zuurstof toegediend moet worden en welke systemen daarvoor zijn, ademt of niet-ademend slachtoffer en de aandachtspunten bij het gebruik van zuurstof

Hoofdstuk 4 'Duikersaandoeningen': behandelt de diverse soorten duikersaandoeningen, spanning, stress, onderkoeling, decompressie, longoverdruk, CO- of CO₂-vergiftiging en zuurstofvergiftiging

Hoofdstuk 5 'En hoe nu verder?': behandelt ervaring opdoen en het verder ontwikkelen van kennis en vaardigheden

Zwembad

De volgende onderwerpen worden in de zwembadles behandeld:

1. reddingsopstijging bewusteloze en/of instabiele drenkeling;
2. vervoersgrepen;
3. duikuitrusting drenkeling uitdoen.

Buitenwater

De volgende onderwerpen worden in de buitenwaterles behandeld¹⁴:

1. het uitvoeren van de duiken als weergegeven in 'Praktijklessen Specialisatie Redden';
2. de reddingsopstijging gebeurd vanaf een diepte van **15 meter**;
3. het uitvoeren van de Simulatie Redden, een integrale uitvoering van een reddingsoperatie.

Bronvermelding

1. NOB Boek 'Opleiding 1*-Duiker'
2. NOB Boek 'Opleiding 2*-Duiker'
3. NOB Boek 'Opleiding 3*-Duiker'
4. NOB Boek 'Specialisatie Redden'
5. Praktijklessen 1*-duiker
6. Praktijklessen 2*-duiker
7. Praktijklessen 3*-duiker
8. Praktijklessen Specialisatie Redden
9. Site Nederlandse Onderwatersport Bond (www.onderwatersport.org)
10. Statuten duikvereniging Sub Marine Stars
11. Huishoudelijkreglement duikvereniging Sub Marine Stars

Voetnoten

¹ Toetsing en het aftekenen van het Praktijklessenschema wordt uitgevoerd door een 1*- of 2*-instructeur (ongebrevetteerde duikers) en/of 3*-duiker (gebrevetteerde duikers).

² LET OP: het is dus mogelijk dat van één praktijkles uit het Praktijklessenschema enkele oefeningen zijn afgetekend en enkele (nog) niet!!

³ Zie voor meer details over bevoegdheden van 3*-duiker en 1*-instructeur hoofdstuk 'Het 3*-duikersbrevet (Dive Master)'.

⁴ Zie hoofdstuk 1 van het boek 'Opleiding 1*-Duiker' of laat je adviseren door ervaren leden of een goede duikwinkel

⁵ Door lid te worden van SMS wordt de aspirant automatisch ingeschreven en dus lid van de NOB

⁶ Deze leeftijdgrens is in tegenstelling tot de NOB richtlijn! Binnen SMS wordt verwacht dat de aspirant 1*-duiker zelf verantwoordelijk voor het 'aan de waterkant' verschijnen (meestal Zeeland).

⁷ Wat er per praktijkles precies wordt behandeld zie Praktijklessen 1*-duiker (ook te downloaden van www.onderwatersport.org / Opleidingen / Duikopleidingen en brevetten)

⁸ Wat er per praktijkles precies wordt behandeld zie Praktijklessen 2*-duiker (ook te downloaden van www.onderwatersport.org / Opleidingen / Duikopleidingen en brevetten)

⁹ Het betreft hier één theorieavond voor zowel 'Opleiding 3*-Duiker' als 'Specialisatie Redden', zie ook hoofdstuk Specialisatie Redden

¹⁰ De hier beschreven (aanpassing van de) bevoegdheden gelden ook voor de 1*-instructeur.

¹¹ LET OP: deze regels zijn anders dan in het 'Opleiding 3*-Duiker' boek (1^e editie, 1^e druk 08/05) vermeldt, zie www.onderwatersport.org / Opleidingen / Duikopleidingen en brevetten.

¹² Wat er per praktijkles precies wordt behandeld zie Praktijklessen 3*-duiker (ook te downloaden van www.onderwatersport.org / Opleidingen / Duikopleidingen en brevetten)

¹³ Het betreft hier één theorieavond voor zowel 'Opleiding 3*-Duiker' als 'Specialisatie Redden', zie ook hoofdstuk Specialisatie Redden

¹⁴ Wat er per praktijkles precies wordt behandeld zie Praktijklessen Specialisatie Redden (ook te downloaden van www.onderwatersport.org / Opleidingen / Duikopleidingen en brevetten)