



Trainingschema en Trainersrooster 2017/2018

Calendar table with columns: Datum, Opleidingen, Locatie, Bijzonderheden. Rows include dates from 12-sep to 10-apr and activities like '1* zwembadavond', '2* Introductieavond', '1* theorie H2 en H3.1', etc.

Trainers schedule table with columns: Toezicht-houder, EHBO DAN+BSL, Assistant, Ronald, Marco H, Marco B, Leny, Nico, Patrick, Cees. Rows list trainers and their assigned dates.

LET OP!! Afhankelijk van het aantal 1*-duikers in opleiding wordt schema I of schema II gevolgd:
Schema I: 1. Om de week een snorkel- (SN) of persluchttraining (PL) met de 'Praktijklessen 1*-duiker'
Schema II: 1. 1 t/m 6: de zwembadlessen uit 'Praktijklessen 1*-duiker'
2. H-les: herhalingsles van al het geleerde tot dan toe
3. vanaf januari trainen de 1*- en 2*-aspiranten samen

Zwembadlessen Redden : verplicht voor duikers in opleiding voor 2* en Specialisatie Redden!!
Les 1: met basisuitrusting en persluchtset
Les 2: met volledige duikuitrusting: basisuitrusting, persluchtset en duikpak
Nettentraining deelname door alle duikers in opleiding aangevuld met overige leden

Aanvullende informatie

Aanwezigheid
1. Conform het opleidingsplan is de onderstaande aanwezigheid een vereiste voor het behalen van het brevet!
a. Theorielessen: alle lessen aanwezig (100%) en de theorie-toets gehaald;
b. Zwembadlessen:
i. de aspirant 1*-duiker is 90% van de lessen aanwezig;
ii. de aspirant 2*-duiker is 75% van de lessen aanwezig;
c. Reanimatiecursus: verplicht voor nieuwe leden;
d. Duikmedische keuring:
i. verplicht voor nieuwe leden;
ii. alle leden dienen er voor te zorgen dat ze altijd duikmedisch goedgekeurd zijn.
e. Praktijklessen: alle lessen conform 'Praktijklessen ..*-duiker' uitgevoerd.
Als je niet aan de punten onder 1 kunt voldoen overleg dit dan tijdig met de Coördinator Opleidingen!
Zwembadtrainingen:
1. Dinsdag van 21.00 tot 22.00 uur in zwembad 'de Fluit'. NB: ben op tijd zodat je om 21.00 uur te water kunt!
2. Benodigde uitrusting:
a. SN-training: bril, snorkel, binnenvinnen en loodgordel met 5% lichaamsgewicht lood;
b. PL-training en zwembadpraktijklessen: als SN-training aangevuld met jacket, fles en ademautomaatenset.
Theorielessen:
1. Dinsdag van 19:15 tot 20:45 uur in de kantine van AZL of het leslokaaltje van 'De Fluit'.
2. Doel: verdiepen van de stof en het behandelen van vragen en onduidelijkheden.

Legenda
1.1 Theorieles: Algehele inleiding en H1 theorieboek 1*-duiker
1.2 Theorieles: H2 en H3.1 theorieboek 1*-duiker
1.3 Theorieles: H3 en H4.1 theorieboek 1*-duiker
1.4 Theorieles: H4 en H5 theorieboek 1*-duiker
2.1 Theorieles: Algemeen en H1 theorieboek 2*-duiker
2.2 Theorieles: H2 theorieboek 2*-duiker
2.3 Theorieles: H3 en H4.1 theorieboek 2*-duiker
2.4 Theorieles: H4 en H5 theorieboek 2*-duiker
R.1 Theorieles: Overview theorieboeken Spec Redden en 3*-duiker
T1 Theorie-toets: 1*
T2 Theorie-toets: 2*, 3* en Redden / Hertoets 1*
T3 Theorie-toets: Hertoets 2*, 3* en Redden
R.2 Praktijkles: Redden met zwembaduitrusting voor 2*, 3* en redder
R.3 Praktijkles: Redden met buitenwateruitrusting voor 2*, 3* en redder
N Praktijkles: Nettentraining voor alle aspiranten en overige leden
TU Praktijkles: Testen nieuwe uitrusting / Basistrim voor nieuwe leden
Alternatieve Praktijkles alternatieve les redder voor een ieder die mee wil doen.
Datum Instructeur
24-10-2017 Nico
31-10-2017 Patrick
7-11-2017 Cees
14-11-2017 Marco B
28-11-2017 Ronald
5-12-2017 Nico
12-12-2017 Marco H
9-1-2018 Marco B
16-1-2018 Leny
21-11-2017 Marco H
30-1-2018 Nico
20-2-2018 Marco H
13-2-2018 Ronald
27-2-2018 Ronald/ Leny
13-3-2018 Ronald
20-3-2018 Nico
20-3-2017 Marco B en Patrick
Assistent Instructeur in het zwembad:
1. is een 3*-/4*-duiker
2. assisteert de instructeur tijdens een snorkel-/persluchtles

3. Voorbereiding:

- a. **bestuderen** van de te behandelen hoofdstukken (zie 'Trainingsschema 20.. / 20..');
- b. **vragen voorbereiden** voor verheldering tijdens de les.

4. Materiaal: theorieboek 'Opleiding ..*-Duiker', sportduiktabel, rekenmachine en aantekeningmateriaal

Reanimatiecursus:

1. Dinsdag van 19:45 tot 22.0 uur in de AZL kantine of het leslokaaltje van 'De Fluit' conform detailplanning[1].
2. Duur: voor nieuwe leden **twee avonden** en voor de overige leden één avond.

Duikmedische keuring

1. Conform de detailplanning in de huisartsenpost bij (tenzij anders aangegeven).
2. Iedereen dient duikmedische goedgekeurd te zijn voor aanvang van de 'Praktijklessen' in het buitenwater.

Praktijklessen buitenwater ten behoeve van Opleidingen:

1. Elke zondag m.u.v. feestdagen van mei tot medio juli[2].
2. Inhoud:
 - a. 1*-duiker': set opbouwen/afbreken, buddycheck, te water gaan, basisvaardigheden (brilklaren, automaat uit en afdalingen en in, gebruik ALV e.d.), trimmen, diverse afdalingen en opstijgingen, beperkt kompaszwemmen;
 - b. 2*-duiker': vervoeren duiker na redding, kompaszwemmen, diverse afdalingen en opstijgingen, 2 Nachtduiken, 2 Getijdenwaterduiken.

Ook op latere zondagen of andere momenten kunnen Opleidingsduiken gemaakt worden. Overleg dit ruim van te voren met een van de 2*-instructeurs.

[1] Deze planning wordt aan het begin van het seizoen door het bestuur in overleg met de (nieuwe) leden gemaakt.

[2] Conform het 'Duikschem 20.. / 20..' is de 1e duik in het Oostvoornse Meer en de overigen in Zeeland (Grevellingmeer).

3. kan onder directe begeleiding van een instructeur een snorkelles (SN) geven

4. kan nooit zelfstandig een persluchtles (PL) geven

Toezichthouder in het zwembad:

1. is minimaal 18 jaar oud
 2. is in het bezit van het NOB brevet Redden of gelijkwaardig
 3. heeft aantoonbare vaardigheid reddend zwemmen van < 1 jaar oud*
 4. heeft aantoonbare vaardigheid reanimatie van < 1 jaar oud**
 5. legt calamiteiten vast a.d.h.v. een standaard Ongevallenregistratieformulier (DOSA)
- * Dit kan door deel te nemen aan de door het bestuur ingeplande training van een van de instructeurs
** Dit kan door deel te nemen aan een van de Reanimatie cursusavonden

Conform Toezichtplan van de NOB kan in bepaalde situaties het toezicht uitgevoerd worden door de instructeur te water. -Tijdens Bestuursoverleg is vastgesteld dat er een Toezichthouder op de kant aanwezig moet zijn.

Er moet iemand aanwezig zijn tijdens de lessen met een geldig **EHBO-diploma** dan wel een **DAN certificaat** dzv de Duikvereniging Submarine Stars