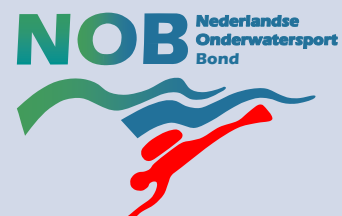


Praktijklessen 2*-duiker



Naam:



Inleiding

Dit overzicht van de praktijklessen voor het brevet 2*-duiker is een voorzet voor die lessen.

De doelstelling van iedere les is het aanleren van de in de les opgenomen vaardigheden.

De in de les gestelde eisen mogen niet verzaamd worden.

Het geeft echter iedere instructeur wel een redelijke vrijheid om een en ander aan te passen aan de omstandigheden, zoals watertemperatuur, specifieke locale omstandigheden etc.

Alle oefeningen die in een praktijkles zijn opgenomen, moeten tot tevredenheid van de instructeur worden uitgevoerd, alvorens een les kan worden afgetekend.

Een instructeur kan tevreden zijn wanneer de cursist overtuigt door doelmatig handelen.

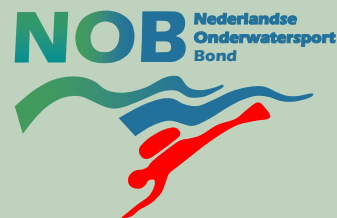
Voor de ervaringsduiken geldt dat de verantwoordelijkheid voor de duikplanning ligt bij de instructeur die de les geeft.

Daar waar het de bedoeling is dat de cursist ook in staat is de desbetreffende duik te plannen en uit te voeren, is dit aangegeven bij de duikplanning.

De volgorde van de lessen is gelijk aan de hoofdstukindeling van het cursusboek. Dit wil niet zeggen dat de praktijklessen ook in die volgorde gegeven moeten worden.

Opleidingschema

Duikopleiding 2*-Duiker



Naam (voluit)

Roepnaam

Adres

Postcode Relatie nr.

Woonplaats Geboortedatum

Telefoon Email

Theorielessen							
Met de paraaf geven de cursist en instructeur aan dat het betreffende hoofdstuk is besproken en begrepen.							
Hoofdstuk	1	2	3	4	5	6	
Datum							
Paraaf instructeur							
Paraaf cursist							

Praktijklessen							
Met de paraaf geven de cursist en instructeur aan dat de cursist de betreffende vaardigheden beheerst in het zwembad of buitenwater.							
Lesnr.	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Paraaf instructeur							
Paraaf cursist							
Lesnr.	8	9	10	11	12	13	14
Datum							
Paraaf instructeur							
Paraaf cursist							

Ondergetekenden, de instructeur en de cursist, verklaren hierbij dat de cursist met succes heeft voldaan aan de eisen voor het 2*-duikbrevet. Beiden verklaren dat de cursist aan een vervolgopleiding kan deelnemen.

Datum:	Handtekening cursist:	Handtekening instructeur:	Stempel instructeur:



Brevet 2*-duiker

De 2*-duiker wordt in de Engelse benaming aangeduid als Advanced Open Water Diver. Dit is een internationaal bekende benaming, waarvan de bevoegdheden aansluiten bij wat de NOB-2*-duiker in zijn opleiding heeft geleerd.

Brevetdoelstellingen

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 multijden.

Duikervaring

Voordat het 2*-duikbrevet kan worden aangevraagd, moet de cursist in totaal minimaal 20 duiken hebben gemaakt. De duiken uit zijn vorige opleiding tellen hierbij mee, evenals de duiken die hij maakt in het kader van de opleiding.

Ingangsniveau

Om deel te kunnen nemen aan de opleiding tot 2*-duiker moet hij:

- lid zijn van de NOB;
- minimaal 15 jaar zijn;
- beschikken over het 1*-duikbrevet of een gelijkwaardig ander brevet.

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur

Buitenwater praktijklessen *Nachtduiken*

Les 1	Nr.	Buitenwateroefeningen <i>Nachtduiken</i> - I
	1	Duikplanning (door instructeur)
	2	Plaatsing lichtbaken(s)
	3	Check de Stek
	4	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	5	Duikset omhangen
	6	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	7	Te water gaan
	8	Basistrim
	9	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact
	10	Oriëntatie onder water volgens duikplanning
	11	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact
	12	Water verlaten
	13	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
	14	Opruimen lichtbaken(s)
15	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Les 2	Nr.	Buitenwateroefeningen Nachtduiken - II
	1	Duikplanning
	2	Plaatsing lichtbaken(s)
	3	Check de Stek
	4	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	5	Duikset omhangen
	6	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	7	Te water gaan
	8	Gecontroleerde afdaling 'in het blauw'
	9	Oriëntatie onder water volgens duikplanning
	10	Gecontroleerde opstijging 'in het blauw'
	11	Water verlaten
	12	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
	13	Opruimen lichtbaken(s)
14	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Buitenwater praktijklessen *Getijdenwater*

Les 3	Nr.	Buitenwateroefeningen <i>Getijdenwater</i> - I
	1	Duikplanning met behulp van getijdentabel (door instructeur)
	2	Check de Stek
	3	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	4	Bepaling richting stroming
	5	Duikset omhangen
	6	Buddycheck, handsignalen, kernpunten duikplanning
	7	Te water gaan
	8	Basistrim
	9	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact
	10	Oriëntatie onder water volgens duikplanning
	11	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact
	12	Water verlaten
	13	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
14	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Les 4	Nr.	Buitenwateroefeningen <i>Getijdenwater - II</i>
	1	Duikplanning met behulp van getijdentabel
	2	Check de Stek
	3	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	4	Bepaling richting stroming
	5	Duikset omhangen
	6	Buddycheck, handsignalen, kernpunten duikplanning
	7	Te water gaan
	8	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact
	9	Oriëntatie onder water volgens duikplanning
	10	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact
	11	Water verlaten
	12	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
13	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Zwembad praktijklessen Redden "Als je buddy hulp nodig heeft"

Les 5	Nr.	Zwembad oefeningen Redden "Als je buddy hulp nodig heeft" - I
	1	Opbouw duikset, materiaalcontrole
		Duikset omhangen
	2	Buddycheck, handsignalen
	3	Te water gaan
	4	Duiker in paniek benaderen en onder controle krijgen
	5	Fysiek contact maken met slachtoffer in paniek en onder controle krijgen
	6	Positief drijfvermogen creëren bij het slachtoffer
	7	Slachtoffer vervoeren d.m.v. sleepgreep over 10 meter
	8	Slachtoffer vervoeren d.m.v. duwgreep over 20 meter aansluitend
	9	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. okselgreep
	10	Slachtoffer in het water van uitrusting ontdoen
11	Water verlaten	
11	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	
12	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Les 6

Nr.	Zwembad oefeningen <i>Redden "Als je buddy hulp nodig heeft" - II</i>
1	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	Duikset omhangen
2	Buddycheck, handsignalen
3	Te water gaan
4	Gecontroleerde afdaling
5	Reddingopstijging
6	Positief drijfvermogen creëren bij het slachtoffer
7	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. sleepgreep
8	Slachtoffer in het water van uitrusting ontdoen
9	Slachtoffer in verticale positie aan land brengen
10	Gecontroleerde afdaling
11	Reddingopstijging
12	Positief drijfvermogen creëren bij het slachtoffer
13	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. okselgreep
14	Slachtoffer in horizontale positie aan land brengen
15	Water verlaten
16	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
17	Evaluatie

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Buitenwater praktijklessen Redden "Als je buddy hulp nodig heeft"

Les 7	Nr.	Buitenwateroefeningen Redden "Als je buddy hulp nodig heeft" - III
	1	Duikplanning
	2	Check de Stek
	3	Opbouw duikset, materiaalcontrole
		Duikset omhangen
	4	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	5	Te water gaan
	6	Gecontroleerde afdaling
	7	Reddingsopstijging vanaf 10 meter
	8	Positief drijfvermogen creëren bij het slachtoffer
	9	Slachtoffer vervoeren d.m.v. duwgreep
	10	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. okselgreep
	11	Slachtoffer in het water van uitrusting ontdoen
	12	Slachtoffer in verticale positie aan land brengen
	13	Duikset afdoen
	14	Simuleren alarmering
15	Afbouwen en opruimen	
16	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur

Les 8	Nr.	Buitenwater oefeningen Redden "Als je buddy hulp nodig heeft" - IV
	1	Duikplanning
	2	Check de Stek
	3	Opbouw duikset, materiaalcontrole
		Duikset omhangen
	4	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	5	Te water gaan
	6	Gecontroleerde afdaling
	7	Begeleide opstijging vanaf 15 meter diepte
	8	Slachtoffer naar de kant brengen d.m.v. duwgrep
	9	Slachtoffer in het water van uitrusting ontdoen
	10	Slachtoffer in horizontale positie aan land brengen
	11	Water verlaten
	12	Duikset afdoen
	13	Simuleren alarmering
14	Afbouwen en opruimen	
15	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Buitenwater praktijklessen *Diep(er) duiken*

Les 9	Nr.	Buitenwater oefeningen <i>Diep(er) duiken - I</i>
	1	Duikplanning
	2	Berekening luchtverbruik
	3	Check de Stek
	4	Opbouw duikset, materiaalcontrole
		Duikset omhangen
	5	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	6	Te water gaan
	7	Bubble-check lekkage
	8	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact
	9	Oriëntatie onder water volgens duikplanning
	10	Uittrimmen
	11	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact en veiligheidsstop (visueel bodemcontact toegestaan)
	12	Water verlaten
13	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	
14	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur

Les 10	Nr.	Buitenwater oefeningen <i>Diep(er) duiken - II</i>
	1	Duikplanning
	2	Berekening luchtverbruik
	3	Check de Stek
	4	Opbouw duikset, materiaalcontrole
		Duikset omhangen
	5	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	6	Te water gaan
	7	Bubble-check lekkage
	8	Gecontroleerde afdaling 'in het blauw'
	9	Oriëntatie onder water volgens duikplanning
	10	Uittrimmen
	11	Gecontroleerde opstijging 'in het blauw' met veiligheidsstop
	12	Demonstratie: oplaten decompressieboei (door instructeur)
	13	Water verlaten
14	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	
15	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Buitenwater praktijklessen *Onderwaterleven*

Les 11	Nr.	Buitenwater oefeningen <i>Onderwaterleven - I</i>
	1	Duikplanning
	2	Check de Stek
	3	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	4	Duikset omhangen
	5	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	6	Te water gaan
	7	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact
	8	Inventarisatie lokale onderwaterleven tussen 0-8 m. diepte (vissen, planten)
	9	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact
	10	Water verlaten
	11	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
12	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Les 12	Nr.	Buitenwater oefeningen <i>Onderwaterleven - II</i>
	1	Duikplanning
	2	Check de Stek
	3	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	4	Duikset omhangen
	5	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	6	Te water gaan
	7	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact naar diepte tussen 8-15 meter
	8	Inventarisatie lokale onderwaterleven tussen 8-15 meter diepte (vissen en planten)
	9	Gecontroleerde opstijging 'in het blauw'
	10	Water verlaten
	11	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
12	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur



Buitenwater praktijklessen *Navigatie / oriëntatie oefeningen*

Les 13	Nr.	Buitenwater oefeningen <i>Navigatie / oriëntatie - I</i>
	1	Duikplanning
	2	Berekening luchtverbruik
	3	Check de Stek
	4	Kompaskoersen op de kant (rechte lijn, vierkant, driehoek)
	5	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	6	Duikset omhangen
	7	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	8	Te water gaan
	9	Op kompas naar dieper water snorkelen - rechte lijn
	10	Gecontroleerde afdaling 'in het blauw'
	11	Kompaskoersen onder water - vierkant
	12	Gecontroleerde opstijging (indien nodig)
	13	Gecontroleerde afdaling vanuit startpunt (indien nodig)
	14	Kompaskoersen onder water - driehoek
	15	Gecontroleerde opstijging (indien nodig)
	15	Kompaskoersen onder water - rechte lijn
	17	Gecontroleerde opstijging
	18	Water verlaten
	19	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
20	Evaluatie	

Opmerking

Het verdient aanbeveling om bij deze les de opdrachten/ koersen in gesealde uitvoering mee te geven; dit om het aantal opstijgingen voor het ophalen van instructies te beperken.

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur

Les 14	Nr.	Buitenwater oefeningen <i>Navigatie / oriëntatie - II</i>
	1	Duikplanning
	2	Berekening luchtverbruik
	3	Check de Stek
	4	Opbouw duikset, materiaalcontrole
	5	Duikset omhangen
	6	Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning
	7	Te water gaan
	8	Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact
	9	Navigatie door oriëntatie op natuurlijke punten
	10	Gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact
	11	Water verlaten
	12	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen
13	Evaluatie	

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur

