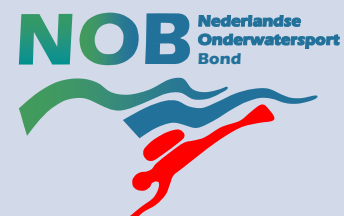


# Praktijklessen 1\*-duiker



**Naam:** .....



## Inleiding

Dit overzicht van de praktijklessen voor het brevet 1\*-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 lokale omstandigheden etc.

In de kolom 'aantal keren geoefend' kan de instructeur zien of in die les een nieuwe vaardigheid wordt geïntroduceerd.

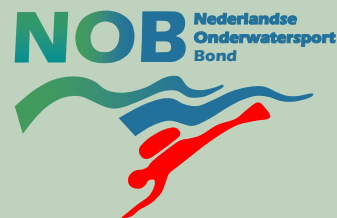
Wanneer sprake is van een 'gecontroleerde afdaling' en 'gecontroleerde opstijging' moet de procedure van buddycontact, trim- en instrumentencontrole worden gevolgd, zoals omschreven in de demonstratievaardigheden. Dit is tot aan het uitvoeren van de eigenlijke opstijging, die verticaal 'in het blauw' of langs het bodemprofiel kan zijn.

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.

# Opleidingsschema

## Duikopleiding 1\*-Duiker



Naam (voluit) .....

Roepnaam .....

Adres .....

Postcode ..... Relatie nr. ....

Woonplaats ..... Geboortedatum .....

Telefoon ..... Email .....

### Theorielessen

Met de paraaf geven de cursist en instructeur aan dat het desbetreffende hoofdstuk is besproken en begrepen.

Hoofdstuk	1	2	3	4	5	6	7
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.

Les nr.	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Paraaf instructeur							
Paraaf cursist							
Les nr.	8	9	10	11			
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 1\*-duikbrevet. Beiden verklaren dat de cursist aan een vervolgopleiding kan deelnemen.

Datum:	Handtekening cursist:	Handtekening instructeur:	Stempel instructeur:

Lid Cmas Lid NOC\*NSF



## Brevet 1\*-duiker

De 1\*-duiker wordt in de Engelse benaming aangeduid als Open Water Diver. Dit is een internationaal bekende benaming, waarvan de bevoegdheden aansluiten bij wat de NOB-1\*-duiker in zijn opleiding heeft geleerd.

### Brevetdoelstellingen

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

### Ingangsniveau

Om deel te nemen aan de opleiding tot 1\*-duiker moet hij:

- lid zijn van de NOB;
- minimaal 14 jaar zijn.

### Duikervaring

Voordat het 1\*-duikbrevet kan worden aangevraagd, moet hij minimaal vijf oefenduiken hebben gemaakt. De duiken die hij maakt in het kader van zijn opleiding tellen hiervoor mee.

Datum	Aantekeningen / Opmerkingen	Instructeur

## Zwembad praktijklessen

Les 1	Nr.	Zwembad oefeningen – I	Aantal keer geoefend
	1	Uitleg samenstelling persluchtset - door een instructeur	-
	2	Duikset opbouwen, materiaalcontrole - demonstratie door instructeur	-
	3	Duikset omhangen - met een instructeur	-
	4	Buddycheck, handsignalen - door een instructeur	-
	5	Te water gaan via trap in ondiepe	0
	6	<b>Basistrim</b>	<b>0</b>
	7	<b>Ademen en zwemmen in ondiepe</b>	<b>0</b>
	8	<b>Handsignalen</b>	<b>0</b>
	9	<b>Afdalen naar diepe</b>	<b>0</b>
	10	<b>Terugzwemmen naar ondiepe</b>	<b>0</b>
	11	<b>Automaat uit en weer terug</b>	<b>0</b>
	12	<b>Klaren duikbril (leegblazen duikbril stap 1-5)</b>	<b>0</b>
	13	<b>Automaat uit en weer terugvinden (methode I)</b>	<b>0</b>
	14	<b>Water verlaten via trap uit ondiepe</b>	<b>0</b>
	15	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	0
	16	Evaluatie	-

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur



<b>Les 3</b>	<b>Nr.</b>	<b>Zwembad oefeningen – III</b>	<b>Aantal keer geoefend</b>
	1	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	1
	2	Duikset omhangen	1
	3	Buddycheck, handsignalen	1
	4	Te water gaan met schredesprong	0
	5	<b>Gecontroleerde afdaling</b>	<b>0</b>
	6	<b>Ademen uit blazende automaat</b>	<b>0</b>
	7	<b>Reddingsopstijging</b>	<b>0</b>
	8	<b>Gecontroleerde afdaling</b>	<b>1</b>
	9	<b>Herhaling oefening naar inzicht instructeur</b>	<b>-</b>
	10	<b>Gecontroleerde opstijging</b>	<b>0</b>
	11	<b>Water verlaten via trap uit diepe</b>	<b>1</b>
	12	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	2
13	Evaluatie	-	

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur



<b>Les 4</b>	<b>Nr.</b>	<b>Zwembad oefeningen – IV</b>	<b>Aantal keer geoefend</b>
	1	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	2
	2	Duikset omhangen	2
	3	Buddycheck, handsignalen	2
	4	Te water gaan met rol achterwaarts	0
	<b>5</b>	<b>Gecontroleerde afdaling</b>	<b>2</b>
	<b>6</b>	<b>Lucht delen - als ontvanger</b>	<b>1</b>
	<b>7</b>	<b>Lucht delen - als gever</b>	<b>0</b>
	<b>8</b>	<b>Trimmen - vinwippen</b>	<b>1</b>
	<b>9</b>	<b>Kramp verhelpen - zelfhulp</b>	<b>0</b>
	<b>10</b>	<b>Kramp verhelpen - met assistentie van buddy</b>	<b>0</b>
	<b>11</b>	<b>Gecontroleerde opstijging</b>	<b>1</b>
	<b>12</b>	<b>Herhaling oefening naar inzicht instructeur</b>	<b>-</b>
	<b>13</b>	<b>Reddingsopstijging</b>	<b>1</b>
	<b>14</b>	<b>Water verlaten via trap uit diepe</b>	<b>2</b>
	15	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	3
16	Evaluatie	-	

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur





<b>Les 5</b>	<b>Nr.</b>	<b>Zwembad oefeningen – V</b>	<b>Aantal keer geoefend</b>
	1	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	3
	2	Duikset omhangen	3
	3	Buddycheck, handsignalen	3
	4	Te water gaan met schredesprong	1
	<b>5</b>	<b>Gecontroleerde afdaling</b>	<b>3</b>
	<b>6</b>	<b>Lucht delen en opstijging</b>	<b>0</b>
	<b>7</b>	<b>Naar ondiepe zwemmen - Overgang automatisch naar snorkelen</b>	<b>0</b>
	<b>8</b>	<b>Snorkelen naar het diepe - Overgaan snorkelen naar automatisch</b>	<b>0</b>
	<b>9</b>	<b>Gecontroleerde afdaling</b>	<b>4</b>
	<b>10</b>	<b>Gecontroleerde opstijging</b>	<b>3</b>
	<b>11</b>	<b>Herhaling oefening naar inzicht instructeur</b>	<b>2</b>
	<b>12</b>	<b>Reddingsopstijging</b>	<b>2</b>
	<b>13</b>	<b>Water verlaten via trap uit diepe</b>	<b>3</b>
	14	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	4
15	Evaluatie	-	

<b>Datum</b>	<b>Aantekeningen / opmerkingen</b>	<b>Instructeur</b>



Les 6	Nr.	Zwembad oefeningen – VI	Aantal keer geoefend
	1	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	4
	2	Duikset omhangen	4
	3	Buddycheck, handsignalen	4
	4	Te water gaan met rol achterwaarts	1
	5	<b>Gecontroleerde afdalen</b>	<b>5</b>
	6	<b>Het afdoen van de set onderwater</b>	<b>0</b>
	7	<b>Het aandoen van de set onderwater</b>	<b>0</b>
	8	<b>Trimmen - volg de lijn</b>	<b>0</b>
	9	<b>Herhaling oefening naar inzicht instructeur</b>	<b>-</b>
	10	<b>Gecontroleerde opstijging</b>	<b>4</b>
	11	<b>Reddingsopstijging</b>	<b>3</b>
	12	<b>Water verlaten via trap uit diepe</b>	<b>4</b>
	13	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	5
	14	Evaluatie	-

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur



## Buitenwater praktijklessen

Les 7	Nr.	Buitenwater oefeningen - I	Aantal keer geoefend
	1	Te water gaan	0
	2	50 meter zwemmen zonder basisuitrusting	0
	3	5 min. overlevingszwemmen	0
	4	Water verlaten	0
	5	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	0
	6	Duikset omhangen	0
	7	Buddycheck, handsignalen, kernpunten duikplanning	0
	8	Te water gaan	1
	<b>9</b>	<b>Basistrim</b>	<b>0</b>
	<b>10</b>	<b>Gecontroleerde afdaling met bodemcontact</b>	<b>0</b>
	<b>11</b>	<b>Duiken</b>	<b>0</b>
	<b>12</b>	<b>Gecontroleerde opstijging met bodemcontact</b>	<b>0</b>
	<b>13</b>	<b>Water verlaten</b>	<b>1</b>
	14	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	0
	15	Evaluatie	-

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur



<b>Les 8</b>	<b>Nr.</b>	<b>Buitenwater oefeningen - II</b>	<b>Aantal keer geoefend</b>
	1	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	1
	2	Duikset omhangen	1
	3	Buddycheck, handsignalen, kernpunten duikplanning	1
	4	Te water gaan	2
	<b>5</b>	<b>Gecontroleerde afdaling met bodemcontact naar diepte tussen 6 en 8 meter</b>	<b>0</b>
	<b>6</b>	<b>Automaat uit en weer terug</b>	<b>0</b>
	<b>7</b>	<b>Automaat uit en weer terugvinden (methode I)</b>	<b>0</b>
	<b>8</b>	<b>Automaat uit en weer terugvinden (methode II)</b>	<b>0</b>
	<b>9</b>	<b>Klaren duikbril (leegblazen duikbril stap 5)</b>	<b>0</b>
	<b>10</b>	<b>Lucht delen - als ontvanger</b>	<b>0</b>
	<b>11</b>	<b>Lucht delen - als gever</b>	<b>0</b>
	<b>12</b>	<b>Trimmen - vinwippen</b>	<b>0</b>
	<b>13</b>	<b>Gecontroleerde opstijging met bodemcontact.</b>	<b>1</b>
	<b>14</b>	<b>Water verlaten</b>	<b>2</b>
	15	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen.	1
16	Evaluatie	-	

<b>Datum</b>	<b>Aantekeningen / opmerkingen</b>	<b>Instructeur</b>



## Les 10

Nr.	Buitenwater oefeningen - IV	Aantal keer geoefend
1	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	3
2	Duikset omhangen	3
3	Buddycheck, handsignalen, kernpunten duikplanning	3
4	Te water gaan	4
<b>5</b>	<b>Op kompas naar dieper water snorkelen</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>Gecontroleerde afdaling 'in het blauw'</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>Kramp verhelpen - zelfhulp</b>	<b>0</b>
<b>8</b>	<b>Kramp verhelpen - met assistentie van buddy</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	<b>Luchtdelen en opstijging</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	<b>Herhaling oefening naar inzicht instructeur</b>	-
<b>11</b>	<b>Reddingsopstijging</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>Op kompas terugzwemmen naar startpunt</b>	<b>0</b>
<b>13</b>	<b>Water verlaten</b>	<b>4</b>
14	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen	3
15	Evaluatie	-

Datum	Aantekeningen / opmerkingen	Instructeur

**Les 11**

<b>Nr.</b>	<b>Buitenwater oefeningen - V</b>	<b>Aantal keer geoefend</b>
1	Duikset opbouwen, materiaalcontrole	4
2	Duikset omhangen	4
3	Buddycheck, handsignalen, kernpunten duikplanning	4
4	Te water gaan	5
5	<b>Op kompas naar dieper water snorkelen</b>	<b>2</b>
6	<b>Overgang van snorkelen naar automaat</b>	<b>0</b>
7	<b>Gecontroleerde afdaling 'in het blauw'</b>	<b>2</b>
8	<b>Trimmen</b>	<b>0</b>
9	<b>Herhaling oefening naar inzicht instructeur</b>	-
10	<b>Gecontroleerde opstijging</b>	<b>1</b>
11	<b>Op kompas terugzwemmen naar startpunt</b>	<b>1</b>
12	<b>Water verlaten</b>	<b>5</b>
13	Duikset afdoen, afbouwen en opruimen.	4
14	Evaluatie	-

<b>Datum</b>	<b>Aantekeningen / opmerkingen</b>	<b>Instructeur</b>

