

Opleidingsplan



SUB MARINE
STARS
DUIKVERENIGING

Inleiding

Reguliere opleidingen

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

Opleidingsprogramma

SMS leidt op voor het 1*- , 2*- en 3*-duikbrevet.

1. Voor de 1*- en 2*-duikers wordt een volledig gedetailleerd opleidingsprogramma samengesteld zoals weergegeven in dit Opleidingsplan in de hoofdstukken 'Het 1*-Duikersbrevet' en 'Het 2*-Duikersbrevet'.
2. Voor de 3*-duiker wordt een beperkt opleidingsprogramma samengesteld zoals weergegeven in dit Opleidingsplan in het hoofdstuk 'Het 3*-Duikersbrevet'.

De 3*-duiker leidt en begeleidt duiken en duikers en treedt 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 minder ervaren of onervaren duikers. Dit trachten we door deze wijze van opleiden te stimuleren.

Inzet van de leden

Het mogelijk maken van al de duikopleidingen binnen SMS kan alleen door de vrijwillige inzet van haar leden. Het zorgen voor voldoende instructeurs en 3*-duikers, als 'assistent van de instructeur', is dan ook essentieel. SMS stimuleert dan ook om 1*-duikers door te laten stromen naar 2*-duiker en 2*-duikers door te laten stromen naar 3*-duiker wat het mogelijk maakt om instructeur te worden.

De opleiding tot instructeur wordt gestimuleerd door een financiële bijdrage vanuit de vereniging. Deze bijdrage verplicht de instructeur om gedurende een vooraf afgesproken periode ingezet te worden als instructeur.

Assistent van de Instructeur

De 3*-duiker treedt op als 'assistent van de instructeur', de 2*-duiker moet dan wel over ruime duikervaring beschikken en de duikvaardigheden zeer goed beheersen om als 'assistent van de instructeur' op te kunnen treden. *Als een 2*-duiker aan de Coördinator Opleidingen aangeeft met de 3*-opleiding te willen beginnen zal het bestuur op voordracht van het gehele instructieteam hierover een bindend besluit nemen.*

Overige opleidingen

SMS organiseert ook andere duikopleidingen, in de regel specialisaties. Dit gebeurt op initiatief van het bestuur, de leden of de instructeurs. Deze opleidingen worden gegeven door, voor de betreffende duikopleiding gekwalificeerde, instructeurs van SMS of van andere bij de NOB aangesloten

verenigingen of organisaties. Leidraad hierbij blijven de opleidingen en het opleidingsmateriaal zoals deze door de NOB zijn ontwikkeld. In dit opleidingsplan wordt dit verder niet uitgewerkt.

Inschaling brevetten

Het gebeurt regelmatig dat nieuwe leden al een duikbrevet hebben van een andere duikorganisatie zoals PADI, SSI, IADS, e.d. om aan een vervolgopleiding deel te nemen moet dit duikbrevet ingeschaald te worden naar NOB-richtlijnen.

Duikopleiding

Een lid met een brevet dat niet door de NOB is uitgegeven dient dit brevet voor te leggen aan de Coördinator Opleidingen voor inschaling. De inschaling vindt plaats op basis van dit opleidingsplan, de NOB-regelgeving en in geval van twijfel door raadplegen van het NOB-bondsbureau.

Specialisatie

Een lid met een specialisatie dat niet door de NOB is uitgegeven en die wil deelnemen aan een NOB (vervolg)specialisatie dient dit brevet voor te leggen aan de instructeur die de (vervolg)specialisatie verzorgt. De inschaling vindt plaats op basis de NOB-regelgeving en in geval van twijfel door raadplegen van het NOB-bondsbureau.

Instructeur

Een lid met een instructeursbrevet dat niet door de NOB is uitgegeven mag geen les geven binnen SMS. Hiervoor moet een cross-over cursus gevolgd worden tot NOB-instructeur.

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Reguliere opleidingen.....	2
Overige opleidingen.....	2
Inschaling brevetten	3
Inhoudsopgave	4
Algemeen	5
De theorie	5
Het praktijkdeel in het zwembad	5
Het praktijkdeel in het buitenwater	6
De reanimatiecursus.....	6
De duikmedische keuring	6
Geldigheid duikopleiding	7
Het duikmateriaal	8
Aspirant 1*-Duiker	8
Aspirant 2*-Duiker	9
Aspirant 3*-Duiker	9
Verenigingsmateriaal.....	9
Het 1*-duikersbrevet (Open Water Diver)	10
Breveteisen 1*-duiker	10
Theorie.....	10
Zwembad	11
Buitenwater.....	11
Tot slot.....	11
Het 2*-duikersbrevet (Advanced Open Water Diver)	13
Breveteisen 2*-duiker	13
Theorie.....	13
Zwembad	14
Buitenwater.....	14
Tot slot.....	14
Het 3*-duikersbrevet (Dive Master)	16
Breveteisen 3*-duiker	16
Bevoegdheden 3*-duiker	17
Theorie.....	17
Zwembad	18
Buitenwater.....	18
Tot slot.....	18
Bronvermelding	19
Voetnoten	20

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 op dinsdagavond van 19.15 tot 20.45 uur in meerdere blokken van 1,5 uur in de AZL kantine of het leslokaal van sportcomplex "de Fluit" te Leidschendam. De datum en te behandelen onderwerpen wordt weergegeven in het 'Trainingschema en trainersrooster 20../20..'. De gehele theorie dient met voldoende resultaat afgerond te zijn voor aanvang van de buitenduiken.

De theorielessen zijn erop gebaseerd dat het te behandelen onderwerp voorafgaande aan de theorieles is 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. Deze toetsen zijn en blijven eigendom van SMS.

Hertoetsing

Alleen voor het hoofdstuk waar niet de minimaal vereiste score van 80% is gehaald.

Afwijkingen

In het geval er om moverende redenen niet voldaan kan worden aan het voorgaande wordt er in overleg met de Coördinator Opleidingen naar een passende oplossing gezocht.

Het praktijkdeel in het zwembad

De zwembadlessen worden gebruikt om nieuwe duikvaardigheden aan te leren en de watervaardigheid¹ te verdiepen. Deze lessen worden gegeven op dinsdagen van medio september tot en medio april. Persluchttrainingen worden afgewisseld met snorkeltrainingen. De planning hiervan wordt weergegeven in het 'Trainingschema en trainersrooster 20../20..'.
¹

Toetsing²

Deze is gericht op het op juiste wijze uitvoeren van de duikvaardigheden zoals weergegeven in de leeromgeving op de NOB-site en behandeld tijdens de theorie en zwembadlessen. Na uitvoering wordt de duikvaardigheid besproken en zo nodig afgetekend op het 'Opleidingschema ..*-duikopleiding'.

Hertoetsing

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

Het praktijkdeel in het buitenwater

Voor deelname aan de buitenwaterduiken dient de gehele theorie met voldoende resultaat afgerond te zijn. De buitenwater opleidingsduiken vinden plaats op de zondagen van april tot medio juni. Per duik wordt ernaar gestreefd één praktijkles uit te voeren. De planning van verzamel- en vertrektijden en de locaties wordt weergegeven in het 'Duikschema 20../20..'.¹

Toetsing²

Deze is gericht op het op juiste wijze uitvoeren van een duikvaardigheid zoals weergegeven in de leeromgeving op de NOB-site en behandeld in de theorie en tijdens de zwembadlessen. Een praktijkles bestaat uit meerdere duikvaardigheden welke elk afzonderlijk beoordeeld wordt. Na de duik wordt de uitvoering per duikvaardigheid besproken en afgetekend op het 'Opleidingsschema ..*-duikopleiding'.

Hertoetsing

Bij het niet op de juiste wijze uitvoeren van de duikvaardigheid dient deze overgedaan te worden. Op het 'Opleidingsschema ..*-duikopleiding' wordt in dit geval deze duikvaardigheid niet afgetekend³.

In het buitenwater wordt een ongebrevetteerde duiker, aspirant 1*-duiker, altijd begeleid door minimaal een 2*-instructeur. Een reeds gebrevetteerde duiker wordt minimaal begeleid door een 3*-duiker onder voorwaarden dat dit altijd plaats vindt onder toezicht van 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 aangeraden deze cursus regelmatig te volgen. 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. Voor aanvang van de buitenduiken en buitenwater opleidingsduiken dient elke duiker medisch goedgekeurd te zijn. Daarom worden jaarlijks duikmedische 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;
- alle actieve instructeurs moeten zich elk jaar laten keuren;
- de overige leden moeten zich minimaal één maal in de 3 jaar laten keuren.

Geldigheid duikopleiding

De getoetste en afgetekende theorie en duikvaardigheden verjaren niet. Er zijn echter wel voorwaarden aan de duur van de opleiding. Duurt de duikopleiding langer dan de hieronder weergegeven termijn dan wordt in overleg met de Coördinator Opleidingen een opfriscursus gepland, om de theorie en praktijk weer in overeenstemming te brengen met hetgeen de NOB voor ogen heeft met de eisen voor het halen van het betreffende brevet. Het gaat dan om de volgende termijnen:

1. de 1*-duikopleiding: dient afgerond te zijn voor het einde van het lopende opleidingsjaar⁴;
2. de 2*-duikopleiding: dient afgerond te zijn voor het einde van het opleidingsjaar volgende op het opleidingsjaar waarin de opleiding begonnen is;
3. de 3*-duikopleiding: dient afgerond te zijn voor het einde van het lopende opleidingsjaar.

De opfriscursus bestaat uit de **essentiële duikvaardigheden van het te behalen brevet** en wordt uitgevoerd met een instructeur. De opfriscursus bestaat uit:

1. een buitenduik waarin de essentiële aspecten van het brevet worden beoefend en
2. enkele theorievragen, schriftelijk of mondeling, over de essentiële aspecten van het brevet.

Afwijkingen op voorgaande zijn alleen mogelijk in overleg met de Coördinator Opleidingen die een advies hierover zal geven aan het bestuur. **Dit advies kan ook betekenen dat een duikopleiding wordt beëindigd.** Het bestuur zal hierop een bindend besluit nemen.

Het duikmateriaal

Voor aanvang van een 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 enkele duiksets kunnen de aanschafkosten uitgestreken worden over de eerste twee jaren van het lidmaatschap. Hieronder staat opgesomd wat een aspirant-duiker aan duikuitrusting in bezit **MOET** hebben en wanneer.

Aspirant 1*-Duiker

Aan het begin van de **praktijkdeel in het zwembad** (september van het eerste jaar lidmaatschap)⁵:

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

Aan het begin van de **praktijkdeel in het buitenwater** (april van het eerste jaar lidmaatschap)⁵:

- duikpak met cap;
- duikschoenen;
- duikhandschoenen;
- buitenvinnen;
- duikmes;
- duikcomputer;
- extra lood (tot ongeveer 10% van het lichaamsgewicht);

en tot slot handig maar niet verplicht:

- duiklamp;
- kompas;

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

- jacket;
- ademautomaatset, dubbel uitgerust met 2 x 1^e trap, een 2^e trap, een ALV en een manometer;
- persluchtfles met dubbele kraan.

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;
- jacket;
- ademautomaatset met minimaal een manometer;
 - voor duiken in water kouder dan 10 graden of dieper dan 30 meter adviseert de NOB 2 x 1^e trap waarbij aan de ene de 2^e trap gemonteerd is en aan de andere de ALV;
- persluchtfles;
 - met dubbele kraan als voor 2 x 1^e trap is gekozen;
- 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 lid zorgt daarbij dat aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- het opleidingsprogramma van de duikers in opleiding niet wordt verstoord;
- het gebruikte materiaal netjes wordt teruggehangen of -geplaatst in het materiaalhok;
- eventuele defecten worden doorgegeven aan de materiaalman;
- de persluchtfles weer **gevuld** wordt en de volgende dinsdag weer aanwezig is in het zwembad.

Het 1*-duikersbrevet (Open Water Diver)

Breveteisen 1*-duiker

De 1*-duiker wordt opgeleid om zelfstandig met minimaal een andere 1*-duiker te duiken **tot** een diepte van 20 meter, binnen de nultijden en onder gelijke of lichtere omstandigheden dan waarin opgeleid.

Voor het volgen van de 1*-opleiding dient de aspirant 1*-duiker binnen SMS aan de volgende eisen te voldoen: minimaal 16 jaar oud⁶ zijn, beschikken over een geldige duikmedische keuring en lid zijn van de NOB⁷.

Voordat het 1*-brevet wordt aangevraagd moet de aspirant 1*-duiker minimaal 7 gelogde duiken in het buitenwater hebben gemaakt. Alle opleidingsduiken tellen hierin mee!

Theorie

De volgende onderwerpen uit het boek '1*-Duiker, leren duiken' worden in de theorie behandeld:

Lesblok 1

Algemene inleiding als nieuw lid bij Sub Marine Stars.

Hoofdstuk 1 'De eerste kennismaking': duikset op- en afbouwen, te water gaan, basistrim, automaat, masker en oren klaren, communicatie, bubblecheck, trimmen en zwemmen.

Lesblok 2

Hoofdstuk 2 'Nog meer duikvaardigheden': duikset op- en afbouwen, ALV-controle, materiaalcontrole, buddy-check, te water gaan, basistrim, communicatie, gecontroleerd afdaling en opstijging.

Hoofdstuk 3 'Als je buddy hulp nodig heeft': duikleiding, alarmeren van je buddy, kramp verhelpen, blazende automaat, terugvinden automaat, masker af en weer op, zwemmen zonder masker, buddy-kwijt procedure, begeleid opstijging, begeleid ALV-opstijging en Reddingsopstijging.

Lesblok 3

Hoofdstuk 4 'Duiken en druk': je duik plannen met de NOB-tabel, factoren van invloed op je duikplan en de effecten van toenemende druk onder water.

Hoofdstuk 5 'Digitaal duiken': duiken met een duikcomputer.

Lesblok 4

Hoofdstuk 6 'Het duikplan': plan je duik, duikplan aanpassen persoonlijk factoren, LTD-controle, wat je beter niet kunt doen tijdens de duik en check de stek.

Hoofdstuk 7 'Naar buiten': basisvaardigheden vertalen naar het buitenwater, af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte en navigeren

Zwembad

De volgende onderwerpen worden tijdens de zwembadlessen behandeld:

1. Bij snorkeltrainingen worden de zwemvaardigheden rond het duiken beoefend. De trainingen zijn ingedeeld in thema's per avond.
2. Tijdens de persluchtlessen zullen de duikvaardigheden onder water in beginsel uitgevoerd worden 'in trim'. Pas als de uitvoer 'in trim' problemen geeft worden de duikvaardigheden onder water beoefend met bodemcontact. De volgende duikvaardigheden⁸ worden aangeleerd in het zwembad:
 1. Af- en aandoen duikuitrusting aan opp.
 2. Alarmeren buddy
 3. ALV Controle
 4. ALV-opstijging
 5. Automaat klaren
 6. Basistrim
 7. Begeleide opstijging
 8. Blazende automaat
 9. Bubblecheck
 10. Buddycheck
 11. Buddy-kwijtprocedure
 12. Check de Stek
 13. Communiceren met je buddy
 14. Duikset op- en afbouwen
 15. Duikplan maken en bewaken
 16. Gebruik van de snorkel
 17. Gecontroleerde afdaling
 18. Gecontroleerde opstijging
 19. Kramp verhelpen
 20. Leiden van de duik
 21. LTD-controle
 22. Masker klaren
 23. Materiaalcontrole
 24. Navigeren
 25. Oren klaren
 26. Reddingsopstijging
 27. Terugvinden automaat
 28. Te water gaan
 29. Trimmen
 30. Vinslagen
 31. Water verlaten
 32. Zwemmen zonder masker

Buitenwater

De volgende onderwerpen worden in de buitenwaterlessen behandeld⁹:

1. de duikvaardigheden 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**;
4. een duik naar een diepte van **20 meter**.

Tot slot

De 1*-duiker mag met een andere 1*-duiker 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 duikvaardigheden op of vanaf een grotere diepte te beoefenen. Bijvoorbeeld een opstijging vanaf een grotere diepte dan 10 meter of een reddingsopstijging vanaf een grotere diepte dan 5 meter. Maar nooit dieper dan 20 meter.

Na het behalen van je 1*-duikbrevet kun je je verder verdiepen in de duiksport door het volgen van de 2*-duikopleiding of één van de volgende specialisaties:

- Droogpakduiken
- Onderwaterfotografie basis
- Onderwaterbiologie
- Nitrox basis
- Introductie Onderwaterarcheologie
- Onderwateroriëntatie

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. Ook de 2*-duiker duikt binnen de nultijden.

De aspirant 2*-duiker dient aan de volgende ingangseisen te voldoen: een 1*-duikbrevet of gelijkwaardig ander duikbrevet hebben, lid zijn van de NOB⁷, minimaal 16 jaar oud⁶ zijn en beschikken over een geldige duikmedische keuring.

Voor het 2*-Duikbrevet dient de aspirant te beschikken over minimaal 20 gelogde buitenduiken waarbij alle in de voorgaande duikopleidingen uitgevoerde duiken meetellen!

Theorie

De volgende onderwerpen uit het boek '2*-Duiker, meer duikkennis en -ervaring' wordt in de theorie behandeld:

Lesblok 1

Hoofdstuk 1 'Nachtduiken': duikuitrusting aanpassen aan de nachtduik, check de stek en buddy bij nacht.

Hoofdstuk 2 'Getijdenwaterduiken': getijdenwaterduik plannen en je duikplan toetsen aan de praktijk.

Lesblok 2

Hoofdstuk 3 'Als je buddy hulp nodig heeft': stress en paniek, begeleidde ALV- en reddingsopstijging, hoe krijg je je buddy snel en veilig op het droge, meest voorkomende duikaandoeningen, alarmeren van de hulpdiensten, zoekpatronen, basale eerste hulp: reanimatie en zuurstof toedienen en procedure vermiste duiker

Lesblok 3

Hoofdstuk 4 'Diep duiken': diep in NL: koud en donker, ademen onderdruk, redundante duikuitrusting, diepe duik plannen, plan je duik en duik je plan: LTD-controle, het gebruiken van een wrakreel en het oplaten van een Delayed Surface Marker Buoy.

Zwembad

De volgende onderwerpen worden tijdens de zwembadlessen behandeld:

1. Bij snorkeltrainingen worden de zwemvaardigheden rond het duiken beoefend. De trainingen zijn ingedeeld in thema's per avond.
2. Tijdens de persluchtlessen zullen de duikvaardigheden onder water 'in trim' uitgevoerd worden. De volgende duikvaardigheden¹⁰ worden aangeleerd in het zwembad:
 1. Alarmeren hulpdiensten
 2. ALV-opstijging 2*D
 3. Begeleide opstijging 2*D
 4. Bubblecheck 2*D
 5. Check de Stek 2*D
 6. Communiceren met je buddy 2*D
 7. Duikplan maken en bewaken 2*D
 8. Gebruik DSMB 2*D
 9. Gebruik wrakreel
 10. Gecontroleerde afdaling 2*D
 11. Gecontroleerde opstijging 2*D
 12. LTD-controle 2*D
 13. Procedure Vermiste Duiker
 14. Reanimeren
 15. Reddingsopstijging
 16. Trimmen
 17. Zoekpatronen
 18. Zuurstof toedienen

Buitenwater

De volgende onderwerpen worden in de buitenwaterlessen behandeld¹¹:

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. het maken van minimaal 2 nachtduiken;
6. het maken van minimaal 2 stroomduiken.

Tot slot

De nacht- en stroomduiken worden gepland in het 'Duikschema 20../20..'. Als het niet lukt om aanwezig te zijn bij deze geplande duiken waardoor niet voldaan wordt aan de eisen voor het 2*-brevet dient de aspirant 2*-duiker zelf initiatief te nemen om met minimaal een 3*-duiker alsnog deze duiken te maken.

Een 2*-duiker geeft leiding tijdens de duik en met het behalen van het 2*-brevet is de basis gelegd maar is het zinvol om onder begeleiding van minimaal een 3*-duiker een aantal duikvaardigheden 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 gewone-, nacht- of stroomduik.

Na het behalen van je 2*-duikbrevet kun je je verder verdiepen in de duiksport door de 3*-duikopleiding te volgen. Ook kun je kiezen voor één van de volgende specialisaties:

- IJsduiken
- Wrakduiken
- Zoeken en Bergen
- Driftduiken
- Onderwaterfotografie gevorderd
- Onderwaterbiologie Wereldwijd
- Volgelaatsmasker

Het 3*-duikersbrevet (Dive Master)

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

Een aspirant 3*-duiker moet, naast de in dit opleidingsplan beschreven breveteisen, te beschikken over ruime duikervaring ondersteunt met voldoende kennis over de duiksport. Maar vooral moet de aspirant 3*-duiker in staat worden geacht om onervaren (ongebrevetteerde) duikers te begeleiden in de rol van assistent van de instructeur.

Dit rechtvaardigt dat kennis, ervaring en geschiktheid om het 3*-brevet te gaan halen binnen SMS worden getoetst door het instructieteam. Deze geeft hiervan een advies aan het bestuur die hierover een bindend besluit neemt. Dit advies is geldig gedurende het lopende opleidingsjaar.

Om dit aan te kunnen tonen dient de 2*-duiker minimaal 1 seizoen duikervaring op te doen in het duiken, leiden van de duik, begeleiden van gelijk gebrevetteerde duikers en later van lager gebrevetteerde duikers.

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

- een theorieavond waarvan de invulling door de aspiranten wordt aangegeven;
- minimaal een zwembadles;
- twee maal ingepland als duikcoördinator op het 'Duikschema 20../20..'

Breveteisen 3*-duiker

De 3*-duiker wordt opgeleid als begeleider van duikers. Zoals het oefenen van duiktechnieken van duikers in opleiding, het begeleiden van een (verenigings)duik en hoe te reageren bij een duikongeval. Daarnaast kennis en inzichten in de decompressietheorie. Ondanks dit laatste duikt de 3*-duiker binnen de nultijden.

De aspirant 3*-duiker dient aan de volgende ingangseisen te voldoen: minimaal 18 jaar oud zijn, beschikken over een geldige duikmedische keuring, lid zijn van de NOB⁷ en een 2*-duikbrevet of gelijkwaardig ander duikbrevet hebben.

Voor het 3*-Duikbrevet dient de aspirant te beschikken over minimaal 60 gelogde buitenduiken waarbij alle in de voorgaande duikopleidingen uitgevoerde duiken meetellen!

Bevoegdheden 3*-duiker

De hier beschreven bevoegdheden gelden ook voor de 1*-instructeur.

Een duiker in opleiding begeleiden

Als je als 3*-duiker een gebrevetteerde duiker in opleiding begeleidt, gelden de volgende regels:

1. je leert **geen** nieuwe vaardigheden aan;
2. je oefent vaardigheden in het buitenwater die de 2*-duiker in opleiding al eens met zijn instructeur heeft gedaan;
3. je voert de oefeningen altijd uit in overleg met minimaal een 2*-instructeur;
4. je mag geen vaardigheden in het buitenwater oefenen met duikers die in opleiding zijn voor het 1*-duikbrevet, deze moeten in het buitenwater altijd worden begeleid door minimaal een 2*-instructeur. Er is één uitzondering op deze regel: de 3*-duiker mag een 1*-duiker-in-opleiding in buitenwater begeleiden tijdens een 'funduik'.

3 type duiken

De eisen hangen dus af van het soort buitenwaterduik. We onderscheiden drie soorten:

1. **de opleidingsduik**: hierin wordt een nieuwe vaardigheid aangeleerd door de 2*-instructeur;
2. **de georganiseerde verenigingsduik**: hieraan nemen alleen duikers mee die beschikken over de vereiste brevet(ten) en ervaring. De 3*-duiker heeft hier de rol van coördinator;
3. **de begeleide duik**: tijdens een begeleide duik kan een 3*-duiker een duiker in opleiding begeleiden die nog niet over het juiste brevet beschikt, maar al wel over tenminste eenmaal ervaring (met zijn 2*-instructeur). De 3*-duiker is hier begeleider en leidend duiker.

De 2*-instructeur is verantwoordelijk

De 3*-duiker staat in een opleidingssituatie altijd onder verantwoordelijkheid van minimaal een 2*-instructeur. De instructeur is dan ook op de locatie aanwezig. Een 3*-duiker die een begeleide duik maakt met een 2*-duiker in opleiding (bijvoorbeeld een tweede nachtduik) staat ook onder verantwoordelijkheid van een 2*-instructeur. In dit geval hoeft de instructeur niet op de locatie aanwezig te zijn.

Theorie

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

Lesblok

Hoofdstuk 1 'Leiden en begeleiden': adviseren duikers, assisteren instructeur en duikcoördinator.

Hoofdstuk 2 'Decompressie en luchtplanning': decompressie i.r.t. duikongevallen, wat de wetenschap leert over decompressie en duikplan: luchtplanning & decoplan.

Hoofdstuk 3 'Duikmaterialen': de ademautomaat, het trimvest, het droogpak en de persluchtfles .

Zwembad

De zwembadles voor aspiranten 3*-duikers is altijd een persluchtles. Tijdens deze les zullen de 'demonstratievaardigheden' beoefend worden als onderdeel van het kunnen optreden als assistent van een instructeur. Ook kunnen de volgende duikvaardigheden geoefend worden. De duikvaardigheden¹² worden altijd 'in trim' uitgevoerd.

1. ALV-opstijging 3*D
2. Assisteren van de instructeur
3. Begeleide opstijging 3*D
4. Duikplan maken en bewaken 3*D
5. Gebruik DSMB 3*D
6. Gecontroleerde afdaling 3*D
7. Gecontroleerde opstijging 3*D
8. Reanimeren
9. Reddingsopstijging 3*D
10. Trimmen 3*D
11. Zuurstof toedienen

Buitenwater

De volgende onderwerpen worden in de buitenwaterles behandeld¹³:

1. het uitvoeren van de duikvaardigheden op het niveau van de 3*-duiker';
2. de opstijgingen vanaf een diepte van **20 meter**;
3. de reddingsopstijging vanaf een diepte van **15 meter**;
4. **Oppervlakte coördinator** , de aspirant 3*-duiker wordt tweemaal ingepland op het 'Duikschemata 20./20..'
 - a. **1^e** keer: de planning en uitvoering worden begeleid door een instructeur;
 - b. **2^e** keer: de planning en uitvoering worden zelfstandig uitgevoerd en getoetst door een instructeur tijdens de uitvoering.

Tot slot

Na het behalen van je 3*-duikbrevet kun je je verder ontwikkelen als instructeur. Ook kun je kiezen voor één van de volgende specialisaties:

1. Decompressieduiken
2. Nitrox Gevorderd
3. Grotduiktechnieken Open Water

Bronvermelding

1. NOB Boek '1*-Duiker, leren duiken'
2. NOB Boek '2*-Duiker, meer duikkennis en -ervaring'
3. NOB Boek '3*-Duiker, begeleiden van duikers'
4. Duikvaardigheden 1*-duiker (www.mijnnob.nl/Leeromgeving/Cursus)
5. Duikvaardigheden 2*-duiker (www.mijnnob.nl/Leeromgeving/Cursus)
6. Duikvaardigheden 3*-duiker (www.mijnnob.nl/Leeromgeving/Cursus)
7. Site Nederlandse Onderwatersport Bond (www.onderwatersport.org en www.mijnnob.nl)
8. Statuten duikvereniging Sub Marine Stars
9. Huishoudelijkreglement duikvereniging Sub Marine Stars

Voetnoten

¹ Met watervaardigheid worden de vaardigheden bedoeld die maken dat een duiker om kan gaan met onverwachte situaties onder water en de rust heeft deze op te lossen. Denk daarbij aan uitvallen of tijdelijk 'kwijt raken' van duikuitrusting zoals het verliezen van de ademautomaat of de duikbril die volloopt met water.

² Aftekenen van het 'Opleidingsschema ..*-duikopleiding' mag alleen door minimaal een 2*-instructeur. Het afnemen van de duikvaardigheid mag voor ongebreveeteerde duikers alleen door minimaal een 2*-instructeur en voor gebreveteerde duikers kan dit ook door minimaal een 3*-duiker.

³ Het is dus mogelijk dat van één praktijkles uit het 'Opleidingsschema ..*-duikopleiding' enkele duikvaardigheden zijn afgetekend en enkele (nog) niet!!

⁴ Het opleidingsjaar duurt van 1 september tot en met 31 augustus.

⁵ Zie hoofdstuk 1 van het boek '1*-Duiker, leren duiken', laat je adviseren door ervaren duikers of een gerenommeerde duikwinkel.

⁶ In tegenstelling tot de minimale leeftijdsgrens zoals de NOB aangeeft hanteert SMS de leeftijdsgrens van 16 jaar voor het behalen van het 1*- en 2*-brevet.

⁷ Het lidmaatschap van SMS betekent automatisch inschrijving als lid van de NOB.

⁸ Uitwerking van deze duikvaardigheden voor de 1*-duiker zijn te vinden op de NOB-site in de digitale leeromgeving (<https://www.mijnnob.nl/Leeromgeving>)

⁹ De duikvaardigheden 1*-duiker die per buitenduik (praktijkles) worden behandeld staan op het overzicht Praktijklessen 1*-duiker. Dit overzicht zal door of namens de Coördinator Opleidingen worden uitgereikt.

¹⁰ Uitwerking van deze duikvaardigheden voor de 2*-duiker zijn te vinden op de NOB-site in de digitale leeromgeving (<https://www.mijnnob.nl/Leeromgeving>)

¹¹ De duikvaardigheden 2*-duiker die per buitenduik (praktijkles) worden behandeld staan op het overzicht Praktijklessen 2*-duiker. Dit overzicht zal door of namens de Coördinator Opleidingen worden uitgereikt.

¹² Uitwerking van deze duikvaardigheden voor de 3*-duiker zijn te vinden op de NOB-site in de digitale leeromgeving (<https://www.mijnnob.nl/Leeromgeving>)

¹³ De duikvaardigheden 3*-duiker die per buitenduik (praktijkles) worden behandeld staan op het overzicht Praktijklessen 3*-duiker. Dit overzicht zal door of namens de Coördinator Opleidingen worden uitgereikt.