

## 2\* Planning droge contactmomenten

	Doelstellingen, de cursist...	Lesstof	Datum
<b>Introductie</b>	1. kennismaken met de planning van de opleiding 2. kent de doelstelling van de opleiding	* Doelstellig bespreken * Planning bespreken * Contactgegevens, communicatiewegen en namen van betrokken instructeurs * Aftekenlijst, EIGEN verantwoording om bij te houden!	10-12-2021
<b>Hs 1 Nachtduiken</b>	1. kan zijn duikuitrusting afstemmen op nachtduik 2. kan laten zien hoe een check de stek bij nachtduik werkt 3. weet hoe hij een goede buddy kan zijn bij nachtduiken	* Bespreken toets (onduidelijkheden & fouten) * Wat neem je mee naar een nachtduik? * Oefenen met communiceren met lamp * Casussen bespreken (wat als lamp uitvalt, elkaar kwijt bent, noodsituaties) * Oriëntatiepunt buiten zoeken (praktisch buiten) * Navigatie met lamp op je kompas	15-01-2022 22-01-2022
<b>Hs 2 Getijdenwater</b>	1. kan een getijdenwaterduik op de kentering in de Oosterschelde plannen 2. kan een duikplan voor een getijdenwaterduik aan de praktijk toetsen	* Bespreken toets (onduidelijkheden & fouten) * Verschillende bronnen getijden laten zien (getijdentabel, verschillende internetbronnen) * Verschillen in tijden tussen verschillende bronnen, welke ga je aanhouden. Altijd een inschatting, altijd eerst met een ervaren duiker aan de slag * Duiken plannen als "zondag 2 juli bij zeelandbrug, hoe laat erin, kentering, eruit? (boek stap 1,2,3)" * Kan je de geplande duik maken samen met een andere 2* als je nooit bij deze stek bent geweest * Duiken planing aanpassen aan bijzondere omstandigheden (kou, moe, stress, stroming te hard, fitheid) * Stroommodellen (belgische kustwacht via Cor), wanneer ga jij te water, hoe te interpreteren * Springtij / doodtij en maanstand en invloed stroming	07-02-2022 14-02-2022 21-02-2022
<b>Hs 3 Als je buddy hulp nodig heeft</b>	1. kan stress en paniek onder water herkennen bij jezelf en je buddy en hoe te reageren 2. kan een buddy naar de oppervlakte te begeleiden 3. weet hoe een buddy zo snel mogelijk op het droge kan krijgen 4. weet de meest voorkomende duikersziekte te herkennen en hoe te reageren 5. kan hulpdiensten alarmeren 6. kent de zoekpatronen en weet wanneer toe te passen 7. kan basale eerste hulp verlenen + zuurstof toedienen 8. kan Procedure Vermiste Duiker uitvoeren	* Bespreken toets (onduidelijkheden & fouten) * Casussen duikersziekte * Zuurstofkoffer gebruiken * Procedure Vermiste Duiker uitvoeren a.h.v. casus incl. alarmeren	11-03-2022 18-03-2022 25-03-2022
<b>Reanimatie</b>			Datum in overleg
<b>Hs 4 Diep duiken</b>	1. kan een duikplanning maken voor diepe duik 2. kent de verzwarende decompressiefactoren en kan deze verwerken in duikplan 3. weet hoe duikuitrusting aan te passen als je redundantie wilt creëren 4. kan communiceren met je buddy tijdens een diepe duik 5. weet hoe een wrakreel te gebruiken 6. weet hoe een DSMB samen met buddy op te laten	* Bespreken toets (onduidelijkheden & fouten) * Stap voor stap van thuis, aan de waterkamp, te water en einde: * Thuis - Duikplanning diepe duik maken & duikuitrusting * Aan de waterkant - Verzwarende omstandigheden van invloed op duikplanning * Te water - LTD controle * Einde - evaluatie * NIET Wrakreel en DSMB en invloed daarvan op duikplan & verschillen tussen materialen, welke zijn er en hoe werken ze (aan de waterkant behandelen)	01-04-2022 08-04-2022 15-04-2022
<b>Hs 5 NOB-specialisaties</b>	GEEN doelstellingen	GEEN contactmoment	

**LET OP!**

Voor (on)topspecialisatie Diep Duiken gelden aanvullende voorwaarden op het gebied van duiken en redden!!

**Aanvang 19.15uur Clubhuis, tenzei anders afgesproken met de instructeur.**