



Onder water met duikapparatuur

Wat moet je weten voor de eerste keer?

Vandaag ga je een introductieduik maken. Gaaf! Dit is een lijstje dat je samen met je instructeur doorneemt, voordat je het water in gaat. Zo weet je zeker dat alles wat je moet weten ook echt aan de orde komt.

Doorademen

Houd nooit je adem vast en blijf altijd gewoon doorademen tijdens het duiken. Ook bij elke opstijging moet je altijd doorademen om longoverdrukschade te voorkomen.

Oren klaren

Klaren kun je op verschillende manieren doen: door te slikken of je neus dicht te knijpen en er dan druk op te zetten. Als alles goed gaat, voel je oren 'ploppen' en de druk op je oren afnemen. Lukt het je straks in het zwembad niet om te klaren, daal dan in geen geval dieper af en geef je instructeur het signaal dat je op wilt stijgen. Stijg vervolgens samen rustig op voor overleg.

Instructeur

Je duikt onder leiding van een door ons aangewezen instructeur. Blijf altijd bij hem/haar en volg zijn/haar aanwijzingen strikt en meteen op.

Handsignalen

Je communiceert onder water met je instructeur door middel van simpele handsignalen. Op de achterkant van dit blad zie je ze staan. Oefen ze met je instructeur.

Fles


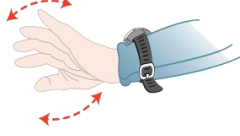








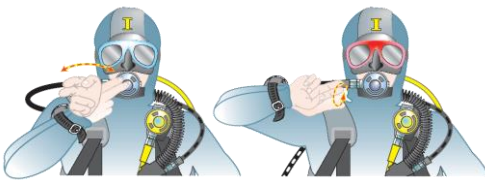
Laat een duikfles nooit onbeheerd rechtop staan. Wanneer de fles omvalt en op de kraan terecht komt, kan dat zeer ernstige gevolgen hebben.

Risico

De vereniging doet er vanzelfsprekend alles aan om elk denkbaar risico bij deze leuke gebeurtenis uit te sluiten, maar kan geen enkele aansprakelijkheid accepteren voor de gevolgen van onjuist handelen door introducés en/of het zwembadpersoneel.





 OK Gaat alles goed?	 Niet OK Er is iets niet in orde Help !	 Niet Doen!	 Klaren / Ik heb last van oren
 Omhoog Ik ga omhoog!	 Omlaag Ik ga omlaag!	 Let op!	 Direct stoppen Ik wil ermee stopen
 Links af Ik ga links af!	 Rechts af Ik ga rechts af!	 Adem in Adem uit	

Hierbij verklaar ik dat

1. ik begrijp waarom ik tijdens het duiken moet doorademen. Ik zal tijdens de opstijging nooit mijn adem vasthouden om longoverdrukschade te voorkomen.
2. ik begrijp waarom ik tijdens het afdalen mijn oren moet klaren. De instructeur heeft mij dit aangeleerd. Als ik niet kan klaren, kan ik niet aan de duik deelnemen. Als ik tijdens de duik mijn oren niet meer kan klaren, moet ik opstijgen en de duik direct beëindigen.
3. ik begrijp dat ik bij mijn instructeur moet blijven en zijn instructies moet opvolgen.
4. de handsignalen begrijp die de instructeur mij heeft aangeleerd. Ik zal ze correct beantwoorden en uitvoeren.
5. ik begrijp waarom ik een duikfles nooit onbeheerd rechtop mag laten staan.
6. ik heb vertrouwen heb in de instructeurs en veiligheidsmaatregelen.

dat ik gezond ben en er naar mijn beste weten geen sprake is van enig bezwaar, medisch of anderszins dat bij duiken tot problemen zou kunnen leiden, zoals onder andere, maar niet uitsluitend zwangerschap, sterk verhoogde bloeddruk, (een geschiedenis van) epilepsie of klaplong, verkoudheid of voorhoofdsholteontsteking, trommelvliesperforatie of gebruik van contra-geïndiceerde medicijnen.

Naam NOB-vereniging/duikschool:			
Naam 2*-instructeur:		Handtekening:	
Naam introducé		Handtekening:	