































Overzicht duikvaardigheden m.b.t. de 1,5 meter maatregelen.

Versie 2 – alle wijzigingen t.o.v. de vorige versie hebben we een andere kleur gegeven. Zo kun je eenvoudig zien welke wijzigingen er zijn doorgevoerd.

Hieronder tref je een overzicht aan van alle duikvaardigheden én de specialisaties. We geven per duikvaardigheid en specialisatie aan of een aanpassing nodig is en wat vervolgens het advies is. Dit advies is gebaseerd op het ‘protocol verantwoord onderwatersport in de 1,5 meter samenleving’. Dit protocol kun je [hier](#) lezen. Het protocol is altijd leidend. Omgaan met alle maatregelen is daarnaast een kwestie van je gezond verstand gebruiken **en een veilige keuze maken in jouw situatie**. We vertrouwen erop dat elke instructeur hier op de juiste manier mee omgaat en zijn/haar cursisten niet onnodig risico laat lopen. Twijfel je over hoe een maatregel of advies geïnterpreteerd moet worden, neem dan contact op met de NOB.

Niveau	Vaardigheden	PDF		Video	Aanpassing nodig i.v.m. 1,5m maatregelen?	Advies
1	Materiaal controle				Nee	
1	Duikset op- en afbouwen				Nee	
1	ALV-controle				Ja	Op afstand de uitrusting tonen, maak geen fysiek contact en vermijd mondcontact van meerdere duikers met dezelfde tweede trap, zie ook bij toelichting hieronder (*)
1	Buddycheck				Ja	Op afstand de uitrusting tonen, maak geen fysiek contact en vermijd mondcontact van meerdere duikers met dezelfde tweede trap, zie ook bij toelichting hieronder (*)
1	Te water gaan				Ja	Let op je eigen veiligheid: als er hulp gegeven wordt, is het advies om handschoenen te dragen
1	Water verlaten				Ja	Let op je eigen veiligheid: als er hulp gegeven wordt, is het advies om handschoenen te dragen
1	Oren klaren				Nee	
1	Masker klaren				Nee	
1	Automaat klaren				Nee	
1	Gebruik van snorkel				Nee	NB. alleen eigen snorkel gebruiken of gedesinfecteerd volgens protocol.
1	Vinslagen				Nee	



1	Basistrim			Nee	
1	Duikleiding			Nee	
1	Alarmeren buddy			Nee	
1	Kramp			Ja	Advies: oefening onder water uitvoeren. Indien de oefening aan de oppervlakte wordt uitgevoerd, hebben beide duikers bril op en automaat in.
1	Blazende automaat			Nee	
1	Terugvinden van de automaat			Ja	Vermijd mondcontact van meerdere duikers met dezelfde tweede trap, zie ook bij toelichting hieronder (*)
1	Zwemmen zonder masker			Nee	
1	Buddy kwijt procedure			Nee	
1	Reddingsgrepen			Ja	Bij het uitvoeren van de oefening aan de oppervlakte hebben beide duikers bril op en automaat in. Eventueel kan er ook gebruik worden gemaakt van een pop of dummy.
1	Duikplanning maken			Nee	
1	Duiktabellen hanteren voor duikplanning			Nee	
1	Duikcomputer gebruiken voor duikplanning			Nee	
1	Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte			Ja	Beide duikers en instructeur hebben automaat in en bril op.
1	Navigeren			Nee	
2	Alarmeren hulpdiensten			Nee	
2	Wrakreel gebruiken			Nee	
2	Procedure vermiste duiker			Nee	
2	Zoekpatronen			Nee	
3	Verkennen nieuwe duikstekken			Nee	
3	Adviseren duikers			Ja	1,5 meter afstand houden
3	Assisteren instructeur			Ja	Houd je aan dezelfde regels als de instructeur
3	Duikcoördinator (plannen, voorbereiden, uitvoeren duik)			Ja	1,5 meter afstand houden
3	Duikcoördinator hulpverlening			Ja	Het advies is om deze oefening pas te doen als 1,5 meter regel niet meer



					van toepassing is. Hulpverlening simuleren aan personen uit hetzelfde huishouden is wel mogelijk.
1-2	Communiceren met je buddy			Ja	Noodprocedures op afstand via gebaren / demonstratie en taal. Geen fysiek contact.
1-2	Bubble check			Nee	
1-2	LTD controle			Nee	
1-2	Check de stel			Nee	
1-2-3	Trimmen			Nee	
1-2-3	Gecontroleerde afdaling			Nee	
1-2-3	Gecontroleerde opstijging			Ja	Pas je eigen automaat uitdoen als je 1,5 meter van elkaar bent.
1-2-3	Begeleide opstijging			Ja	Pas je eigen automaat uitdoen als je 1,5 meter van elkaar bent.
1-2-3	ALV-opstijging			Ja	Vermijd het ademen uit dezelfde tweede trap door meerdere duikers, zie ook toelichting bij (*). Zodra jullie boven komen blaas je je eigen vest op en neemt je buddy z.s.m. 1,5 meter afstand. De instructeur heeft tijdens het helpen zijn eigen automaat in.
2-3	Zuurstof toedienen			Ja	Het advies is om deze oefening pas te doen als 1,5 meter regel niet meer van toepassing is.
2-3	Duikplanning maken en bewaken			Nee	
2-3	Reddingsopstijging			Ja	Bij het uitvoeren van de oefening hebben beide duikers aan de oppervlakte de bril op en automaat in. Eventueel kan er ook gebruik worden gemaakt van een pop of dummy.
2-3	DSMB oplaten			Nee	
2-3	Reanimatie			Ja	Voor het organiseren van reanimatielessen adviseren we je om de richtlijnen van de Nederlandse Reanimatie Raad te hanteren. Deze kun je hier downloaden.
	Ongevallensimulatie			ja	Het advies is om deze oefening pas te doen als 1,5 meter regel niet meer van toepassing is. Hulpverlening simuleren aan personen uit het eigen huishouden is wel toegestaan.



	Specialisatie decompressieduiken			Ja	Het advies is om deze specialisatie pas te doen als de druk op de gezondheidszorg verminderd is.
	Specialisatie ijsduiken			Ja	Het advies is om deze specialisatie pas te doen als de druk op de gezondheidszorg verminderd is.
	Specialisatie Wrakduiken			Ja	Voor het maken van bootduiken adviseren we je om bij de aanbieder te controleren welke maatregelen er worden genomen. Of tref zelf voldoende maatregelen als je met een eigen boot gaat. Blijf daarnaast ruim binnen de nultijden
	Specialisatie digitale onderwaterfotografie			Nee	
	Specialisatie Driftduiken			Nee	
	Specialisatie droogpakduiken			Nee	
	Specialisatie grotduiken in open water			Nee	
	Specialisatie introductie onderwaterarcheologie			Nee	
	Specialisatie nitrox basis			Nee	
	Specialisatie nitrox gevorderd			Nee	
	Specialisatie onderwaterfotografie gevorderd			Nee	
	Specialisatie onderwaterbiologie			Nee	
	Specialisatie onderwaterbiologie wereldwijd			Nee	
	Specialisatie onderwateroriëntatie			Nee	
	Specialisatie zoeken en bergen			Nee	
	Specialisatie volgelaatsmasker			Nee	



(*) Denk na over het veilig gebruiken van de ALV bij jouw configuratie, bijv. bij het gebruik van een longhose. Voorkom dat jij en je buddy, zonder tussentijdse desinfectie, beide mondcontact hebben met dezelfde tweede trap. Maak voor de duik afspraken met je buddy over de handelwijze bij ALV controle, buddycheck, oefeningen en noodsituaties.

Denk na over de mogelijkheden om de ALV zonder mondcontact te controleren, bijvoorbeeld: indrukken waterloosknop, ademen uit primaire automaat met gesloten fles en controle op werking en lekkage tijdens de bubblecheck door buddy.