

De nieuwe 1*-duikopleiding

De nieuwe opleiding gaat uit van elf lessen: zes lessen in het zwembad en vijf of meer in het buitenwater. Dit is vanzelfsprekend slechts een richtlijn; soms zal het sneller kunnen, soms zullen meer lessen nodig zijn, dat hangt af van hoe snel de cursist het oppikt. Het doel is mensen op te leiden om samen met een buddy van gelijkwaardig niveau te kunnen duiken. En dat dan onder omstandigheden die beide duikers vanuit hun opleiding kennen. Alle vereiste duiktechnieken beheersen zij immers. Onder begeleiding van een instructeur kunnen zij kennis maken met nieuwe omstandigheden. Gedurende de opleiding wordt er een veelheid aan duiktechnieken stapsgewijs aangeleerd: eerst in het zwembad en daarna in het buitenwater. De instructeur ligt ook in het water en demonstreert alle duiktechnieken alvorens ze door cursisten te laten uitvoeren. Hiervoor is een film in ontwikkeling die al voor 75% klaar is. De eerste lessen bevatten vooral nieuwe stof, daarna wordt dat steeds minder, waardoor er ruimte komt voor herhaling. Om het concreet te maken beschrijven we hier de essenties per les.

Les 1

De eerste les staat in het teken van introductie van het duiken met perslucht. Onderwerpen zijn het gebruik van vinnen, duikbril en snorkel, kennismaking met de buddycheck, de eerste handsignalen, het klaren van de automaat, het terugvinden van de automaat, het leegmaken van de duikbril en het waterverlaten; alles zo mogelijk samen en gecoördineerd met de buddy.

Les 2

In de tweede les leren de cursisten zelf de duikset op te bouwen en de eigen materiaalcheck en de buddycheck uit te voeren. Daarnaast komen technieken als basistrim, (samen) gecontroleerd afdalen, trimmen en lucht delen aan bod. Een belangrijke verandering bij het lucht delen is de introductie van de octopus als eerste assistentie-vaardigheid. Het buddy-breathing kan desgewenst als alternatief worden aangeleerd, maar niet in deze beginfase. N.B.: ook nu al kan het gebruik van de octopus in de lessen worden opgenomen. Handreikingen daarvoor vind je via <http://www.onderwatersport.org/start.php?page=264#link719>

Les 3

Naast herhaling van de eerder aangeleerde technieken wordt in de derde les kennis gemaakt met ademen uit een blazende automaat, de reddings- en de gecontroleerde opstijging.

Les 4

Nieuwe technieken zijn nu de rol achterover, zwemmend lucht delen en zelfhulp en assistentie bij kramp. En er is ruimte voor de instructeur om te laten herhalen.

Les 5

Hier opnieuw lucht delen, maar dan tijdens de opstijging. En het wisselen tussen snorkel en automaat.

Les 6

De laatste les in het zwembad staat vooral in het teken van het trimmen "op de lijn": een gekozen hoogte in het diepe van het zwembad en het af en aandoen van de persluchtset.

Les 7

We zitten nu in het buitenwater. Er wordt eerst gezwommen in het duikpak: een afstand van 50 meter met daarna vijf minuten overlevingszwemmen resp. drijven. Doel is eigenlijk vooral: kennismaking met je duikpak. Daarna de duikset opbouwen, eigen materiaalcheck en buddycheck, weer de basistrim en handsignalen en een eerste duik langs de bodem. Met als voornaamste doelstelling de kennismaking met het buitenwater, dingen ontdekken en de eerste voorns / blikjes / snoeken of kreeften in het logboek noteren. Ook in het buitenwater wordt van meet af aan sterk de nadruk gelegd op buddy-coördinatie en buddy-"awareness".

Les 8

In les 8 komen opnieuw de eigen materiaalcheck en de buddycheck aan de orde met daarna een duik tussen 6 en 8 meter diepte. Daar wordt het klaren en terugvinden van de automaat geoefend, alsook het luchtdelen (op de plaats). Vervolgens weer de eerste trimoefeningen in het buitenwater.

Les 9

In deze les staan het gecontroleerd afdalen en opstijgen centraal.

Les 10

Het wordt tijd om kennis te maken met het gebruik van het kompas. En vervolgens weer lucht delen, maar dan tijdens de opstijging, en het oefenen van de reddingsopstijging.

Les 11

Hier wordt nog eens het wisselen tussen snorkelen en automatisch geoefend, waarbij er veel tijd over blijft voor herhaling. Zoals je ziet wordt in de opleiding meteen overgegaan tot de orde van de dag: als buddy's samen duiken met perslucht. De snorkelelementen zijn dan ook vrijwel geheel uit de basisopleiding verdwenen. Het aanleren van snorkelen als eerste vaardigheid blijkt voor veel cursisten zeer demotiverend te zijn: daar komen ze niet voor. Gebleken is echter dat zij hier wel voor te porren zijn, nadat ze hun eerste perslucht ervaringen in het buitenwater hebben gehad. Wat blijft is het inspelen op het leertempo van de cursisten. Het lesplan is dan ook "slechts" een leidraad; het zijn de individuele cursisten die het tempo bepalen. Herhaling vormt de basis: niet nieuw, maar wel belangrijk.

En vanaf het begin – de eerste les - wordt stapsgewijs gewerkt met het buddysysteem; bij alles wat de cursisten aan de waterkant en in het water doen, leren ze coördineren met en anticiperen op de buddy. In september wordt begonnen met het opstellen van de theorielesplannen. Maar als ik een beetje uit de school mag klappen, zal er meer worden uitgegaan van onderwerpen waarin zowel de techniek, materialen, de natuurkundige en de medische achtergrond bij elkaar worden gebracht. De theorie beschrijft zo concreet mogelijk wat je in het water meemaakt en hoe je natuurkundige principes gebruikt. Neem als voorbeeld het onderwerp "oren klaren". Hier kun je beginnen met eenieders ervaring van druk en soms pijn op de oren en de verklaring waardoor dat ontstaat. Hier kun je de relatie tussen druk en diepte verder uitleggen. Je kunt daarbij – eenvoudig – de anatomie van het oor laten zien en vervolgens ook de oplossing van het klaren demonstreren en laten ervaren. Waarmee ook de functie van de neus in de duikbril verklaard is. En dit alles zonder de Wet van Boyle ook maar te noemen... Op deze manier ga je achtereenvolgens langs de natuurkunde, het medische deel, duiktechniek en het materiaal. En zo zitten er veel onderwerpen in de theorie. Je merkt dat we proberen om ons uitsluitend op het te bereiken resultaat te richten. Om praktisch te duiken is er weinig noodzaak om allerlei natuurkundige formules uit het hoofd te kennen en daar onder water mee te kunnen rekenen. Daarom is er ook geen noodzaak meer om aparte modules per onderwerp in de opleiding te integreren.