

De nieuwe 2*-duikopleiding

De nieuwe 2*-duikopleiding gaat uit van ongeveer zes theorielessen, twee zwembadlessen en tien buitenwaterlessen. Dit is vanzelfsprekend een richtlijn, afhankelijk van hoe snel de cursist het oppikt zullen er soms meer lessen nodig zijn.

Het doel is om duikers met een basis duikbrevet op te leiden en ervaring te laten opdoen in verschillende facetten van het sportduiken. Onder begeleiding van een instructeur kunnen zij kennis maken met nieuwe omstandigheden.

Gedurende de opleiding worden er een aantal duiken in het zwembad en buitenwater gemaakt.

Om het concreet te maken beschrijven we hier de essenties per hoofdstuk.

Hoofdstuk 1

Het eerste hoofdstuk staat in het teken van nachtduiken in Nederland en buitenland. Onderwerpen zijn: waarom en wanneer maak je een nachtduik, waaraan moeten je denken bij de voorbereiding van een nachtduik en welke materialen heb je nodig voor een nachtduik. De cursist maakt minimaal twee nachtduiken in het buitenwater.

Hoofdstuk 2

In dit hoofdstuk leert de cursist hoe er veilig een duik in getijdenwater gemaakt kan worden. Verder leert de cursist waardoor de getijdenbeweging van eb en vloed ontstaat, wat er bedoeld wordt met evenwichtsgetij en astronomisch getij, waarom de verschillen tussen eb en vloed niet overal op aarde gelijk zijn en hoe je een stil-waterduik plant in de periode tussen eb en vloed. De cursist maakt minimaal twee getijdenduiken in het buitenwater.

Hoofdstuk 3

In de 1*-duikopleiding heeft de cursist geleerd om tijdens een duik op zichzelf en een buddy te letten. In de 2*-duikopleiding wordt deze ervaring uitgebouwd en leert de cursist ook basale reddingshandelingen toe te passen. De cursist leert onder andere over: waarom de sinussen onder water pijn kunnen doen, hoe de longen en de bloedsomloop zuurstof naar onze organen transporteert, hoe stress en paniek ontstaat en hoe je moet reageren als je buddy in paniek raakt, wat verdrinking en 'second drowning' is en wat een ongevalmelding inhoudt. De cursist volgt twee zwembadlessen en maakt twee duiken in het buitenwater.

Hoofdstuk 4

In het 4^e hoofdstuk wordt diep duiken behandeld; waarom zou je een duik dieper dan 20 meter willen maken?, weet je welke duikapparatuur aangepast moet worden om veilig een diepere duik te maken, weet je wat stikstofnarcose is en wat daarvan de risico's zijn en kun je invulling geven aan de gouden regel: Plan je duik, duik je plan. De cursist maakt minimaal twee duiken dieper dan 20 meter in het buitenwater.

Hoofdstuk 5

Het leven onder water staat centraal in dit hoofdstuk. Niet alleen de veel voorkomende soorten vissen, maar ook de kleinere plantjes en visjes die de cursist alleen ziet als er beter wordt gekeken. De cursist leert wat een ecosysteem is en op welke manier de grootte van een water, de diepte en helderheid bepalend zijn voor het soort leven dat zich er vestigt. Ook leert de cursist wat een voedselketen is, de ontwikkeling van leven op de kunststriffen in Zeeland, wat koraal is en de bedreigingen van koraal zijn, hoe je kunt voorkomen dat het leven onder water beschadigd raakt, waarom het leven onder water zo verschilt in zoet water ten opzichte van zout water en wat voor verdedigingsmechanismen er onder water zijn. De cursist maakt minimaal twee duiken in buitenwater waarin voldoende gevarieerd leven onder water voorkomt.

Tijdens de 2*-duikopleiding worden er twee duiken in het buitenwater gemaakt waarbij de cursist leert omgaan met (natuurlijke) navigatie onder water. De instructeur voorziet de cursist van voldoende aanwijzingen om deze duiken met succes te kunnen maken. De aanwijzingen worden net als bovenstaande hoofdstukken beschreven in de lesplannen op de instructeurhandleiding.

Om als 2*-duiker gebrevetteerd te worden moet de cursist in totaal 15 duiken in het logboek hebben staan. De duiken uit zijn opleidingen tellen hiervoor mee.