

## Waarom opleidingen?

Duikteam De Bevers is een vereniging van duikenthousiastelingen. Voor en door leden worden allerlei activiteiten ondernomen om samen de duikhobby te beleven en uit te bouwen. Ook het geven en volgen van (vervolg)cursussen en specialisaties behoort tot deze activiteiten. Zo werven wij verenigingsleden door nieuwelingen in te wijden in de duiksport in Nederlandse wateren. Opleidingen zijn dus een onderdeel van onze gezamenlijke hobby binnen de vereniging en zijn niet bedoeld ter eenmalige voorbereiding op buitenlandse duikvakanties of om te concurreren met duikscholen. DT 'De Bevers' is geen duikschool.

## Voor wie?

De opleiding tot 1 sters NOB/CMAS sportduiker bij 'De Bevers' staat in principe open voor iedereen die

- ouder is dan 18 jaar
- heeft voldaan aan de inschrijfvoorwaarden (zie inschrijfformulier)
- in het bezit is van een geldig medisch goedkeuringsbewijs voor de onderwatersport

Daarnaast verwachten wij een zekere watervrijheid, een gemiddelde conditie en de juiste motivatie. Watervrijheid wil zeggen dat men kan zwemmen en niet bang is om daarbij plotseling water in het gezicht te krijgen of om het hoofd eens onder water te steken.

Tenminste een gemiddelde conditie betekent dat men, bij aanvang van de opleiding, een afstand van minimaal 25 meter onafgebroken zwemmend kan afleggen, 5 meter onderwater kan zwemmen en 30 seconden kan watertrappen.

De juiste motivatie is nodig om gedurende een min of meer vastgestelde periode (enige weken) vrije tijd te steken in het intensief aanleren van nieuwe vaardigheden en kennis.

## Door wie?

De sportduikopleidingen bij Duikteam 'De Bevers', Nijmegen, worden verzorgd door de Trainerscommissie (TC). In de TC zitten gekwalificeerde instructeurs en andere enthousiaste leden die ieder jaar het opleidingsprogramma organiseren en uitvoeren. De TC bestaat, net als alle andere geledingen van 'De Bevers' uitsluitend uit vrijwilligers. Sportduiken bij 'De Bevers' is voor alle leden een vrijetijdsbesteding.

## Organisatie 1 \* opleiding

Wij bieden 2 mogelijke opleidingstrajecten aan:

- a) groepscursus met vaste data
- b) individuele cursus; instap op ieder moment

### Ad a groepscursus

Deze vorm heeft onze voorkeur. De ervaring leert dat 'klasgenoten' die tegelijkertijd beginnen aan een cursus elkaar stimuleren en ondersteunen. Hierdoor halen zij vaak sneller en met meer plezier een brevet dan eenlingen. Ook vindt de groep makkelijker haar weg binnen de vereniging naar nieuwe duikbuddies en vervolgactiviteiten.

De groepscursus wordt aangeboden met vastgestelde opleidingsdata. Wanneer een cursist door overmacht (dus geen vakanties) lessen mist kan hij/zij op eigen initiatief met instructeurs afspraken maken om deze lessen in te halen (mits de capaciteit - zwembad, apparatuur - dit toelaat).

Een groepscursus start bij minimaal 4 deelnemers.

Als een groepscursus geen doorgang kan vinden vanwege te weinig deelnemers kun je aangeven een individueel traject te willen volgen.

# Cursussen sportduiken NOB/CMAS

---

De coördinatie van de cursus is in handen van één instructeur. Met alle vragen over de voortgang van de opleiding kun je bij hem/haar terecht. De opleiding bestaat uit verschillende onderdelen, die door verschillende trainers of instructeurs kunnen worden gegeven.

Zie voor data van de groepscursus [www.debevers.nl](http://www.debevers.nl) - opleidingsinformatie

## Ad b individuele cursus

Het kan natuurlijk voorkomen dat de groepscursusplanning niet past vanwege werk, studie of andere periodegebonden activiteiten. In dat geval bestaat de mogelijkheid een individueel opleidingstraject te doorlopen met één vaste instructeur als aanspreekpunt.

Hierbij worden tijdschema, instructielocaties en overige zaken meer afgestemd op de wensen en mogelijkheden van cursist en instructeur. Uitgangspunt is wel een vergelijkbare doorlooptijd als die van de groepscursus.

In een oriënterend gesprek met een instructeur worden eerst die mogelijkheden en verwachtingen besproken voordat men zich als lid en cursist kan inschrijven.

## Voortgangsadministratie

Iedere cursist krijgt een opleidingsschema overhandigd waarop de vorderingen genoteerd en ondertekend worden door zowel cursist als instructeur. Als alle onderdelen zijn afgerond kan de instructeur met dit afgetekende schema de brevetregistratiekaart invullen. Deze kaart ontvang je **éénmalig** samen met het opleidingsboek, dus bewaar hem goed !

## Theorie- en zwembadlessen

Bij aanvang van de opleiding ontvang je het NOB-cursusboek. Theorielessen vinden in de regel door de week plaats in het clubhuis van 'De Bevers' onder de school aan de Ubbergseveldweg 70

In sportfondsenbad Oost gaan we verder met de praktische kant van het duiken op de vrijdagavonden in "zwembad Oost". Hiervoor heb je een basisuitrusting nodig (zie Uitrusting en kosten).

Het programma met te behandelen onderwerpen, benodigdheden en voorbereidingen wordt je voor aanvang van de cursus overhandigd.

## Buitenwater

De instructies en oefeningen in het buitenwater vinden plaats na de laatste zwembadles in de plas van recreatiegebied de "Groene Heuvels" bij Bergharen. Hiervoor heb je 'buitenduik' uitrusting nodig ! (zie Uitrusting en kosten). Houd rekening met Nederlandse weersomstandigheden bij de buitenwaterduiken. We kleden ons om onder restaurant 'De Passie' op het Landall huisjespark.

## Uitrusting en kosten

Begin je bij ons aan de opleiding voor 1-sters duiker dan kost dat €350,=. Daarbij zijn inbegrepen:

- Lesboek en brevetregistratie
- bruikleen persluchtset en trimjacket
- inschrijving en contributie bij de Nederlandse Onderwatersport Bond
- maandblad Onderwatersport
- 6 maanden lidmaatschap De Bevers (clubhuis, compressor, zwembadtrainingen, activiteiten; €15,=/maand)

Bij aanvang van de cursus heeft de cursist een basisuitrusting nodig. Deze bestaat uit een masker, vinnen, snorkel en een loodgordel (riem+blokken, ± 4 kg.).

De persluchtapparatuur (duikfles, trimvest, ademautomaat, octopus, manometer, dieptemeter en kompas) wordt voor de duur van de opleiding door de club ter beschikking gesteld.

In het buitenwater is daarnaast nog nodig: isotherme kleding (duikpak, laarsjes, handschoenen), meer lood (totaal ± 10 kg), buitenwatervinnen, horloge.

## Cursussen sportduiken NOB/CMAS

---

Verder kun je je uitrusting uitbreiden met een duikmes, lamp, buddylijn, computer etc. In de theorieles komt dit aan de orde.

Heb je al onderdelen van een basisuitrusting, vraag dan advies aan één van de instructeurs of deze aan de gestelde eisen voldoen (neem het mee tijdens de introductieduik).

Een totale duikuitrusting kun je voor ± €1500,-aanschaffen. Ook in de duikwereld geldt dat voor bekende A-merken meer betaald moet worden dan voor 'huismerken'.

In "Onderwatersport", het NOB-blad dat je ontvangt als lid van onze vereniging staan vaak aardige aanbiedingen. Ook op internet is van alles, ook tweedehands, te koop tegen vaak schappelijke prijzen. Zie bijvoorbeeld [www.diversafe.nl](http://www.diversafe.nl).

Bij duikwinkels/scholen kun je soms een (deel van de) uitrusting huren of na een opleidingsseizoen tweedehands overnemen.

### **Tenslotte**

Duiken is een veilige, boeiende en leuke hobby, die bovendien niet duur hoeft te zijn. En de weg daar naar toe, middels een opleiding bij een NOB-vereniging als 'De Bevers', kan bovendien nog erg gezellig zijn ook. Om dat voor iedereen zo te houden zijn de uitgangspunten voor het opleidingsprogramma hierboven geschreven. Dus: veel succes en plezier met je opleiding!!!

### **De opleiding tot NOB 1 \* (ster) duiker**

De opleiding gaat uit van elf lessen: zes theorielessen met aansluitend zwembadlessen en vijf lessen in het buitenwater. Dit is een richtlijn; soms zullen meer lessen nodig zijn, dat hangt af van hoe snel de deelnemer het oppikt.

In de theorielessen wordt 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.

Vanaf het begin – de eerste les - wordt gewerkt met het buddysysteem; bij alles wat de deelnemers aan de waterkant en in het water doen, leren ze samenwerken en rekening houden met de duikmaat.

Onder begeleiding van een instructeur maak je kennis 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 demonstreert alle duiktechnieken alvorens ze door cursisten te laten uitvoeren. De eerste lessen bevatten vooral nieuwe stof, daarna wordt dat steeds minder, waardoor er ruimte komt voor herhaling.

Het doel is mensen op te leiden om samen met een buddy van gelijkwaardig niveau te kunnen duiken tot een diepte van 20 meter diepte. En dat dan onder omstandigheden (zicht, temperatuur, stroming) die beide duikers vanuit hun opleiding kennen.

### **Erkenning**

Duikteam 'De Bevers' is aangesloten bij de NOB, de Nederlandse Onderwatersport Bond. De NOB is op haar beurt aangesloten bij de NOC/NSF en de CMAS, de Confederation Mondial des Activités Subaquatiques. De opleidingen, ook die van de instructeurs, staan daardoor onder toezicht en moeten aan bepaalde eisen voldoen. Zie daarvoor de website van de NOB: [www.onderwatersport.org](http://www.onderwatersport.org)

De duikopleidingen van NOB/CMAS zijn internationaal erkend. Met de brevetkaart die je na het succesvol afsluiten van je opleiding ontvangt kun je overal ter wereld een duikuitrusting huren en een duiktrip boeken (met een buddy!).