

# Duiker 1-ster



## Inhoud

1. Inleiding .....	3
2. Persoonlijke gegevens .....	4
3. Profiel Duiker 1-ster.....	5
4. Opbouw van dit boekje en wijze van evalueren .....	6
5. Evaluatie bevoegdheid .....	7
6. Toelichting afname openwatervaardigheden .....	7
7. Beschrijving van de duikvaardigheden .....	9
8. Types duikvaardigheden.....	9
9. Evaluatie blaadjes .....	10
10. Zwembad praktijkles 1: Start-To-Dive .....	12
11. Zwembad praktijkles 2: Next Level.....	14
12. Zwembad praktijkles 3: Trimmen .....	16
13. Zwembad praktijkles 4: Dalen en Stijgen in het blauw .....	18
14. Zwembad praktijkles 5: Redden en alarmeren.....	20
15. Zwembad praktijkles 6: Zwembadduik leiding en navigatie .....	22
16. Openwater praktijkles 1: Intro + Check de Stek .....	24
17. Openwater praktijkles 2: Trimmen.....	26
18. Openwater praktijkles 3: Dalen en Stijgen .....	28
19. Openwater praktijkles 4: ALV-opstijging .....	30
20. Openwater praktijkles 5: Reddingsopstijging.....	32
21. Openwater praktijkles 6: Leiden van de duik .....	34
22. Openwater praktijkles 7: Kwalificatieduik -15 meter .....	36
23. Tot Slot.....	39
24. QR-codes vaardigheden D1 .....	40

## 1. Inleiding

Dit boekje vervangt de fysieke vorderingsstaat en alle andere fysieke documenten betreffende de opleiding Duiker 1-ster

Dit boekje wordt bij de start van de opleiding aan de cursist ter beschikking gesteld.

Het is de bedoeling dat de cursist dit boekje steeds bij zich heeft wanneer er opleiding wordt gegeven.

Ieder onderdeel van de opleiding dat afgewerkt is, wordt door een Instructeur die bevoegd is afgetekend.

Wanneer de cursist de opleiding volledig heeft afgewerkt, wordt dit ter controle aan de homologerende instructeur met licentie afgegeven.

Het boekje zal ingescand worden en op de ledenfiche van de cursist worden geplaatst.

De cursist bewaart dit boekje voor minimum 5 jaar.

Veel succes met de opleiding!

De Commissie Opleiding



# SIGMA Vorderingsboek

## 2. Persoonlijke gegevens

### De cursist

Naam: \_\_\_\_\_

Voornaam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Duiken.Vlaanderen Registrummer: \_\_\_\_\_

Duikschool: \_\_\_\_\_

Datum start Opleiding: \_\_\_\_\_

### De verantwoordelijke Instructeur met licentie (Coach)

Naam: \_\_\_\_\_

Voornaam: \_\_\_\_\_

Duiken.Vlaanderen Registrummer: \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

## 3. Profiel Duiker 1-ster

De duiker 1-ster wordt in het Engels aangeduid als **Open Water Diver**.

Dit is een internationale bekende term, waarvan de bevoegdheden aansluiten bij wat de Duiker.Vlaanderen duiker 1-ster in zijn opleiding heeft geleerd.

De eerste stappen in een nieuwe hobby / sport.

De ongeëvenaarde pracht van de onderwaterwereld staat op het punt ontdekt te worden.

De Duiken.Vlaanderen opleiding zorgt ervoor dat de Duiker 1-ster deze ontdekking op een veilige manier, met respect voor het onderwaterleven en met voldoende vaardigheden zal ervaren.

Dit binnen de beperkingen van het brevet Duiker 1-ster.

### **Bevoegdheden:**

Zie document **"Wie mag met wie duiken en onder welke voorwaarden."**

### **Ingangsniveau:**

- Duikend lid zijn van een Duiken.Vlaanderen Duikclub / Duikschool
- Een geldig medisch getuigschrift hebben
- Minimaal 12 jaar zijn bij aanvang van de opleiding.
- Minimaal 14 jaar zijn op de dag van de homologatie

### **Inhoud van de opleiding:**

De opleiding omvat twee delen:

- A: 7 theoriedelen, minimaal 6 zwembadsessies, minimaal 7 openwatersessies. (zie onderstaande overzicht)
- B: De specialty's HVD-BLS/AED en HVD-Zuurstof toedienen moeten afgelegd worden bij een specialty Instructeur Hulpverlener Duiker met licentie (IHVD).

Ieder voldoende afgewerkt onderdeel wordt door de instructeur afgetekend.

**Openwatersessies kunnen pas gestart worden na de theorie- en de zwembadsessies.**

**De opleidingsduur is maximum 3 jaar geldig na startdatum.**

## 4. Opbouw van dit boekje en wijze van evalueren

De evaluatieblaadjes voor de praktijkoefeningen zwembad en openwater bevatten blokken van de opleiding die elk bestaan uit een reeks vaardigheden. De vaardigheden van iedere praktijkles worden in dit vorderingsboekje meer gedetailleerd beschreven.

### De vaardigheden zijn onderverdeeld in 3 groepen:

De aan te leren vaardigheden worden in de kolom met het Type Duikvaardigheid (Type A, Type B of Type C of leeg) weergegeven.

De begeleidende instructeur zal het aanleren van de nieuwe vaardigheid starten met een demo.

### Wijze van evalueren:

De instructeur heeft de mogelijkheid om 4 codes achter de vaardigheid te plaatsen A B C D.

A = De cursist beheerst de vaardigheden goed.

B = De cursist beheerst de vaardigheden nog niet volledig. kleine verbetering is nog nodig.

C = De cursist kan de vaardigheid uitvoeren met hulp van de instructeur.

D = De cursist beheerst de vaardigheid niet.

### Aftekenen van een item op het evaluatieblaadje:

Na de les overloopt de instructeur ingeoeffende en/of geëvalueerde vaardigheden met de cursist.

Achter iedere ingeoeffende en/of geëvalueerde vaardigheid wordt **een evaluatiecode geplaatst** (A B C D) –zie wijze van evalueren hierboven.

De aantekeningen / opmerkingen die de instructeur aan de cursist wil meegeven worden op het aantekeningen / opmerkingen blaadje van de desbetreffende les geschreven.

De instructeur noteert de datum van de les, plaatst de aantekening en een handtekening.

Een instructeur die niet de “verantwoordelijke Instructeur” is van de cursist – vb. een instructeur van een andere duikschool – stempelt de aantekening af met zijn/haar instructeurstempel.

Indien alle “te evalueren items” met een A zijn geëvalueerd, kan de instructeur de les aftekenen op het evaluatieblaadje in dit vorderingsboekje.

Als alle onderdelen van de opleiding zijn afgewerkt en alle homologatie voorwaarden zijn voldaan, homologeert de minimum Duiken.Vlaanderen Instructeur 2-ster met licentie het brevet Duiker 1-ster van de cursist door gebruik te maken van [Duiken-Link](#).

Er dienen geen documenten opgestuurd te worden naar het Duiken.Vlaanderen secretariaat.

## 5. Evaluatie bevoegdheid

Duiker 1*	Instructeur 1*		Instructeur 2* of hoger	
	Instructie	Toetsing	Instructie	Toetsing
Theorie	J	J	J	J
Zwembad	J	J	J	J
Openwater	S	N	J	J

**J** = De instructeur heeft de bevoegdheid vaardigheden aan te leren en/of te evalueren en af te tekenen.

**N** = De instructeur heeft geen bevoegdheid vaardigheden aan te leren en/of te evalueren en af te tekenen.

**S** = De instructeur 1-ster mag onder supervisie van een instructeur 2-ster met licentie of hoger de reeds aangeleerde vaardigheden verder inoefenen.

De eerste maal wordt een vaardigheid aangeleerd door een instructeur 2-ster met licentie.

**Instructie** = Aanleren

**Toetsing** = Evaluatie

## 6. Toelichting afname openwatervaardigheden

Het is de vrije keuze aan de instructeur met licentie om de openwatervaardigheden af te nemen in open of besloten water – indoorcentrum (winteromstandigheden).

### Opleiding Duiker 1-ster in indoor duikcentra

Om onze opleiding Duiker 1-ster aantrekkelijker te maken en een grotere instroom te verzekeren (winterperiode) heeft de Commissie Opleiding besloten dat bijna alle openwatervaardigheden voor de D1 mogen worden geëvalueerd in een indoor duikcentrum, met uitzondering van de evaluaties: "Leiden van de duik".

**Er blijft wel minimum 3 duiken als duikleider verplicht in openwater met een instructeur 2-ster vóór de homologatie.**

1<sup>ste</sup> voorwaarde om vaardigheden in een besloten indoor duikcentrum af te nemen is dat de omstandigheden van een duik in openwater moeten worden benaderd en er dus moet worden gedoken met volledige duikuitrusting, inclusief duikpak, kap en handschoenen.

Concreet betekent dit dat Nemo33 niet in aanmerking komt als duik in openwater en voor het evalueren van vaardigheden.

2<sup>de</sup> voorwaarde is dat de dieptes moeten worden gerespecteerd en het indoor duikcentrum dus een minimale diepte van -8 meter moet hebben om in aanmerking te komen als duik in openwater en een minimale diepte van -15 meter voor het evalueren van de kwalificatieduik op -15 meter.

Concreet betekent dit dat Todi in aanmerking komt als duik in openwater en voor het evalueren van vaardigheden, maar niet voor de kwalificatieduik -15 meter.

Transfo Duiktank komt in aanmerking als duik in openwater en voor het evalueren van vaardigheden, maar met uitzondering van de evaluaties “Leiden van de duik”.

## **Let wel:**

Hoewel soms de term “zwembad” wordt gebruikt, betreft het hier wel degelijk de opleiding “openwater” met bevoegdheid voor minimaal 2-ster instructeur met licentie.

Enkel indoor duikcentra waar vaardigheden kunnen afgenomen worden:

### **Opleiding D1 uitgezonderd “Leiden van de duik”**

- Transfo Duiktank, Zwevegem, België
- Dive4Life, Siegburg, Duitsland

### **Opleiding D1 uitgezonderd “Leiden van de duik” en “kwalificatieduik”:**

- TODI, Beringen, België (8 meter)
- Duiktoren Triton12, Den Helder, Nederland (9 meter)
- Monte Mare, Rheinbach, Duitsland (10 meter)
- Tauchrevier Gasometer, Duisburg, Duitsland (13 meter)

## **Noot:**

Ieder instructeur met licentie mag dus autonoom beslissen waar hij/zij de vaardigheden Duiker 1-ster wenst te laten uitvoeren. Er bestaat geen enkele verplichting om deze enkel in openwater, hetzij enkel in een indoorcentrum te laten uitvoeren.



## 7. Beschrijving van de duikvaardigheden

Iedere duikvaardigheid wordt als volgt ingedeeld:

- Een inleiding waarin het “waarom” van de vaardigheid wordt uitgelegd;
- Een puntsgewijze beschrijving van de uitvoering;
- Een beschrijving van de buddyvaardigheden (als dat relevant is);
- Een puntsgewijze beschrijving van waar de instructeur op gaat letten bij de uitvoering;
- Een puntsgewijze beschrijving van aandachtspunten voor de instructeur tijdens de les;

## 8. Types duikvaardigheden

Type A	Beschrijving van de vaardigheden, plus suggesties voor uitvoering.
Bij type A is de uitvoering geen halszaak. Of je nu je vest aan de oppervlakte uit doet op manier A, B of C maakt niet zo veel uit. We kiezen hier ook niet voor een bepaalde manier. Elke manier is goed als deze maar veilig is. Dus dat beschrijven we. Zorg dat je blijft drijven, zorg dat je luchtvoorziening intact blijft, zorg dat je voortstuwing houdt.	
Type B	Procedureel. Stapsgewijze beschrijving van de procedure
Bij type B is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt, wordt in stappen beschreven. Een goed voorbeeld van Type B is ALV-Opstijging. Daar wordt de uitvoering stapsgewijs beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd.	
Type C	Techniek. Stapsgewijze beschrijving van de techniek.
Bij type C gaat het om de techniek. Een voorbeeld is 'Masker klaren'.	
Type D (enkel bij D3)	Algemeen. Beschrijving van de attitude en aandachtspunten.
Type D kom je alleen bij de 3*-duikopleiding tegen. Het gaat er hier om dat je een aantal eerder geleerde vaardigheden combineert tot een nieuw geheel. Je laat daarbij zien dat je relevante keuzes maakt en dat je je bewust bent van je voorbeeldfunctie. Het delen van kennis, ervaring en enthousiasme staan centraal. Een voorbeeld is Assisteren van de instructeur.	

## 9. Evaluatie blaadjes

Duiker 1-ster Theorie			
Onderwerp	Datum	Instructeur	Cursist
TH 1. De eerste kennismaking			
TH 2. Nog veel meer duikvaardigheden			
TH 3. Als je buddy hulp nodig heeft			
TH 4. Duiken en druk			
TH 5. Digitaal duiken			
TH 6. Het duikplan			
TH 7. Naar buiten			

Duiker 1-ster Zwembad			
Onderwerp	Datum	Instructeur	Cursist
ZW 1. Start-To-Dive			
ZW 2. Next Level			
ZW 3. Trimmen			
ZW 4. Dalen en stijgen			
ZW 5. Redden en alarmeren			
ZW 6. Zwembadduik			

Duiker 1-ster Openwater			
Onderwerp	Datum	Instructeur 2-ster	Cursist
OW 1. Intro + Check de Stek			
OW 2. Trimmen			
OW 3. Dalen en Stijgen			
OW 4. ALV-opstijging			
OW 5. Reddingsopstijging			
OW 6. Leiden van de duik			
OW 7. Kwalificatieduik -15 meter			

Duiker 1-ster HVD			
Onderwerp	Datum	Instructeur HVD	Cursist
HVD module 1 -BLS / AED			
HVD module 2 - Zuurstof			

Het brevet Duiker 1-ster is behaald		
Datum	Instructeur 2-ster met licentie	Cursist

## 10. Zwembad praktijken 1: Start-To-Dive

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a> en voorkomen dat het masker beslaat.			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
Type A	<a href="#">Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte</a> in het ondiepe			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> onder begeleiding - KILO			
Type A	<a href="#">Basistrim</a> (uitloden)			
Type C	<a href="#">Gebruik van de snorkel</a> (samen met de buddy snorkelen)			
Type A	<a href="#">Vinslagen</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> in ondiepe - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck + ALV-controle</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type C	<a href="#">Automaat klaren</a>			
Type B	<a href="#">Terugvinden automaat</a>			
Type C	<a href="#">Masker klaren</a> (gedeeltelijk volgelopen masker)			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a> via bodemprofiel			
Type A	<a href="#">Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

Ezelsbruggetje voor afdalen: TOSTI

**T** : Tijd – Kijken op klok

**O** : Oriëntatie – Kompas / Kant / bodemprofiel / visuele herkenningspunten...

**S** : Switch naar ademautomaat

**T** : Teken geven

**I** : Inflator ontluchten

### **Facultatieve vaardigheden vrij in te plannen:**

Positief drijfvermogen door de trimvest met de mond opblazen

Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen zwembad mogen deze gespreid worden over meerdere zwembadlessen.

Datum	Aantekeningen / opmerkingen ZWEMBADLES 1	Paraaf Instructeur

## 11. Zwembad praktijken 2: Next Level

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a> en voorkomen dat het masker beslaat.			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a> (achterwaarts via de trap)			
	Vinnen aandoen in het ondiepe (al drijvend)			
Type A	<a href="#">Basistrim</a> / <a href="#">Trimmen</a> neutraal drijfvermogen			
Type C	<a href="#">Gebruik van de snorkel</a> (wisselen van snorkel naar automatisch)			
Type A	<a href="#">Vinslagen</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> langs de bodem naar diepe - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck + ALV-controle</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type C	<a href="#">Masker klaren</a> (volledig volgelopen masker)			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a> in het blauw met visuele referentie -(STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

Ezelsbruggetje voor opstijgen is: STALK

S: Signaal – Duikteken

T: Tijd – LTD controle

A : Arm – omhoog met inflator

L: Look – Kijk

K : Kick – Traag naar boven, blijven ademen, trimvest eventueel ontlichten

### **Facultatieve vaardigheden vrij in te plannen:**

Aangeleerde skills oefenen met handschoenen

**Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen zwembad mogen deze gespreid worden over meerdere zwembadlessen.**

Datum	Aantekeningen / opmerkingen ZWEMBADLES 2	Paraaf Instructeur

## 12. Zwembad praktijken 3: Trimmen

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a> (schredesprong)			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> in het blauw met visuele referentie(TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a> + <a href="#">ALV-controle</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type A	<a href="#">Trimmen</a> (vinwippen, volg de lijn en Boeddha)			
Type A	<a href="#">Navigeren</a>			
Type B	<a href="#">Kramp verhelpen</a>			
Type B	<a href="#">Alarmeren buddy</a> - Geen-lucht-situatie overgaan op ALV (Donor/ontvanger)			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type B	<a href="#">ALV-opstijging</a> - (STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

### **Facultatieve vaardigheden vrij in te plannen:**

Inflatorslang los- en aankoppelen onderwater.

Aangeleerde skills oefenen met kap



Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen zwembad mogen deze gespreid worden over meerdere zwembadlessen.

Datum	Aantekeningen / opmerkingen ZWEMBADLES 3	Paraaf Instructeur

## 13. Zwembad praktijkles 4: Dalen en Stijgen in het blauw

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a> (rol achterover)			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> in het blauw - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Bubblecheck + ALV-controle</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type A	<a href="#">Trimmen</a>			
	Oefenen Dieptekwalificatie			
Type B	<a href="#">Blazende automaat</a>			
Type A	<a href="#">Navigeren</a>			
Type A	<a href="#">Zwemmen zonder masker</a>			
Type B	<a href="#">Begeleide opstijging</a> - (STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

### **Facultatieve vaardigheden vrij in te plannen:**

Gewicht-systeem aan de oppervlakte afdoen en weer aandoen  
 Gewicht-systeem onder water afdoen en weer aandoen  
 Gewicht-systeem bij noodgevallen afwerpen aan de oppervlakte

Aangeleerde skills oefenen met kap en handschoenen

Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen zwembad mogen deze gespreid worden over meerdere zwembadlessen.

Datum	Aantekeningen / opmerkingen ZWEMBADLES 4	Paraaf Instructeur

## 14. Zwembad praktijken 5: Redden en alarmeren

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a> (commandosprong)			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> in het blauw bodem niet raken - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a> + <a href="#">ALV-controle</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type A	<a href="#">Reddingsopstijging</a> ; alarmeren en transport slachtoffer			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

### **Facultatieve vaardigheden vrij in te plannen:**

Loszittende flesband terug vastmaken onder water bij je buddy

Aangeleerde skills oefenen met kap en handschoenen

Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen zwembad mogen deze gespreid worden over meerdere zwembadlessen.

Datum	Aantekeningen / opmerkingen ZWEMBADLES 5	Paraaf Instructeur

## 15. Zwembad praktijkles 6: Zwembadduik leiding en navigatie

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Check de Stek</a>			
Type B	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>			
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
	Briefing			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a> (achterwaartse val)			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Bubblecheck + ALV-controle</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type A	<a href="#">Leiden van de duik</a>			
Type B	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>			
Type A	<a href="#">Navigeren</a>			
Type B	<a href="#">Buddy-kwijtprocedure</a>			
	Oefenen Dieptekwalificatie			
	Simulatie van maximum 1 probleem tijdens de duik			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a> met veiligheidsstop - (STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

### **Facultatieve vaardigheden vrij in te plannen:**

Aangeleerde skills oefenen met kap en handschoenen

Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen zwembad mogen deze gespreid worden over meerdere zwembadlessen.

Datum	Aantekeningen / opmerkingen ZWEMBADLES 6	Paraaf Instructeur

## 16. Openwater praktijkes 1: Intro + Check de Stek

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Check de Stek</a>			
Type B	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>			
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a>			
Type A	<a href="#">Basistrim</a> (uitloden)			
Type C	<a href="#">Gebruik van de snorkel</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a>			
Type A	<a href="#">ALV-controle</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type C	<a href="#">Automaat klaren</a>			
Type B	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>			
Type B	<a href="#">Terugvinden automaat</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a> - (STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			



**Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen in openwater mogen deze gespreid worden over meerdere openwaterlessen.**

Datum	Aantekeningen / opmerkingen OPENWATERLES 1	Paraaf Instructeur

## 17. Openwater praktijkles 2: Trimmen

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Check de Stek</a>			
Type B	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>			
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a>			
Type A	<a href="#">Basistrim</a> (uitloden)			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type C	<a href="#">Masker klaren</a>			
Type B	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>			
Type B	<a href="#">Kramp verhelpen</a>			
Type A	<a href="#">Vinslagen</a>			
Type A	<a href="#">Trimmen</a>			
Type B	<a href="#">Alarmeren buddy</a>			
Type B	<a href="#">Begeleide opstijging</a> - (STALK)			
Type A	<a href="#">Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte</a>			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen in openwater mogen deze gespreid worden over meerdere openwaterlessen.

Datum	Aantekeningen / opmerkingen OPENWATERLES 2	Paraaf Instructeur

## 18. Openwater praktijkles 3: Dalen en Stijgen

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Check de Stek</a>			
Type B	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>			
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a>			
Type A	<a href="#">Basistrim</a> (volgens inzicht en omstandigheden)			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type B	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>			
Type A	<a href="#">Zwemmen zonder masker</a>			
Type B	<a href="#">Buddy-kwijtprocedure</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a> - (STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			



# SIGMA Vorderingsboek

**Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen in openwater mogen deze gespreid worden over meerdere openwaterlessen.**

Datum	Aantekeningen / opmerkingen OPENWATERLES 3	Paraaf Instructeur

## 19. Openwater praktijkles 4: ALV-opstijging

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Check de Stek</a>			
Type B	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>			
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
	Briefing			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a>			
Type A	<a href="#">Basistrim</a> (volgens inzicht en omstandigheden)			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type A	<a href="#">Navigeren</a>			
Type A	<a href="#">Leiden van de duik van de duik</a>			
Type B	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>			
Type B	<a href="#">Alarmeren buddy</a>			
Type B	<a href="#">ALV-opstijging</a> - (STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

**Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen in openwater mogen deze gespreid worden over meerdere openwaterlessen.**

Datum	Aantekeningen / opmerkingen OPENWATERLES 4	Paraaf Instructeur

## 20. Openwater praktijkles 5: Reddingsopstijging

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Check de Stek</a>			
Type B	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>			
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
	Briefing			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type A	<a href="#">Navigeren</a>			
Type A	<a href="#">Leiden van de duik</a>			
Type B	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>			
Type B	<a href="#">Alarmeren buddy</a>			
Type A	<a href="#">Reddingsopstijging</a> ; alarmeren en transport slachtoffer			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			



**Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen in openwater mogen deze gespreid worden over meerdere openwaterlessen.**

Datum	Aantekeningen / opmerkingen OPENWATERLES 5	Paraaf Instructeur

## 21. Openwater praktijkles 6: Leiden van de duik

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Check de Stek</a>			
Type B	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>			
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
	Briefing			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type A	<a href="#">Leiden van de duik</a>			
Type B	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>			
Type A	<a href="#">Navigeren</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a> - (STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

**Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen in openwater mogen deze gespreid worden over meerdere openwaterlessen.**

Datum	Aantekeningen / opmerkingen OPENWATERLES 6	Paraaf Instructeur

## 22. Openwater praktijkles 7: Kwalificatieduik -15 meter

Type	Vaardigheden	Evaluatie		
Type A	<a href="#">Check de Stek</a>			
Type B	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>			
Type A	<a href="#">Duikset opbouwen</a>			
Type B	<a href="#">Materiaalcontrole</a> - KORAAL			
	Briefing			
Type B	<a href="#">Handsignalen</a>			
	Uitrusting aandoen met hulp van buddy			
Type B	<a href="#">Buddycheck</a> - KILO			
Type A	<a href="#">Te water gaan</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a> - (TOSTI)			
Type A	<a href="#">Oren klaren</a>			
Type A	<a href="#">Bubblecheck</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type A	<a href="#">Leiden van de duik</a>			
Type A	<a href="#">Navigeren</a>			
	Afdalen naar -15 meter			
Type B	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>			
Type A	<a href="#">Trimmen</a>			
Dieptekwalificatie	Beantwoorden <a href="#">Handsignalen</a>			
	<a href="#">Automaat klaren</a> op 2 manieren			
	Ademen (2x) met volgelopen masker			
	<a href="#">Masker klaren</a>			
	<a href="#">Alarmeren buddy</a> "Geen-lucht-situatie"			
	Overgaan op ALV			
	Aanvang <a href="#">ALV-opstijging</a>			
Type B	<a href="#">LTD-controle</a>			
Type B	<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a> - (STALK)			
Type A	<a href="#">Water verlaten</a>			
Type A	<a href="#">Duikset afbouwen</a> en nazorg			
	<b>Evaluatie</b>			

# SIGMA Vorderingsboek

Indien de tijd te kort is voor de praktijkdelen in openwater mogen deze gespreid worden over meerdere openwaterlessen.

Datum	Aantekeningen / opmerkingen OPENWATERLES 7	Paraaf Instructeur

<b>Basisverloop van een duik</b>
<a href="#">Check de Stek</a>
<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>
<a href="#">Duikset opbouwen</a>
<a href="#">Materiaalcontrole</a>
<a href="#">Briefing</a>
<a href="#">Handsignalen</a>
<a href="#">Buddycheck</a>
<a href="#">Te water gaan</a>
<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a>
<a href="#">Oren klaren</a>
<a href="#">Bubblecheck</a>
<a href="#">LTD-controle</a>
<a href="#">Vinslagen</a>
<a href="#">Trimmen</a>
<a href="#">Communicatie met je buddy</a>
<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a>
<a href="#">Water verlaten</a>
<a href="#">Duikset afbouwen en nazorg</a>
<b>Dieptekwalificatie: afdalen naar diepte</b>
<a href="#">Beantwoorden Handsignalen</a>
<a href="#">Automaat klaren op 2 manieren</a>
Ademen (2x) met volgelopen masker
<a href="#">Masker klaren</a>
<a href="#">Alarmeren buddy "Geen-lucht-situatie"</a>
Overgaan op ALV
<a href="#">Aanvang ALV-opstijging</a>

Extra skills over de duiken heen
<a href="#">Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte</a>
<a href="#">Alarmeren buddy</a>
<a href="#">ALV-controle</a>
<a href="#">ALV-opstijging</a>
<a href="#">Automaat klaren</a>
<a href="#">Basistrim</a>
<a href="#">Begeleide opstijging</a>
<a href="#">Blazende automaat (bij voorkeur enkel in zwembad)</a>
<a href="#">Buddy-kwijtprocedure</a>
<a href="#">Gebruik van de snorkel</a>
<a href="#">Kramp verhelpen</a>
<a href="#">Leiden van de duik</a>
<a href="#">Masker klaren</a>
<a href="#">Navigeren</a>
<a href="#">Reddingsopstijging</a>
<a href="#">Terugvinden automaat</a>
<a href="#">Zwemmen zonder masker</a>

## 23. Tot Slot...

Als de cursist alle vaardigheden voldoende beheerst en de homologerende Duiken.Vlaanderen instructeur alle evaluaties met een **A** heeft kunnen evalueren, is het zover...


















Proficiat, je eerste brevet heb je behaald.

Wij (Duiken.Vlaanderen en je instructeur) hopen dat je het een leuke ervaring hebt gevonden.







We hopen dat je de smaak van de duiksport hebt te pakken gekregen en dat we je spoedig terugzien op een van de vervolopleidingen!


















Veel duikplezier, duik veilig en respecteer de natuur!

## 24. QR-codes vaardigheden D1

Basisverloop van een duik			
			
<a href="#">Check de Stek</a>	<a href="#">Duikplan maken en bewaken</a>	<a href="#">Duikset opbouwen</a>	<a href="#">Materiaalcontrole</a>
			
Briefing	<a href="#">Handsignalen</a>	<a href="#">Buddycheck</a>	<a href="#">Te water gaan</a>
			
<a href="#">Gecontroleerde afdaling</a>	<a href="#">Oren klaren</a>	<a href="#">Bubblecheck</a>	<a href="#">LTD-controle</a>
			
<a href="#">Vinslagen</a>	<a href="#">Trimmen</a>	<a href="#">Communicatie met je buddy</a>	<a href="#">Gecontroleerde opstijging</a>
		-	-
<a href="#">Water verlaten</a>	<a href="#">Duikset afbouwen en nazorg</a>	-	-



Dieptekwalificatie: afdalen naar diepte			
			
<a href="#">Beantwoorden Handsignalen</a>	<a href="#">Automaat klaren op 2 manieren</a>	Ademen (2x) met volgelopen masker	<a href="#">Masker klaren</a>
			
<a href="#">Alarmeren buddy "Geen-lucht-situatie"</a>	Overgaan op ALV	<a href="#">LTD-controle</a>	<a href="#">Aanvang ALV-opstijging</a>

Extra skills over de duiken heen			
			
<a href="#">Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte</a>	<a href="#">Alarmeren buddy</a>	<a href="#">ALV-controle</a>	<a href="#">ALV-opstijging</a>
			
<a href="#">Automaat klaren</a>	<a href="#">Basistrim</a>	<a href="#">Begeleide opstijging</a>	<a href="#">Blazende automaat (bij voorkeur enkel in zwembad)</a>
			
<a href="#">Buddy-kwijtprocedure</a>	<a href="#">Gebruik van de snorkel</a>	<a href="#">Kramp verhelpen</a>	<a href="#">Leiden van de duik</a>
			
<a href="#">Masker klaren</a>	<a href="#">Navigeren</a>	<a href="#">Reddingsopstijging</a>	<a href="#">Terugvinden automaat</a>
			
<a href="#">Zwemmen zonder masker</a>			