



Vorderingsboekje

Duiker 1-ster





Vorderingsboekje

Inhoud van dit boekje

Inleiding	3
Persoonlijke gegevens	4
Bevoegdheden	5
Inhoud van de opleiding	5
Opbouw van dit boekje en wijze van evalueren	6
Aftekennen van een item op het evaluatieblaadje	6
Evaluatie bevoegdheid	7
Evaluatie blaadjes	8
Zwembad praktijks 1	10
Aantekeningen / Opmerkingen praktijks 1	11
Zwembad praktijks 2	12
Zwembad praktijks 3	14
Aantekeningen / Opmerkingen praktijks 3	15
Zwembad praktijks 4	16
Aantekeningen / Opmerkingen praktijks 4	17
Zwembad praktijks 5	18
Aantekeningen / Opmerkingen praktijks 5	19
Zwembad praktijks 6	20
Aantekeningen / Opmerkingen praktijks 6	21
Buitenwater praktijks 1	22
Aantekeningen / Opmerkingen OW-praktijks 1	23
Buitenwater praktijks 2	24
Aantekeningen / Opmerkingen OW-praktijks 2	25
Buitenwater praktijks 3	26
Aantekeningen / Opmerkingen OW-praktijks 3	27
Buitenwater praktijks 4	27
Aantekeningen / Opmerkingen OW-praktijks 4	27
Buitenwater praktijks 5	27
Aantekeningen / Opmerkingen OW-praktijks 5	27
Buitenwater praktijks 6	27
Kwalificatieduik	27
Aantekeningen / Opmerkingen OW-praktijks 6	27
Tot slot...	27



Vorderingsboekje

Inleiding

Dit boekje vervangt de vorderingstaat en de andere documenten die in de aanloop fase van SIGMA zijn opgesteld.

Dit boekje wordt bij start van de opleiding aan de cursist meegegeven.

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 in het duikboek van de cursist.

Wanneer de cursist de opleiding volledig heeft afgewerkt, wordt dit boekje aan de verantwoordelijke Instructeur – Begeleider (Coach) afgegeven.

De Verantwoordelijke Instructeur – Begeleider (Coach) zal dit boekje voor minimum 5 jaar archiveren.

Het is dit boekje dat kan opgevraagd worden door de Commissie Opleiding bij wijze van steekproef of indien er zich onregelmatigheden in de opleiding zouden hebben voorgedaan.

De Commissie Opleiding dankt u – de instructeur en de cursist – alvast voor de grote zorg die jullie voor dit boekje zullen dragen.

Veel succes met de opleiding!

De Commissie Opleiding



Vorderingsboekje

Persoonlijke gegevens

De Cursist

Naam: _____

Voornaam: _____

Adres: _____

E-mailadres: _____

Telefoon: _____

Geboortedatum: ____ / ____ / ____

VVW-Reg. Nr. : _____

Duikschool: _____

De verantwoordelijke Instructeur (Coach)

Naam: _____

Voornaam: _____

VVW-Reg.nr.: _____

E-mailadres: _____

Telefoon: _____

Opleiding gestart: ____ / ____ / ____

Brevet behaald: ____ / ____ / ____



Vorderingsboekje

Profiel Duiker 1-ster

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

Dit is een internationaal bekende term, waarvan de bevoegdheden aansluiten bij wat de VVW- 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 VVW-Duiken 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, onder de begeleiding van een ervaren duiker.

Bevoegdheden

- Een Duiker 1-ster mag slechts duiken onder begeleiding van een duikleider (minstens een Duiker 3-ster).

- De duikdiepte is beperkt tot de dieptekwalificatie van de Duiker 1-ster. Max. diepte = -20m

- Een Duiker 1-ster is enkel bevoegd om te duiken binnen de veiligheidscurve. **Verplichte decostops niet toegelaten**

- Het duiken in een situatie waar geen mogelijkheid bestaat om direct / rechtstreeks de oppervlakte te bereiken is niet toegelaten. (penetratie van wrakken, grotduiken enz...)

- In functie van de duikopleiding mag een Duiker 1-ster, onder begeleiding van minimum een Instructeur 2-ster, dieper duiken dan zijn/haar dieptekwalificatie.

Ingangsniveau

- lid zijn van een VVW-Duiken duikschool/duikclub.

- Een geldig medisch getuigschrift hebben.

- Minimaal 14 jaar zijn op de dag van de homologatie.

Inhoud van de opleiding

De opleiding omvat twee delen

A :

6 theoriedelen en minimaal 6 zwembad- en

6 openwatersessies .(zie onderstaand overzicht)

B :

De specialties BLS en O² toediening moeten afgelegd worden bij een Specialty Instructeur met licentie.

Ieder voldoende afgewerkt onderdeel wordt door de Instructeur met licentie afgetekend op het evaluatieblaadje in dit duikboek en op het evaluatieformulier bij de verantwoordelijke Instructeur met licentie.

De begeleidende Instructeur met licentie archiveert van de deelnemer dit vorderingsboekje voor tenminste 5 jaar.

Het evaluatieblaadje in het duikboek blijft bij de duiker.



Vorderingsboekje

Opbouw van dit boekje en wijze van evalueren

Dit boekje begint met de identieke evaluatieblaadjes zoals in het duikboekje van de cursist. De Instructeur tekent zowel dit vorderingsboekje als het duikboekje van de cursist af. 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:

1. *De vaardigheden die iedere les aan bod komen worden als cursieve tekst weergegeven.*
2. De nieuw aan te leren vaardigheden worden in “gewone tekst” weergegeven en gaan vooraf met het woord DEMO.
De begeleidende instructeur zal het aanleren van de nieuwe vaardigheid starten met een demo.
3. **De te evalueren vaardigheden staan in het vet gedrukt.**
De instructeur zal na de les de “score” in het vorderingsboekje van de cursist noteren.

Wijze van evalueren

De instructeur heeft de mogelijkheid om 3 codes achter de vaardigheid te plaatsen. A B C

- A.** De cursist heeft de vaardigheid voldoende onder de knie.
Geen opmerkingen. De vaardigheid is gekend.
- B.** De cursist heeft de vaardigheid bijna onder de knie.
Er zijn nog een paar kleine opmerkingen.
Waarschijnlijk zal de cursist bij een volgende keer oefenen de vaardigheid volledig onder de knie hebben.
- C.** De cursist heeft de vaardigheid een keer geoefend, maar heeft de vaardigheid nog niet onder de knie.
Meer oefenen en bijsturen is nodig.

Aftekenen van een item op het evaluatieblaadje

Na de les overloopt de Instructeur de ingeefende en/of geëvalueerde vaardigheden met de cursist(en). Achter iedere ingeefende en/of geëvalueerde vaardigheid wordt een **evaluatiecode geplaatst** (A, B, C) – zie wijze van evalueren hierboven.

De opmerkingen en aantekeningen 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 plaatst een handtekening.



Vorderingsboekje

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

Indien alle “te evalueren items” – vet gedrukte onderdelen van een les – met een A zijn geëvalueerd, kan de instructeur de les aftekenen op het evaluatieblaadje in dit vorderingsboekje EN op het evaluatieblaadje in het duikboekje van de cursist.

De Instructeur noteert de datum waarop het laatste te evalueren item is afgewerkt, tekent en stempelt het onderdeel af en laat de **cursist** tekenen.

Als alle onderdelen van de opleiding zijn afgewerkt en alle homologatie voorwaarden zijn voldaan, vult de **verantwoordelijke Instructeur** het homologatieborderel in.

Evaluatie bevoegdheid

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

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

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

S = De Instructeur 1* mag onder supervisie van een Instructeur 2* of hoger de vaardigheid aanleren en/of evalueren.

Instructie = aanleren – Toetsing = Evaluatie



Vorderingsboekje

Evaluatie blaadjes

Duiker 1-ster Theorie			
Onderwerp	Datum	Instr.	Cursist
1. De eerste kennismaking			
2. Voorbereiding v/e duik			
3. De duik-effecten van druk			
4. Plan je duik...			
5. Duiken in buitenwater			
6. Duiken je kan er alle kanten mee op...			
Duiker 1-ster Zwembad			
Onderwerp	Datum	Instr.	Cursist
1. Introductie duiken met perslucht			
2. Persluchttechnieken en opbouw van de duikset			
3. Persluchttechnieken en problemen oplossen			
4. Persluchttechniek, ALV-gebruik en te water gaan			
5. Herhaling persluchttech. en ALV-gebruik bij opstijging.			
6. Herhaling persluchttech. en trimmen langs de lijn.			
Duiker 1-ster Buitenwater			
Onderwerp	Datum	Instr	Cursist
1. Intro + check de stek			
2. Persluchttech. + ALV + trim			
3. Persluchttech. + Stijgen en dalen			



Vorderingsboekje

4. Persluchttech. + ALV gebruik tijdens stijging + intro kompas			
5. Persluchttech. + herhaling			
6. Kwalificatieduik			
Duiker 1-ster Hulpverlening			
Onderwerp	Datum	Instr.	Cursist
HVD Module 1 – BLS			
HVD Module 2 – O2			

Het brevet Duiker 1-ster is behaald		
Datum	Instructeur	Cursist



Vorderingsboekje

Zwembad praktijkles 1

Zwembad praktijkles 1	Evaluatie			
DEMO Samenstelling persluchtset				
DEMO Duikset opbouwen, materiaalcontrole				
DEMO Handsignalen				
DEMO te water via trap in het ondiepe				
DEMO Duikset aan in het water				
DEMO Basistrim				
DEMO Ademen en zwemmen in ondiepe				
DEMO Afdalen naar diepe deel zwembad				
DEMO Terug naar het ondiepe zwemmen				
DEMO Automaat uit en weer terug in				
DEMO Klaren van de duikbril.				
DEMO Automaat verliezen en terugvinden				
DEMO Water verlaten via de trap in het ondiepe				
DEMO Duikset uit, afbouwen en opruimen.				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Zwembad praktijkles 2

Zwembad praktijkles 2	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddycheck, Handsignalen</i>				
<i>Te water via trap in ondiepe</i>				
Basistrim				
Ademen en zwemmen in ondiepe				
Ademautomaat uit en terug vinden (methode 1)				
Ademautomaat uit en terug vinden (methode 2)				
DEMO Luchtdelen (buddy-breathing) als ontvanger				
DEMO Vinwippen				
Water verlaten via trap ondiepe				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Zwembad praktijkles 3

Zwembad praktijkles 3	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddycheck, Handsignalen</i>				
DEMO Te water met schredesprong				
Gecontroleerde afdaling				
DEMO Ademen van een blazende automaat				
DEMO Reddingsopstijging				
Herhaling oefening naar inzicht Instructeur				
Gecontroleerde stijging				
Water verlaten via trap diepe gedeelte zwembad				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Zwembad praktijkles 4

Zwembad praktijkles 4	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddycheck, Handsignalen</i>				
DEMO Te water met rol achterwaarts				
Gecontroleerde afdaling.				
Luchtdelen als ontvanger				
Luchtgeven als donor / gever				
Trimmen - Vinwippen				
Kramp verhelpen - zelfhulp				
Kramp verhelpen - door buddy				
Gecontroleerde stijging.				
Herhaling oefening naar inzicht Instructeur				
Water verlaten via trap diepe gedeelte zwembad				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Zwembad praktijkles 5

Zwembad praktijkles 5	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddycheck, Handsignalen</i>				
Te water met schredesprong				
Gecontroleerde afdaling.				
DEMO Luchtdelen overgaan op ALV en stijging.				
Overgang ademautomaat - snorkel				
Overgang snorkel - ademautomaat				
Gecontroleerde daling				
Gecontroleerde stijging				
Herhaling oefening naar inzicht instructeur				
Water verlaten via trap diepe gedeelte zwembad				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Zwembad praktijkles 6

Zwembad praktijkles 6	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddycheck, Handsignalen</i>				
Te water met achterwaartse rol				
Gecontroleerde afdaling				
DEMO afdoen set onderwater				
DEMO aandoen set onderwater				
DEMO -Trimmen volg de lijn				
Herhaling oefening naar inzicht instructeur				
Gecontroleerde stijging				
Reddingsopstijging				
Water verlaten via trap diepe gedeelte zwembad				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Buitenwater praktijkles 1

Buitenwater praktijkles 1	Evaluatie			
<i>Te water gaan</i>				
50m zwemmen zonder basisuitrusting				
5 min. overlevingszwemmen				
Water verlaten				
Duikset opbouwen, materiaalcontrole				
Duikset omhangen				
Buddy-check, handsignIn, kernpntn duikplanning				
Te water gaan				
Basistrim				
Gecontroleerde afdaling bodemcontact				
Duiken				
Gecontroleerde opstijging bodemcontact				
Water verlaten				
Duikset uit, afbouwen en opruimen				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Buitenwater praktijkles 2

Buitenwater praktijkles 2	Evaluatie			
<i>Te water gaan</i>				
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddy-check, handsignln, kernpntn duikplanning</i>				
<i>Te water gaan</i>				
Gecontroleerde afdaling bodemcontact. Naar diepte -6 tot -8m				
Automaat uit en terug in mond				
Automaat uit en terugvinden (methode 1)				
Automaat uit en terugvinden (methode 2)				
Klarer duikbril				
Luchtdelen als ontvanger				
Luchtdelen als donor				
Trimmen - Vinwippen				
Gecontroleerde stijging met bodemcontact				
<i>Water verlaten</i>				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Buitenwater praktijkles 3

Buitenwater praktijkles 3	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen.</i>				
<i>Buddy-check, handsignln, kernpntn duikplanning</i>				
<i>Te water gaan.</i>				
Op kompas naar dieper water snorkelen (min. 50m snorkelen)				
Gecontroleerde afdaling in "blauw" - max. diepte -6 tot -8m				
Herhaling oefeningen volgens inzicht Instructeur				
Water verlaten				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Buitenwater praktijkles 4

Buitenwater praktijkles 4	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddy-check, handsignIn, kernpunten duikplanning</i>				
<i>Te water gaan</i>				
Op kompas naar dieper water snorkelen.				
Gecontroleerde afdaling in "blauw"				
Kramp verhelpen - zelfhulp				
Kramp verhelpen – assistentie van buddy				
Herhaling oefeningen volgens inzicht Instructeur				
Reddingsopstijging				
Op kompas terug naar startpunt				
Water verlaten				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Buitenwater praktijkles 5

Buitenwater praktijkles 5	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddy-check, handsignln, kernpunten duikplanning</i>				
<i>Te water gaan</i>				
Op kompas naar dieper water snorkelen				
Overgaan van snorkel op ademautomaat				
Gecontroleerde afdaling in "blauw"				
Trimmen				
Herhaling oefeningen volgens inzicht Instructeur				
DEMO en Oefenen van de kwalificatie oefeningen.* zie hieronder				
Handsignalen + antwoord				
Duikbril laten vollopen, ademhalen met volle duikbril, Duikbril klaren				
Ademautomaat in en uit mond, klaren op 2 manieren				
Buddy-breathing – statisch (Instructeur is donor)				
Overgaan op ALV				
Aanvang stijging luchtdelen dmv ALV				
Op kompas terug naar startpunt				
<i>Water verlaten</i>				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Buitenwater praktijkles 6

Kwalificatieduik

Buitenwater praktijkles 6	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddy-check, handsignln, kernpntn duikplanning</i>				
<i>Te water gaan</i>				
Afdalen naar -15m				
Trimmen				
Handsignalen + antwoord				
Duikbril laten vollopen, ademhalen met volle duikbril, Duikbril klaren				
Ademautomaat klaren in en uit mond, klaren op 2 manieren				
Buddy-breathing - Instructeur is donor				
Overgaan op ALV				
Aanvang stijging luchtdelen d.m.v. ALV				
<i>Via bodemprofiel terug naar startpunt.</i>				
<i>Water verlaten.</i>				
<i>Duikset uit, afbouwen en opruimen</i>				
Evaluatie*				



Vorderingsboekje

Tot slot...

Als de cursist alle vaardigheden voldoende onder de knie heeft en de Instructeur alle evaluaties met een **A** heeft kunnen evalueren, is het zover...

De Verantwoordelijke Instructeur / begeleider – Coach zal het homologatieborderel voor de cursist invullen en het brevet aanvragen.

Aan de cursist...

Proficiat, je eerste brevet heb je behaald.

Wij – VVW-Duiken 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 terug zien op een van de vervolgopleidingen!

Veel duikplezier, duik veilig en respecteer de natuur!