



Vorderingsboekje

# Duiker 3-ster





## Vorderingsboekje

### Inhoud van dit boekje

Inleiding	3
Persoonlijke gegevens	4
Opbouw van dit boekje en wijze van evalueren	10
Aftekenen van een item op het evaluatieblaadje	10
Evaluatie bevoegdheid	11
Zwembad praktijkkles 2	14
Buitenwater praktijkkles 1 – Duiker als begeleider 1	16
Aantekeningen / Opmerkingen Buitenwater praktijkkles 1	17
Buitenwater praktijkkles 2 – Duiker als begeleider 2 – Nachtduik / Getijdenwater	18
Aantekeningen / Opmerkingen Buitenwater praktijkkles 2	19
Buitenwater praktijkkles 3 – Duiker als begeleider - Coördinator	20
Buitenwater praktijkkles 4 – Decompressie duiken 1	22
Aantekeningen / Opmerkingen OW-praktijkkles 4 – Decompressie duiken 1	23
Buitenwater praktijkkles 5 – Decompressie duiken 2	24
Buitenwater praktijkkles 5 – Decompressie duiken 2	25
Aantekeningen / Opmerkingen OW-praktijkkles 5 – Decompressie duiken 2	26
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 3-ster

De Duiker 3-ster wordt in het Engels aangeduid als **Dive Master of Dive Leader**.

Dit is een internationaal bekende term, waarvan de bevoegdheden aansluiten bij wat de VVW- Duiker 3-ster in zijn opleiding heeft geleerd.

De kroon op de opleiding van de Recreatieve duiker.

De Duiker 3-ster is een *onbewust vaardige duiker*.

De Duiker 3-ster is niet alleen vaardig in het oplossen van de eventuele problemen die zich kunnen voordoen voor, tijdens en na het duiken, maar heeft in zijn opleiding geleerd beginnende duikers te begeleiden tijdens hun eerste duiken.

De Duiker 3-ster is die ervaren duiker waar minder ervaren duikers de wijze raad kunnen halen.

Voor de Duiker 3-ster zijn alle wegen naar het uitbouwen van zijn/haar hobby open.

De Duiker 3-ster kan opteren zich te specialiseren in het begeleiden van beginnende duikers door Instructeur te worden, zich richten tot alle takken van het technische duiken en/of alle andere speciale opleidingen voor duikers die er op de markt zijn.

De VVW-Duiken opleiding Duiker 3-ster geeft de duiker voldoende kennis en vaardigheden om zich kandidaat te stellen voor deze specialisaties.

### Conformiteit

Het brevet Duiker 3-ster komt overeen met de volgende Internationale brevetten:

- **NBN-EN-14153-3:2003**  
Part 2 : Level 3 – Dive Leader.
- **ISO 24801-3 : 2007**  
Part 2 : Level 3 – Dive Leader.

Het brevet Duiker 3-ster komt overeen met de volgende Internationale brevetten:

- **CMAS 3\* Diver**
- **CEDIP 3\* Diver**
- **RSTC (PADI, NAUI, enz) Dive Master**

### Doelstelling

De Duiker 3-ster heeft na het behalen van het brevet VVW-Duiken Duiker 3-ster minimum de theoretische kennis en praktische vaardigheden zoals beschreven in het vademecum VVW-Duiken en vermeld op de SIGMA CD-rom voor de VVW-Duiken Instructeur.

### Bevoegdheden

- Een Duiker 3-ster mag duiken met iedere gebrevetteerde duiker.
  - Een Duiker 3-ster mag duiken onder **supervisie** van minimum een **Instructeur 2-ster met licentie**, met een kandidaat Duiker 1-ster. Met uitzondering van de eerste duik.
  - Een Duiker 3-ster is enkel bevoegd om te duiken binnen de veiligheidscurve. **Verplichte decostops niet toegelaten**
  - De **maximum duikdiepte** van een Duiker 3-ster is -30m.
  - Een Duiker 3-ster kan door het volgen van een specialisatie die het toelaat om dieper te duiken en het duiken met verplichte decompressiestops, wel deze duiken doen.
  - Het duiken in een situatie waar geen mogelijkheid bestaat om direct / rechtstreeks de oppervlakte te bereiken is NIET toegelaten (penetratie van wrakken, grotduiken enz...).
- Dit is enkel toegelaten mits de Duiker 3-ster hiervoor een speciale opleiding volgt.
- In functie van de duikopleiding mag een Duiker 3-ster, onder begeleiding van minimum een Instructeur 2-ster, dieper duiken dan zijn/haar dieptekwalificatie.



## Vorderingsboekje

### Ingangsniveau

- lid zijn van een VVW-Duiken duikschool/duikclub.
  - Een geldig medisch getuigschrift hebben.
  - Het brevet Duiker 2-ster behaald hebben.
  - Minimum 18 jaar bij aanvang van de opleiding.
  - De minimum **60 duiken**, waarvan minimum **40 duiken** na het behalen van het Duiker 2-ster brevet **vóór** homologatie van het brevet Duiker 3-ster.
  - 30 van deze duiken moeten zoveel mogelijk verschillende omgevingsfactoren bevatten, om te verzekeren dat de kandidaat Duiker 3-ster hier voldoende ervaring heeft.
- Voorbeelden:
- Beperkte zichtbaarheid. (minder dan 2m horizontaal)
  - Stromingsduiken (meer dan 0.25 m/s) en/of getijdenwater.
  - Koud water (minder dan 10°C)

### Inhoud van de opleiding

De opleiding omvat twee delen

A :

- 3 theoriedelen en minimaal 2 zwembad- en
- 5 openwatersessies .(zie onderstaand overzicht)

B :

De specialty **REDDEN – HVD** moet volledig afgewerkt zijn bij een Specialty

Instructeur met licentie.

Ieder voldoende afgewerkt onderdeel wordt door de cursist en de Instructeur met licentie afgetekend op het evaluatieblaadje in het duikboek en in dit vorderingsboekje Duiker 3-ster. In dit vorderingsboekje worden alle behaalde onderdelen ook nog eens getekend door de deelnemer.

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

Tijdens de opleiding blijft het vorderingsboekje in het bezit van de deelnemer.

Na het behalen van het brevet wordt het vorderingsboekje terug bezorgd aan de verantwoordelijke instructeur.

Het evaluatieblaadje in het duikboek blijft bij de duiker.



## Vorderingsboekje

Duiker 3-ster Theorie			
Onderwerp	Datum	Instr.	cursist
1. Blok Materieel			
2. Blok Begeleiding van duikers.			
3. Blok Decompressie			

Duiker 3-ster Zwembad			
Onderwerp	Datum	Instr.	cursist
1. Blok 1 Demonstratie – vaardigheden.			
2. Blok 2 Demonstratie-vaardigheden.			

Duiker 3-ster Buitenwater			
Onderwerp	Datum	Instr.	cursist
1. Blok Duiker 3-ster als begeleider.			
2. Blok Duiker 3-ster als begeleider.			
3. Blok Duiker 3-ster als coördinator groepsduik.			
4. Diepe duik met uitvoering van deep-stop.			
5. Minimum aantal duiken zoals beschreven voor homologatie brevet.			



## Vorderingsboekje

Duiker 3-ster Hulpverlening			
Onderwerp	Datum	Instr.	cursist
Redden – HVD Volledig.			

De inhoud van de verschillende onderdelen en hun volgorde zijn terug te vinden op de SIGMA CD-rom en het *Vademecum VVW-Duiken – Duiker 3-ster*.

Het deel Duiker 3-ster EHBO dient afgetekend te worden door een Specialty-Instructeur Hulpverlening. Er is in dit duikboek ook een apart evaluatieblaadje voor de onderdelen Hulpverlening.

Het brevet Duiker 3-ster is behaald		
Datum	Instructeur	Cursist





## Vorderingsboekje

### Homologatie van het brevet Duiker 3-ster

De Homologatie van het brevet **Duiker 3-ster** kan gebeuren als:

1. De Duiker 3-ster lid is van VVW-Duiken vzw.
2. De Duiker 3-ster een geldige medische fiche heeft.
3. De Duiker 3-ster alle onderdelen van de opleiding heeft afgewerkt.
4. De vereiste homologatiekosten zijn betaald.

De verantwoordelijke Instructeur met licentie zal nakijken of:

1. Aan bovenstaande voorwaarden is voldaan.
2. Alle documenten van de Duiker 3-ster aanwezig zijn en gebundeld.
3. Het vorderingsboekje Duiker 3-ster volledig ingevuld is en in het bezit is van de verantwoordelijke Instructeur.

Om het brevet te homologeren zal de verantwoordelijke (minimum) Instructeur 2-ster met licentie een **homologatie borderel** naar het VVW-Duiken secretariaat opsturen.

Het opsturen van dit homologatieborderel kan op elektronische wijze gebeuren.

### Vervolgopleidingen Duiker 3-ster

De houder van het brevet Duiker 3-ster heeft de mogelijkheid om de volgende vervolgopleiding en specialisaties volgen:

- **Duiker 4-ster**
- **Instructeur 1-ster VVW-Duiken**
- Alle specialisatie opleidingen die de Duiker 2-ster kan volgen +
  - Advanced Nitrox.
  - Rebreather
  - Grotduiken
  - Wrakduiken (met penetratie van wrakken)
  - Decompressieduiken / diepduiken
- ...

Er zijn op de duikmarkt nog andere dan de hierboven vernoemde speciale opleidingen.

De duiker dient te voldoen aan de deelnemingsvoorwaarden van de aanbieder van deze opleidingen.

Bij twijfel van dekking door de verzekering bij deelname aan een speciale opleiding dient contact opgenomen te worden met de juridische commissie VVW-Duiken.



## 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

Een vakje op het evaluatie blaadje kan pas worden afgetekend, indien alle vaardigheden die in die praktijkles dienen te worden geëvalueerd met een **A** zijn geëvalueerd.

Dit houdt in dat de Instructeur na een praktijk zwembadles deze praktijkles niet hoeft af te tekenen op het evaluatieblaadje. De Instructeur is ook vrij om bepaalde vaardigheden te verplaatsen naar een andere praktijkles. Reden hiervoor kan zeer uitlopend zijn. Vb watertemperatuur, zichtbaarheid, vorderingen van de cursist enz.

De Instructeur zal zoveel mogelijk trachten het opleidingschema te volgen.



## Vorderingsboekje

Dit vorderingsboekje is zo opgevat dat op 1 pagina de inhoud van de praktijkles staat en op de andere pagina voldoende mogelijkheid is voor de Instructeur om opmerkingen, commentaren, bijsturing, info over de training, enz. te plaatsen.

De Instructeur die de vaardigheden inoefent en/of evalueert noteert de datum op de Aanmerkingen / opmerkingen pagina en stempelt of tekent dit af.

### Evaluatie bevoegdheid

Duiker 3*	Instructeur 1*		Instr.2* of hoger	
	Instructie	toetsing	Instructie	Toetsing
Theorie	N	N	J	J
Zwembad	N	N	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

Zwembad Demonstratievaardigheden 1	Evaluatie			
Demo: duikset opbouwen, materiaalcontrole				
Demo: duikset omhangen				
Demo: buddycheck, handsignalen				
Demo: te water gaan met schredesprong				
Demo: gecontroleerde afdaling				
Demo: automatisch uit en weer terugvinden (methode I)				
Demo: automatisch uit en weer terugvinden (methode II)				
Demo: ademen uit blazende automaat				
Demo: klaren duikbril (leegblazen duikbril stap 1-5)				
Demo: trimmen - vinwippen				
Demo: gecontroleerde opstijging en begeleide opstijging				
Demo: overgang van automaat naar snorkel en omgekeerd				
Demo: water verlaten				
Demonstratie: duiksets afdoen, afbouwen en opruimen				
<b>Evaluatie*</b>				

Nota: De Instructeur demonstreert de basisvaardigheden aan de kandidaat Duiker 3-ster.

Het is de bedoeling dat de kandidaat Duiker 3-ster deze basisvaardigheden perfect kan uitvoeren.

De kandidaat Duiker 3-ster zal na de demo van de Instructeur de vaardigheid zelf uitvoeren.

Er dient extra aandacht geschonken te worden door de instructeur aan de correctheid van de uitvoering van de vaardigheden.





## Vorderingsboekje

### Zwembad praktijkles 2

Zwembad Demonstratievaardigheden 2	Evaluatie			
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddycheck, handsignalen</i>				
Demo: te water gaan met rol achterover.				
Gecontroleerde afdaling				
Demo: Basistrim				
Demo: lucht delen				
Demo: trimmen - volg de lijn				
Demo: klaren duikbril (leegblazen duikbril stap 1-5)				
Demo: trimmen - vinwippen				
Demo: gecontroleerde opstijging en begeleide opstijging				
Demo: overgang van automaat naar snorkel en omgekeerd				
water verlaten				
<i>Duiksets afdoen, afbouwen en opruimen</i>				
<b>Evaluatie*</b>				

Nota: De Instructeur demonstreert de basisvaardigheden aan de kandidaat Duiker 3-ster.

Het is de bedoeling dat de kandidaat Duiker 3-ster deze basisvaardigheden perfect kan uitvoeren.

De kandidaat Duiker 3-ster zal na de demo van de Instructeur de vaardigheid zelf uitvoeren.

Er dient extra aandacht geschonken te worden door de instructeur aan de correctheid van de uitvoering van de vaardigheden.





## Vorderingsboekje

### Buitenwater praktijkles 1 – Duiker als begeleider 1

De Duiker 3-ster is als *ervaringsdeskundige* de aangewezen duiker om beginnende duikers te begeleiden.

Het is zeer belangrijk dat de Duiker 3-ster de begeleiding van beginnende duikers in al zijn aspecten onder de knie heeft. De begeleidende Instructeur coacht, begeleidt en evalueert de kandidaat Duiker 3-ster totdat deze de vaardigheden onbewust vaardig is. Dit kan verschillende buitenwatersessies in beslag nemen.

Buitenwater Praktijkles 1 - Begeleider 1	Evaluatie			
Begeleider: Duikplanning				
Begeleider: Check de Stek				
Begeleider: Veiligheidsbeoordeling				
Begeleider: Duikset opbouwen, materieelcontrole				
Begeleider: Duikset omhangen				
Begeleider: Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning				
Begeleider: Te water gaan				
Begeleider: Basistrim				
Begeleider: Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact				
Begeleider: oriëntatie onder water volgens duikplanning				
Begeleider: gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact				
Begeleider: water verlaten				
Begeleider: duiksets afdoen, afbouwen en opruimen				
Begeleider: evaluatie				







## Vorderingsboekje

### Buitenwater praktijkles 2 – Duiker als begeleider 2 – Nachtduik / Getijdenwater

De begeleidende Instructeur heeft de keuze om de kandidaat Duiker 3-ster te laten duiken met een beginnende duiker in een nachtduiksituatie of tijdens een stroming- / getijdenduik.

De Duiker 3-ster is als *ervaringsdeskundige* de aangewezen duiker om beginnende duikers te begeleiden.

Het is zeer belangrijk dat de Duiker 3-ster de begeleiding van beginnende duikers in al zijn aspecten onder de knie heeft. De begeleidende Instructeur coacht, begeleid en evalueert de kandidaat Duiker 3-ster totdat deze de vaardigheden onbewust vaardig is. Dit kan verschillende buitenwatersessies in beslag nemen.

Buitenwater Praktijkles 2 - Begeleider 2	Evaluatie			
Begeleider: Duikplanning nachtduik of getijdenwater m.b.v. getijdentabel.				
Begeleider: Check de Stek				
Begeleider: Veiligheidsbeoordeling				
Begeleider: Duikset opbouwen, materieelcontrole.				
Begeleider: Bepalen van de stroming				
Begeleider: Duikset omhangen				
Begeleider: Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning				
Begeleider: Te water gaan				
Begeleider: Basistrim				
Begeleider: Gecontroleerde afdaling met handhaving bodemcontact				
Begeleider: oriëntatie onder water volgens duikplanning				
Begeleider: gecontroleerde opstijging met handhaving bodemcontact				
Begeleider: water verlaten				
Begeleider: duiksets afdoen, afbouwen en opruimen				
Begeleider: evaluatie				





## Vorderingsboekje

### Buitenwater praktijkles 3 – Duiker als begeleider - Coördinator

De Duiker 3-ster is bevoegd om duiken met grotere groepen duikers te organiseren en te begeleiden.

De Duiker 3-ster is bevoegd om clubduiken te organiseren.

Om een duikorganisatie veilig en goed te organiseren is de Duiker 3-ster op de hoogte van:

- Het opmaken van een goede duikplanning.
- Check de stek.
- Veiligheidsbeoordeling + risico analyse.
- Het vademecum VVW-Duiken en de bevoegdheden van duikers voor het indelen van de duikgroepen.

- **De kandidaat Duiker 3-ster zal hiervoor minimum 1 duikorganisatie uitvoeren.**

**Een duikorganisatie bestaat uit minimum 6 duikers en/of 3 duikgroepen.**

Buitenwater Praktijkles 3 - Begeleider - coördinatie.	Evaluatie			
Coördinator: duikplanning				
Coördinator: Check de Stek				
Coördinator: veiligheidsbeoordeling				
Coördinator: uitvoering groepsduik				
Coördinator: evaluatie				
Evaluatie				





## Vorderingsboekje

### Buitenwater praktijkles 4 – Decompressie duiken 1

Decompressie duiken slaat hier op het uitvoeren van gesimuleerde decostops.

Deze oefening geeft de Kandidaat Duiker 3-ster / Duiker 3-ster geen enkele bevoegdheid voor het uitvoeren van duiken waar een verplichte decompressiestop nodig is.

Deze oefeningen geven de Kandidaat Duiker 3-ster / Duiker 3-ster geen enkele bevoegdheid om dieper te duiken dan de maximum dieptekwalificatie van -30 m.

De planning van de duik in deze module is een duikdiepte van maximaal -20m en de duiktijd mag de 30 min. INCLUSIEF de simulatie van de decompressiestops niet overschrijden.

Een goede duikplanning van deze duik is zeer noodzakelijk!

Buitenwater Praktijkles 4 - Deco duik 1	Evaluatie			
<i>Check de Stek</i>				
<i>Veiligheidsbeoordeling</i>				
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning</i>				
<i>Te water gaan</i>				
<b>Bubble check</b>				
<b>Gecontroleerde afdaling naar -20 m met handhaving bodemcontact</b>				
<b>2e Trim/ lucht check</b>				
<b>Duiktijd 10 minuten oriëntatie onder water volgens duikplanning</b>				
<b>Gecontroleerd opstijgen naar -12 m; visueel bodemcontact toegestaan</b>				
<b>Oplaten decompressieboei en een dieptestop van 2 minuten</b>				
<b>Gecontroleerd opstijgen met decompressieboei 'in het blauw' naar -6 of -3 m</b>				
<b>Veiligheidsstop 5 min. op -6 m of -3 m, tijdens stop gebruik maken van ALV</b>				
<b>Opstijgen naar oppervlakte</b>				
<b>Water verlaten</b>				
<i>Duiksets afdoen, afbouwen en opruimen</i>				
<b>Evaluatie</b>				





## Vorderingsboekje

### **Buitenwater praktijkles 5 – Decompressie duiken 2**

Decompressie duiken slaat hier op het uitvoeren van gesimuleerde decostops.

Deze oefening geeft de Kandidaat Duiker 3-ster / Duiker 3-ster geen enkele bevoegdheid voor het uitvoeren van duiken waar een verplichte decompressie stop nodig is.

Deze oefeningen geven de Kandidaat Duiker 3-ster / Duiker 3-ster geen enkele bevoegdheid om dieper te duiken dan de maximum dieptekwalificatie van -30 m.

De planning van de duik in deze module is een duikdiepte van maximaal -20m en de duiktijd moet volgende parameters bevatten:

- Bodemtijd op -20m is 10 min.
- Stop op -9m / 2 min.
- Stop op -6m / 2 min.
- Stop tussen – 4.5m en -3m / 5 min.

#### **GEEN VERPLICHTE DECOMPRESSIE**

- Tijdens de uitvoering van deze stops dient de kandidaat Duiker 3-ster goed uitgetrimd te zijn.
- Het is niet de bedoeling dat de kandidaat de OSB gebuikt als drijflichaam!





## Vorderingsboekje

### Buitenwater praktijkles 5 – Decompressie duiken 2

Buitenwater Praktijkles 5 - Deco duik 2	Evaluatie			
<i>Check de Stek</i>				
<i>Veiligheidsbeoordeling</i>				
<i>Duikset opbouwen, materiaalcontrole</i>				
<i>Duikset omhangen</i>				
<i>Buddycheck, handsignalen, lichtsignalen, kernpunten duikplanning</i>				
<i>Te water gaan</i>				
<b>Bubble check</b>				
<b>Gecontroleerde afdaling 'in het blauw' naar -20 m</b>				
<b>2e Trim/ lucht check</b>				
<b>Duiktijd 10 minuten oriëntatie onder water volgens duikplanning</b>				
<b>Oplaten decompressieboei en een dieptestop van 2 minuten</b>				
<b>Gecontroleerd opstijgen met decompressieboei 'in blauw' naar -9m, stoptijd 2 min.</b>				
<b>Gecontroleerd opstijgen met decompressieboei 'in het blauw' naar -6 m, stoptijd 2 min.</b>				
<b>Veiligheidsstop tussen -4,5 m en -3 m - 5 min., tijdens stop gebruik maken van ALV</b>				
<b>Opstijgen naar oppervlakte</b>				
<b>Water verlaten</b>				
<i>Duiksets afdoen, afbouwen en opruimen</i>				
<b>Evaluatie</b>				





## 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.

Duiker 3-ster is de meest ervaren duiker binnen onze duikfederatie.

Binnen deze groep zijn er zeker duikers die het opleiden van duikers als hun “ding” binnen de duiksport zien.

We zien deze mensen dan ook graag doorgroeien naar een Instructeurtitel, om op hun beurt hun steentje bij te dragen tot het vormen van veilige en technisch vaardige duikers.

We hopen dat je de smaak hebt te pakken gekregen en dat we je spoedig terug zien op een van de Instructeuropelingen of een of andere specialty-opleiding!

Veel duikplezier, duik veilig en respecteer de natuur!