

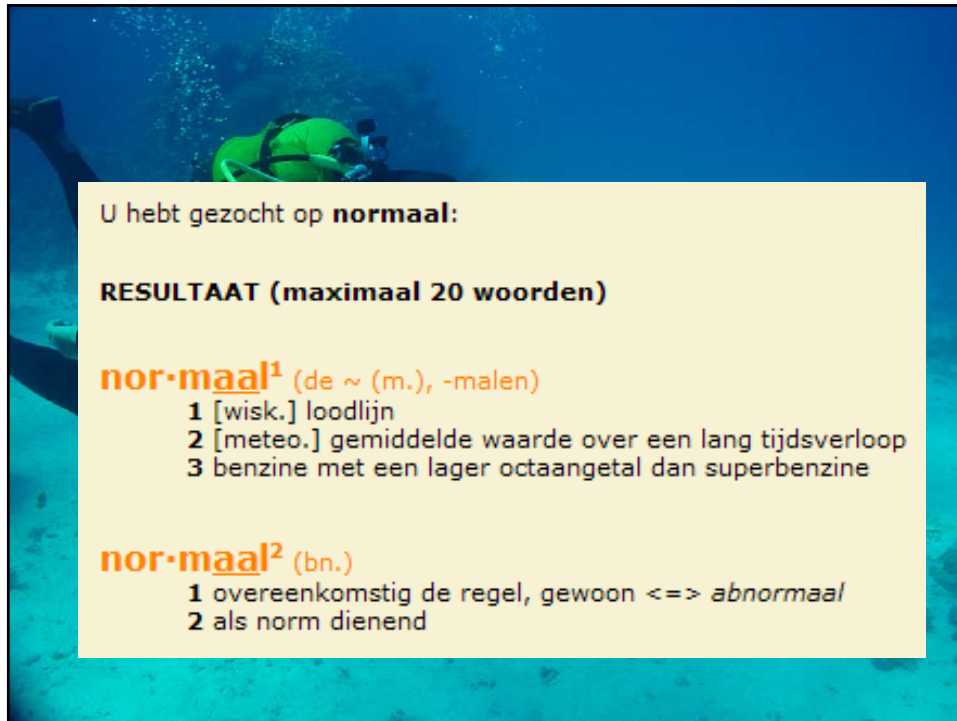
Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



U hebt gezocht op **normaal**:

RESULTAAT (maximaal 20 woorden)

nor-maal¹ (de ~ (m.), -malen)

- 1 [wisk.] loodlijn
- 2 [meteo.] gemiddelde waarde over een lang tijdsverloop
- 3 benzine met een lager octaangetal dan superbenzine

nor-maal² (bn.)

- 1 overeenkomstig de regel, gewoon \Leftrightarrow *abnormaal*
- 2 als norm dienend



Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas





**VEILIGHEID, FUN,
COMFORT, RESPECT**



**evenwichtig duikteam
& praktisch duiken !**

WW-begeleiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

13

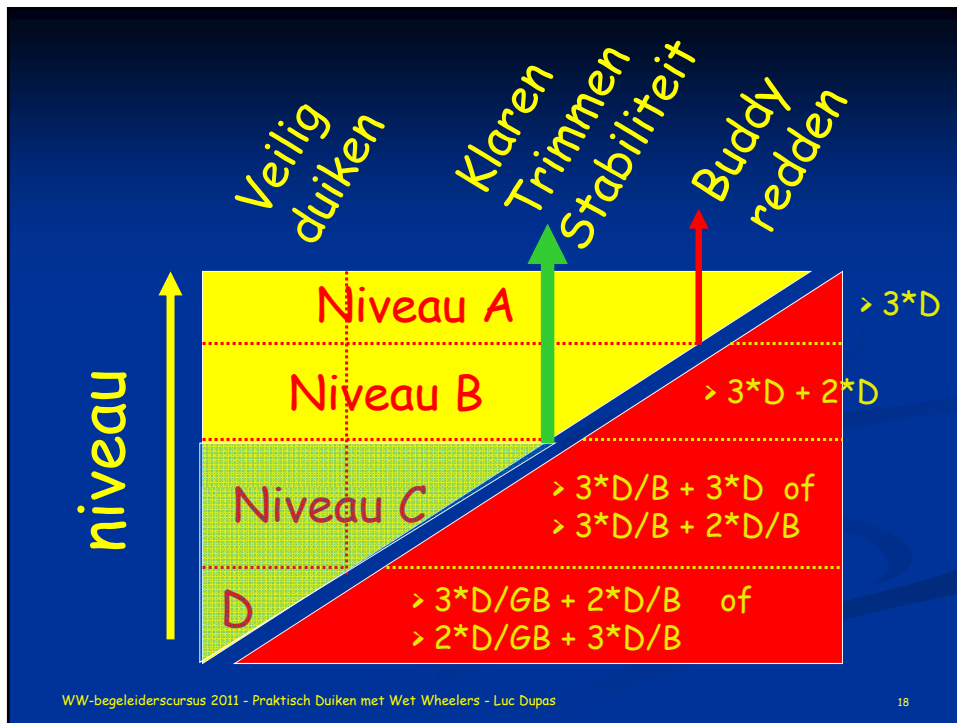
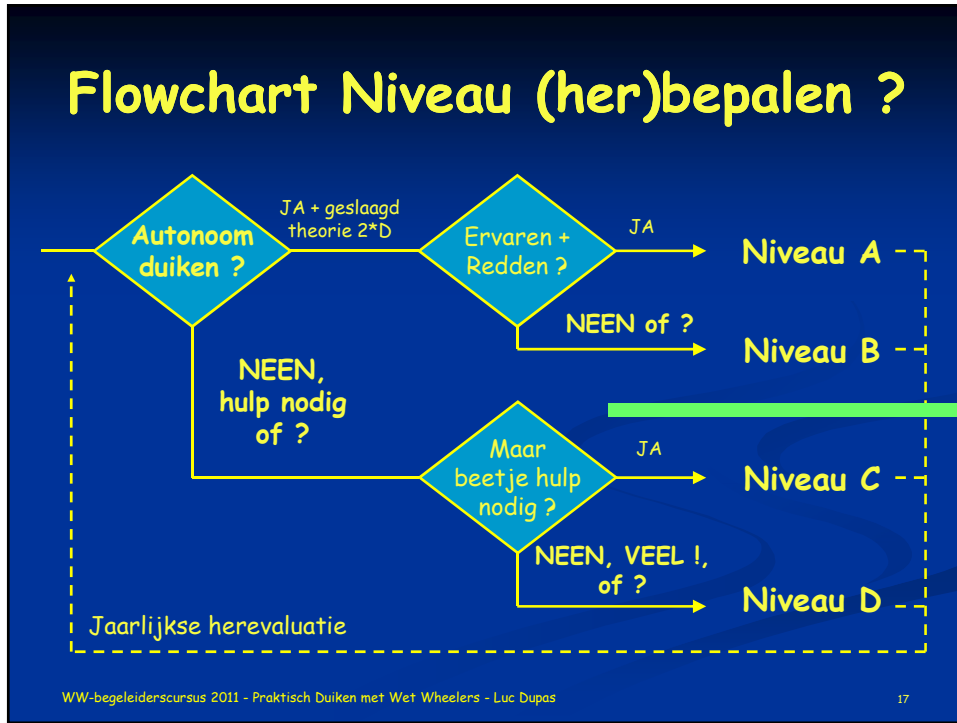
Communicatie

- **DOE GEWOON, PRAAT GEWOON/NORMAAL !!!**
- Geef een hand of maak ander fysisch contact als v.b. de persoon geen handen heeft en/of niet kan gebruiken,
- Stel je zelf voor en eventueel ook de mensen die bij je zijn (zeker bij een visueel gehandicapte),
- Zet je op normale oog/communicatiehoogte,
- Ga niet leunen op een rolstoel, dat is ahw een deel van de gehandicapte,
- Mensen met spraakproblemen geef je gewoon rustig de tijd om zelf hun zin af te maken,
- Mensen met een gehoorsprobleem tik je even aan om de aandacht te trekken en je spreekt/articuleert langzaam en duidelijk, en je kijkt naar de gehandicapte (denk aan liplezen).

WW-begeleiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

14





Overzicht niveau / begeleiding:

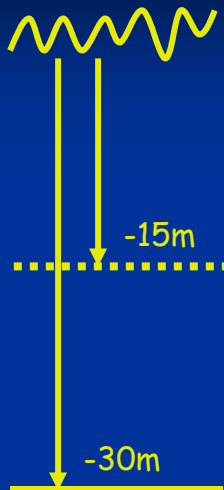
- Niveau A: met minstens 3* duiker
- Niveau B: met minstens 3* duiker + 2* duiker
- Niveau C: met minstens 3* duiker/B + 3* duiker (of 2*D/B)
- Niveau D: met minstens 3* duiker/GB + 2* duiker/B
of 2* duiker/GB + 3* duiker/B
- 2 eerste doopduiken met minstens een WW-instructeur + 2*D/B
- Verder t.e.m. duik 15 met minstens AI/GB + 2*D/B
- Openwatercontrolepunten met stijging: verplicht met WW-Instr.



WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

19

Dieptes...



- Max. diepte voor de eerste 15 duiken,
- Max. diepte voor niveau D,
- Max. diepte voor niveau C "minimum"
- Max. diepte voor niveau C die geslaagd is voor theorie 2*D en duikt begeleid als niveau D,
- Max. diepte voor niveau B,
- Max. diepte voor niveau A,
- Max. recreatieve duikdiepte sowieso !!!

Opmerking: bij de jaarlijkse medische keuring kan de arts eventueel een strengere dieptebeperking opleggen !

20

Vorbereitung / nazorg

- Geschikte duikstek + interessant !
- Geen onnodige hindernissen aan/in het water,
- Geschikt duikmaterieel,
- Zorg voor orde en netheid op de voorbereidingsplek,
- Zorg dat je zelf snel klaar bent, en "geen getaffel" aan/in het water,
- ...

Geschikt duikmaterieel

- Natpakken in zeer soepel neopreen, met indien nodig extra en extra lange ritsen, enz.
- Eventueel droogpakken voor koukleumen en/of "doorduikers" ('onze' limiet is 10°C)
- 'trucs': glijmiddelen, plastic zakjes,...
- Klein-volume maskers, evtl. neusventieltje voor mensen met beperkte handmotoriek...
- Trimvesten: front-adjustable, AirTrim, geïntegreerd lood, wing+harnas, ...

Geslacht duikmaterieel (2)

- Loodsystemen: @trimvest, @fles, 'bretellen'/harnas, elastische gordels, eventueel enkellood "op maat",...
- Ontspanner: 'kniegewricht', comfo-bite mondstukken
- Duikflessen: nodige volume maar niet onnodig te groot, gewicht versus volume (200/300bar of niet, carbon of niet) belangrijk ivm gewichtsverdeling en uittrimming! Evtl. @buik !
- Vinnen (ook voor begeleiders): spring straps!
- "Man van Atlantis"-handschoenen, met of zonder vingertoppen

WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

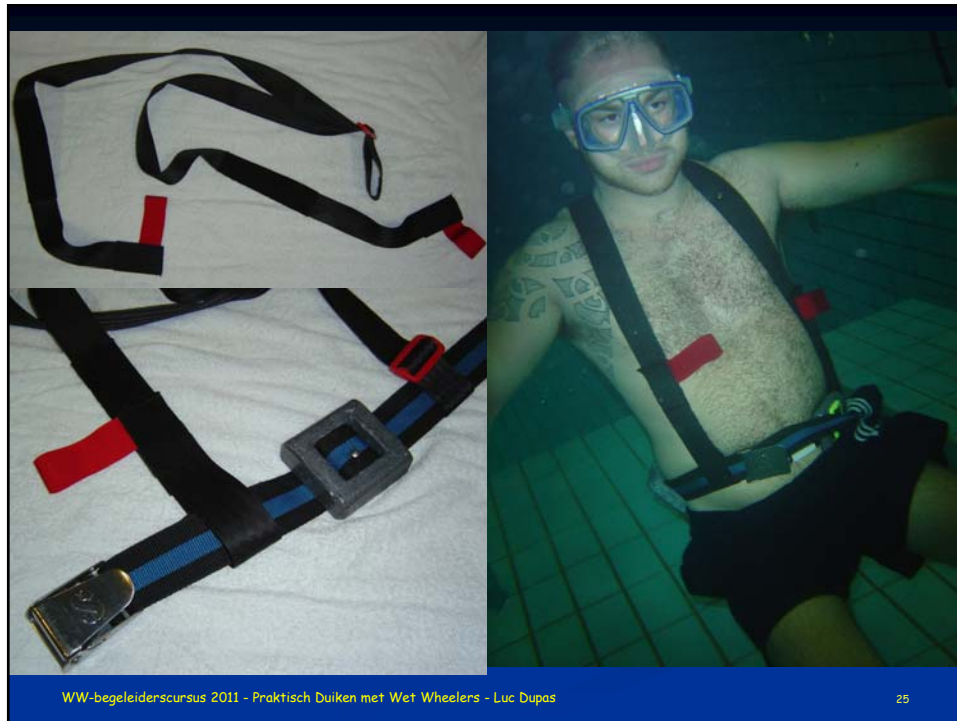
23



WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

24

Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



Omkleden/klaarmaken

- Wie doet wat/hoe ? Afspraken !
- Zoveel mogelijk "zelf" laten doen
- 'trucjes'/hulpmiddelen, aangepaste pakken/handschoenen, enz.
- Opgepast met verlamde/gevoelloze ledematen!!!
- Opgepast: te koud, te warm, te strak ?

WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

27

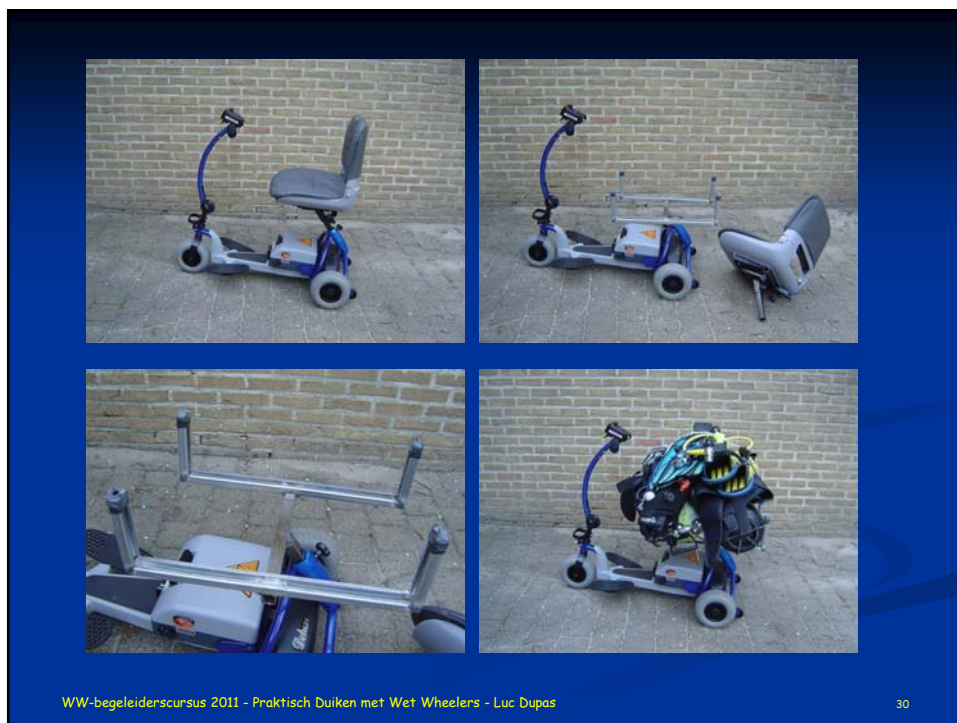
Transport

- Zoveel mogelijk "zelf" laten doen, maar opgepast voor overbelasting/moe !
- 'trucjes'/hulpmiddelen/wielen...
- Divide et impera ! Beter 10 keer H/T lopen dan 1 keer u "kapot" sleuren...
- Opgepast met verlamde/gevoelloze ledematen !!!
- Opgepast bij neerzetten: stabiliteit !

WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

28

Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



In/uit water gaan

- Zorg dat je zelf niet "taffelt" aan/in het water...
- Geschikt duikmaterieel zodat het ook in het water vlot aan/uit kan, ...
Maar denk hierbij ook aan uitloding !!!
- In/uit het water stappen, vallen of rollen, voorover of achterover of zijwaarts, dragen, ... "op maat"!

WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

33

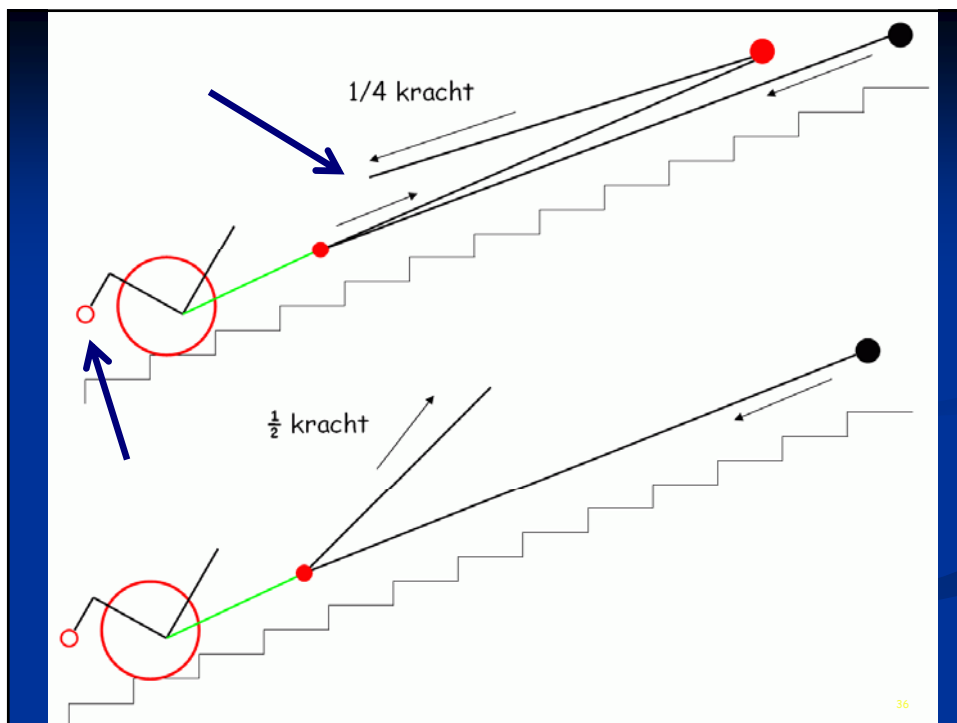
In/uit water gaan

- Geen onnodige hindernissen aan/in het water, eventueel dingen/stenen verwijderen of verplaatsen, enz.
- Een simpele steun als "3^{de} been" kan voor veel mensen een grote hulp zijn: v.b. de "waterstok",
- Leuning @dijkhelling, of voorzie zelf een "leuning" mbv een touw,
- Wat met trappen (v.b. NEMO33): touw en katrol zijn een eenvoudig en goed middel...

WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

34

Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas

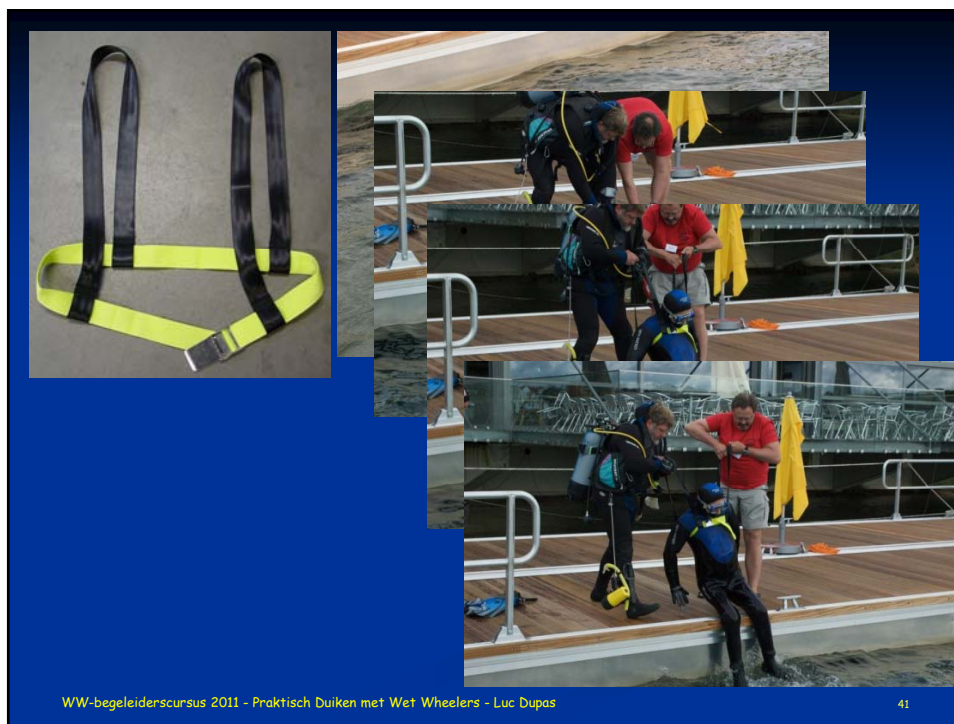


Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas





Aan de oppervlakte

- Vlot/comfortabel/veilig drijven, en kunnen zwemmen, ook zonder trimvest (o.a. NIET teveel lood op de Wet Wheeler zelf!)
- Vlot/comfortabel/veilig drijven, en kunnen zwemmen met volledige uitrusting.
- Op de rug ? Op de buik ? Duwen, trekken, zelf zwemmen ?

Duiken zelf: afspraken maken !

- Laat de Wet Wheeler ook onderwater zoveel mogelijk zelf doen met minimale interventie door begeleider/buddy !
- v.b. zoveel mogelijk op eigen kracht en zelf "vrij/los" zwemmen indien dit fysisch mogelijk is uiteraard.
- "zelf" = op eigen tempo !!!
- "zelf" = zelf beslissen om te stoppen !
- Halverwege de duik "moeten" gaan slepen of "op de fles duiken" = veelal te ver en/of te lang !

WW-begeleiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

43

Duiken zelf: afspraken maken !

- Zoveel mogelijk SAMEN duiken = (oog)contact, communicatie, naast mekaar, veel meer fun
- Ook goeie afspraken ! Laat WW'er zelf beslissen of bij het zwemmen hulp, en wel soort hulp, nodig zijn: v.b. eventueel zelf even "aanhangen", of een steuntje aan de arm/elleboog, enz.
- "op de fles" kan soms nuttig/nodig zijn, v.b. bij een breed zwaaiende parapleeg en sterke stroming en/of zwaar vermoeid. Maar maak er niks "standaard" van... "gedoken worden" is heel erg vervelend !

WW-begeleiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

44

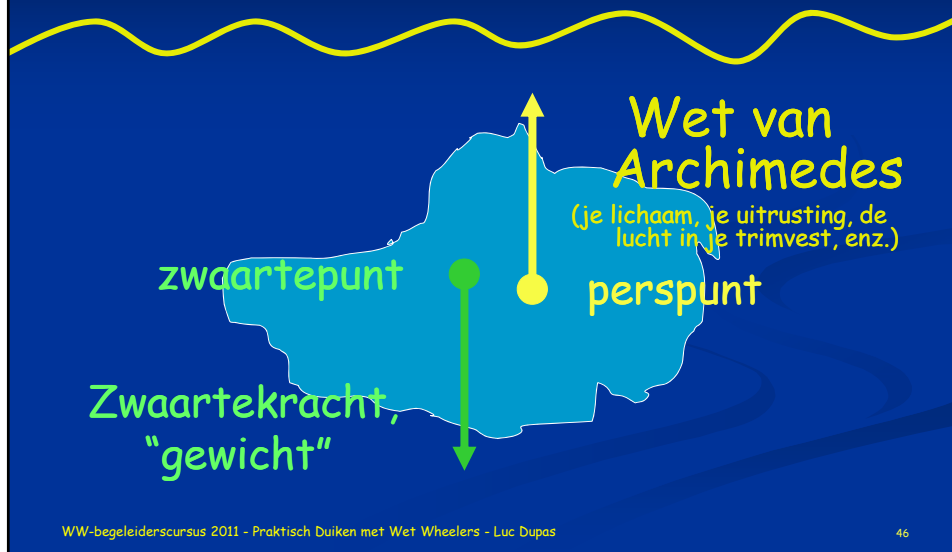
Correcte uitloding/uittrimming: conditio sine qua non !

- Correcte uitloding = juiste hoeveelheid lood om op het einde van de duik met een quasi lege fles, en een lege trimvest, netjes neutraal op -3m te kunnen blijven.
- Correcte uittrimming = optimale verdeling en positionering van het lood zodat men zonder te bewegen stabiel in het water hangt.

WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

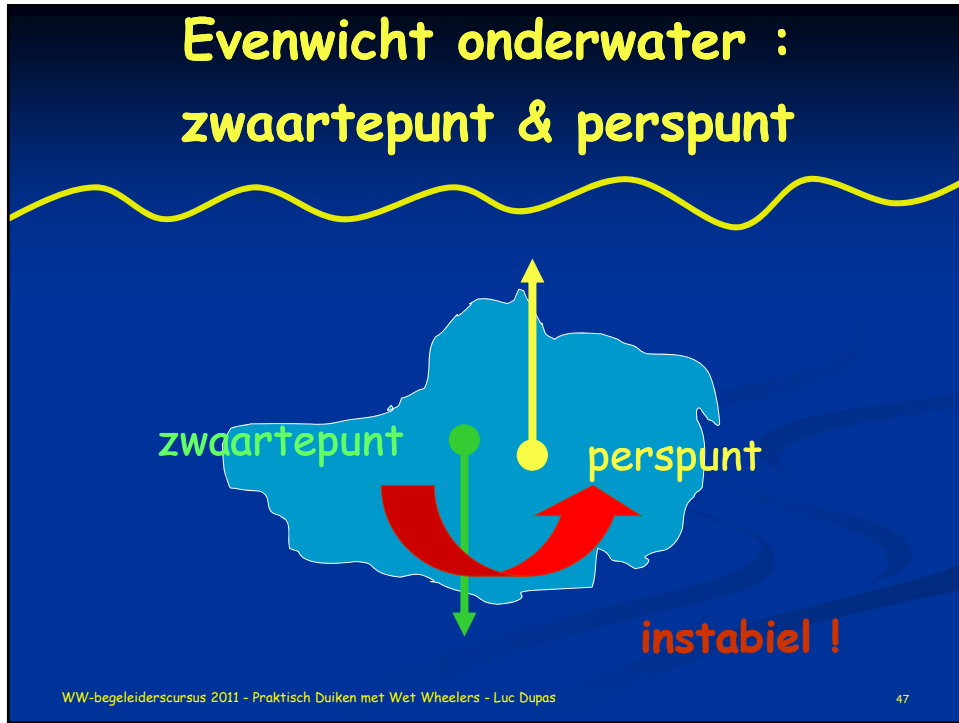
45

Evenwicht onderwater : zwaartepunt & perspunt



WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

46





Dalen/stijgen

- PERFECTE uitloding en uittrimming = stabiliteit, comfort, veiligheid !!!
- Controle: rustig, op ieder moment kunnen stoppen en stil blijven hangen =
NEEM JE TIJD
- **HORIZONTALA HOUDING !!!**
+ stabilisatie in horizontale houding

WW-begeiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas 50

Dalen/stijgen: HORIZONTAAL

- Ademcomfort is stukken beter omdat 2de trap op ongeveer gelijke hoogte van de longen zit (opm. OOK bij paniek !)
- Veel stabielere stijg/daalsnelheid doordat het water meehelpt om verandering in stijg- en daalsnelheid af te remmen
- Bloedcirculatie verloopt veel vlotter
- Betere uitwassing N₂

WW-begeleiderscursus 28/03/2010 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

51

Communicatie

- Oogcontact !!! (behalve bij visueel gehandicapten uiteraard...)
- Lampsignalen, ook bij de WW'er...
- Fysisch contact indien visueel gehandicapt en/of ter geruststelling en/of bij slecht OW-zicht
- Afspraken ivm signalen/boodschappen en communicatie
- Afspraken ivm duik afbreken/afronden en hoe! BRIEFING !

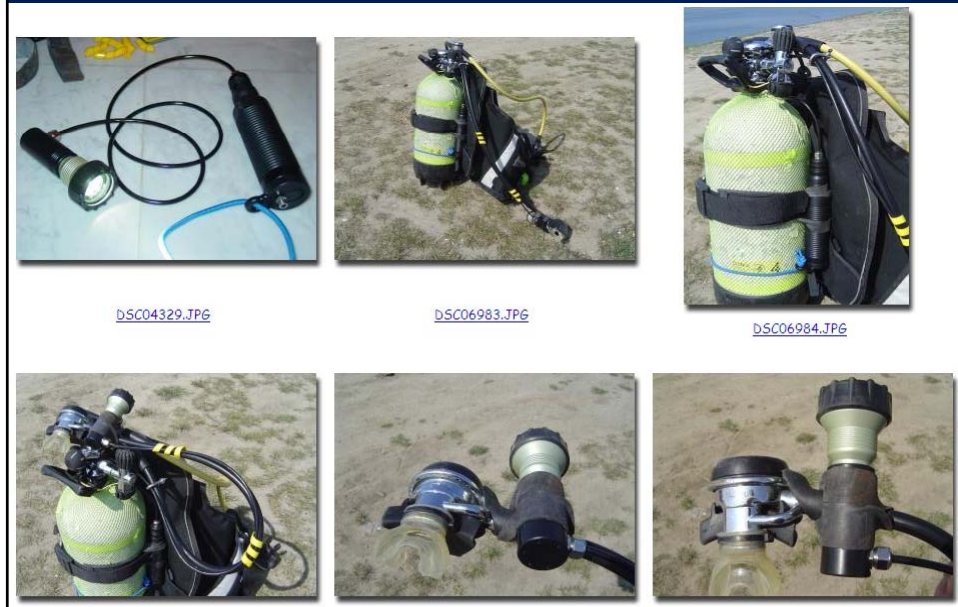
WW-begeleiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

52

Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



Greenforce Hybrid8-kabellamp



Luchtdeling bij een noodgeval

- Iedere duiker heeft een ALV/octopus (Alternatieve LuchtVoorziening) die
 - a. werkt,
 - b. vlot bereikbaar is,
 - c. vlot kan bereikt worden (zelf-bediening indien nodig moet vlot mogelijk zijn !),
 - d. optimaal geconfigureerd en gepositioneerd is voor je buddy !!!
- Bij noodzakelijke overgang op ALV de duik afronden: dit betekent stijgen... maar kan ook nog even veilig langs de bodem/rif richting kant/boot zijn.
- Voordien OEFENEN OEFENEN OEFENEN...

WW-begeleiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

55

Aandachtspunten / verwickelingen

- Afkoeling, vooral ongemerkt !
- Verhitting/zonnebrand/zonneslag
- Extra aandacht voor duikers met letsels aan het ruggenmerg en/of amputaties ivm beperktere "thermoregulatie"
- Voldoende drinken voor/na, vermijden van deshydratatie, vermijden van diuretische dranken
- Fysische huidbeschadigingen: schaafwonden, snijwonden, brandwonden, decubitus

WW-begeleiderscursus 2011 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

56

wiki.nelos.be -> CDmH

www.wet-wheels.be

www.torpedo.be -> weetjes/tips