





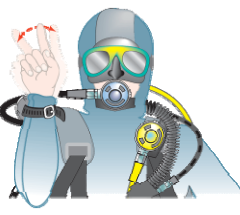









Je eerste keer onder water met duikapparatuur

wat je voor de veiligheid beslist moet weten

Welkom! Je gaat vandaag écht duiken. Weliswaar in het zwembad, maar toch Je krijgt dan ook de nodige apparatuur omgehangen, zodat je onder water kunt ademen. En dat is voor de eerste keer beslist een sensationele ervaring.

**Maarrehh is duiken dan niet gevaarlijk?
Nee, niet als je je goed aan de onderstaande regels houdt.**

- Regel 1:** Houd nooit je adem vast en blijf altijd gewoon doorademen tijdens het duiken. Ook bij elke opstijging moet ik altijd doorademen om longoverdrukschade te voorkomen.
Ook hierbij geldt dat een modern zwembad zo diep is dat je blijvende schade aan je longen op kunt lopen, als je je adem bij het opstijgen vasthoudt.
- Regel 2:** Bij overdruk op de oren moet je onmiddellijk de druk compenseren, ook wel 'klaren' genoemd.
Bij elke afdaling moet ik mijn oren 'klaren' om beschadigingen aan mijn trommelvliezen te voorkomen.
*Klaren kun je op verschillende manieren doen: door te slikken of je neus dicht te knijpen en er dan druk op te zetten. Als alles goed gaat, voel je oren 'ploppen' en de druk op je oren afnemen.
Lukt dit niet, dan heb je pech. Dan kun je vandaag helaas niet meedoen, want de druk op de bodem van een modern zwembad is groot genoeg om je trommelvliezen te laten scheuren en dat kan levensgevaarlijke gevolgen hebben. Lukt het je straks in het zwembad niet om te klaren, daal dan in geen geval dieper af en geef je instructeur het signaal dat je op wilt stijgen. Stijg vervolgens samen rustig op voor overleg.*
- Regel 3:** Je duikt onder leiding van een door ons aangewezen instructeur.
Blijf altijd bij hem/haar en volg zijn/haar aanwijzingen strikt en meteen op.
- Regel 4:** Je communiceert onder water met je instructeur door middel van simpele handsignalen.
*Beantwoord een handsignaal altijd en volg het daarna op.
Alles is piekfijn in orde. Indien van toepassing, met hetzelfde gebaar beantwoorden, meestal volgt dan de instructie om verder te gaan.
Maar ... als het niet helemaal OK is en je voelt je onzeker of je hebt een probleem, dan beantwoord je dit met het "Niet OK" handsignaal. Je instructeur zal dan aangeven dat je langzaam op moet stijgen. Hij doet dat door de richting aan te geven met zijn duim: "omhoog". Ook als hij omlaag wil zal hij dat met zijn duim aangeven: "omlaag".
Naar links en naar rechts gaat op dezelfde manier.*
- Regel 5:** Laat een duikfles nooit onbeheerd rechtop staan.
Wanneer de fles omvalt en op de kraan terechtkomt, kan dat zeer ernstige gevolgen hebben.
Een omvallende duikfles die verkeerd terechtkomt, verandert in een levensgevaarlijk projectiel.
- Regel 6:** Je duikt vandaag op eigen risico.
De vereniging doet er vanzelfsprekend alles aan om elk denkbaar risico bij deze leuke gebeurtenis uit te sluiten, maar kan verder geen enkele aansprakelijkheid accepteren voor de gevolgen van onjuist handelen door individuele leden en/of hun introducés en/of het zwembadpersoneel.

Handsignalen			
 OK Gaat alles goed?	 Niet OK Er is iets niet in orde Help !	 Niet Doen!	 Klaren Compenseren Ik heb last van oren
 Omhoog Ik ga omhoog!	 Omlaag Ik ga omlaag!	 Let op!	 Direct stoppen Ik wil ermee stoppen
 Links af Ik ga links af!	 Rechts af Ik ga rechts af!	 Adem in	 Adem uit

Hierbij verklaar ik dat

1. ik begrijp waarom ik tijdens het duiken moet doorademen. Ik zal tijdens de opstijging nooit mijn adem vasthouden om longoverdruckschade te voorkomen.
2. ik begrijp waarom ik tijdens het afdalen de druk moet compenseren, ook wel 'klaren' genoemd. De instructeur heeft mij het oren klaren aangeleerd. En als ik mijn oren niet kan klaren dan mag ik niet aan de duik deelnemen. Indien ik tijdens de duik mijn oren niet meer kan klaren, moet ik opstijgen en de duik direct beëindigen.
3. ik begrijp dat ik bij mijn aangewezen instructeur moet blijven en zijn instructies strikt en meteen moet opvolgen.
4. de handsignalen begrijp die de instructeur mij heeft aangeleerd. En ik zal deze handsignalen correct beantwoorden en uitvoeren.
5. ik begrijp waarom ik een duikfles nooit onbeheerd rechtop mag laten staan. De instructeur heeft mij uitgelegd wat de gevolgen kunnen zijn.
6. ik mee doe aan een begeleide introductieduik, omdat ik vertrouwen heb in de instructeurs en veiligheidsmaatregelen.

alle hierboven genoemde punten en de verdere mondelinge toelichting mij volledig duidelijk zijn, dat ik gezond ben en er naar mijn beste weten geen sprake is van enig bezwaar, medisch of anderszins dat bij duiken tot problemen zou kunnen leiden, *zoals onder andere, maar niet uitsluitend zwangerschap, sterk verhoogde bloeddruk, (een geschiedenis van) epilepsie of klaplomp, verkoudheid of voorhoofdsholteontsteking, trommelvliesperforatie of gebruik van contra-geïndiceerde medicijnen.*

Naam van de vereniging:
Hoofd 2*-instructeur: **handtekening:**
Naam begeleider: **handtekening:**
Naam introduce : **leeftijd:**
Plaats: **handtekening:**
Datum: **handtekening ouder/voogd :**