

1 sters opleiding

Het 1 sters brevet is de eerste te behalen stap als duiker in opleiding. Om te beginnen aan de opleiding voor het 1 sters brevet is geen voorkennis of ervaring nodig. De cursist moet wel kunnen zwemmen. De opleiding van het 1 sters brevet kan op ieder moment van het jaar starten bij een minimaal aantal deelnemers. Vlak voor de zomervakantie start er geen opleiding meer.



De 1 sters duikopleiding bestaat uit drie hoofdonderdelen. Namelijk:

1. Het zwembad gedeelte
2. Het theorie gedeelte
3. Het buitenwater gedeelte

Het zwembad gedeelte

Het zwembad gedeelte van het 1sters duikbrevet is bedoeld om de cursisten gereed te maken voor het buitenwater. Binnen het zwembad gedeelte van de duikopleiding **komen de volgende onderdelen aan de orde:**

- Conditie van de cursisten op peil brengen
OSV ORCA vindt dat conditie belangrijk is voor veilig duiken
- Basistraining snorkelen
Het hoofdbestanddeel is het goed om kunnen gaan met de vinnen, maar het goed omgaan met de duikbril (bv als hij onderwater volloopt) en snorkelen naar bv de kant is een belangrijk aspect om veilig en met plezier te duiken.
- Basistraining persluchtduiken
Het echte werk: onderwater op een juiste en goede manier met je persluchtuitrusting omgaan, dat het een plezier is om onderwater te “vliegen”

- Omgang met duikmateriaal
Hoe maak je je duikmateriaal op een veilige in orde, waar moet je op letten, hoe doe ik alles aan, hoe verzorg ik het materiaal in de praktijk. De praktische kant van het omgaan met duikmateriaal naast de materiaalkennis die je bij theorie opdoet.
- Reddings maatregelen
Het NOB-brevet geeft je goede bagage om veilig te duiken en je duikt altijd met zijn tweeën; met je buddy. Maar er kan altijd iets gebeuren en wat dan te doen.....

We duiken altijd met een buddy en bij het snorkelen gedeelte van de opleiding ga je dat met een ervaren lid van OSV ORCA doen, zodat 1 op 1 het snorkelen en zwemmen met de vinnen geleerd kan worden. Tevens zullen de buddy's je weg wijs maken in onze vereniging zodat je ook ons clubhuis leert kennen.

Als het zwembadgedeelte van de 1sters duikopleiding is voltooid kan de cursist beginnen aan het buitenwater gedeelte van de opleiding.

Materiaalkosten

Als je begint met een duikopleiding zal je gedurende de opleiding moeten overgaan tot de aanschaf van je duikuitrusting. Omdat de aanschaf van een duikuitrusting kosten met zich mee brengt, proberen wij ervoor te zorgen dat je deze aankopen zoveel mogelijk kunt spreiden over de opleiding. Als de opleiding begint wordt er alleen getraind met een zogenaamde basisuitrusting. Deze basisuitrusting bestaat uit de volgende uitrustingsstukken. :

- Duikbril: Vanaf € 30,00
- Snorkel: Vanaf € 15,00
- Zwembadvinnen: Vanaf € 25,00
- Loodgordel: Vanaf € 15,00
- Lood (+/- 4 kilo): Vanaf € 20,00

De zwembadopleiding kan grofweg in twee delen worden gesplitst. Namelijk het snorkel gedeelte en het perslucht gedeelte. In het snorkel gedeelte wordt alleen gebruik gemaakt van de bovengenoemde basisuitrusting. In het perslucht gedeelte wordt getraind met perslucht apparatuur, bestaande uit een persluchtfles, trimvest en een ademautomaat. Deze perslucht uitrusting wordt door de vereniging tijdens de opleiding kosteloos ter beschikking gesteld, zodat je deze materiaal aanschaf kunt uitstellen tot een later tijdstip. Tijdens het perslucht gedeelte van de zwembadopleiding maak je dus gebruik van de volgende uitrusting:

- Duikbril
- Zwembadvinnen
- Loodgordel
- Lood (+/- 4 kilo)
- Duikfles (ter beschikking gesteld door de vereniging)
- Ademautomaat (ter beschikking gesteld door de vereniging)
- Trimvest (ter beschikking gesteld door de vereniging)



Het theorie gedeelte

De theorie van de duikopleiding is opgebouwd uit e-learning modules. Deze modules kunnen thuis en in eigen tempo gevolgd worden. Daarnaast worden er, een aantal theorie avonden gegeven in het clubhuis waar specifieke vragen gesteld kunnen worden die mogelijk extra uitleg nodig hebben. De e-learning modules worden afgesloten met een theorie toets. De theorie module moet voltooid zijn voordat het buitenwater gedeelte gaat beginnen.

Buitenwater gedeelte

Het doel van het buitenwater gedeelte van de duikopleiding is de cursist voldoende kennis en kunde mee te geven om alle oefeningen met goed gevolg te kunnen afleggen. Hiermee bewijst de cursist goed en veilig te kunnen duiken en weten te handelen in noodsituaties. Daarnaast moet de cursist zich vrij en ontspannen onder water bewegen. Het blijft tenslotte een hobby.

Bij deze buitenwater opleiding zijn weer een aantal uitrustingsstukken nodig. Namelijk:

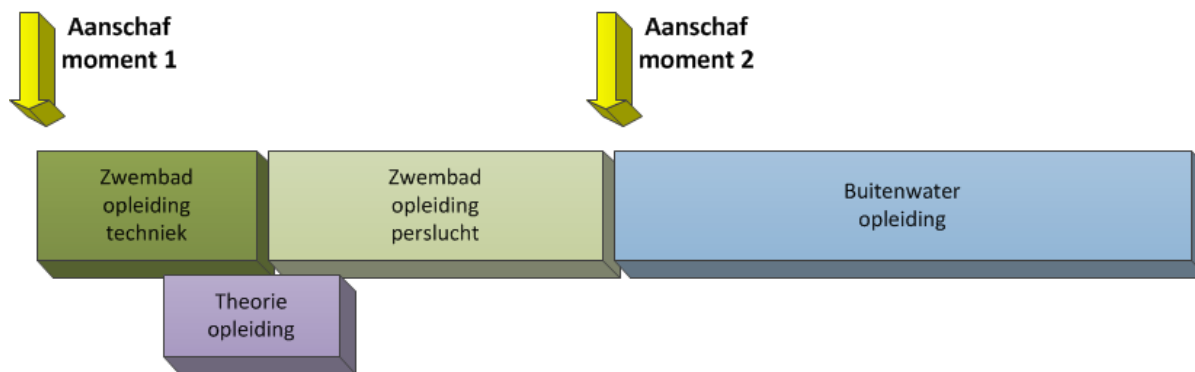
- Neopreen handschoenen: Vanaf € 30,00
- Neopreen schoenen: Vanaf € 40 ,00
- Buitenwater vinnen: Vanaf € 60,00
- Extra lood: Vanaf € 5 ,00 per kilo
- Duikmes: Vanaf € 20 ,00
- Neopreen duikpak : Vanaf € 250 ,00
- Persluchtfles: Vanaf € 200
- Stabjack (BCD): Vanaf € 200
- Ademautomaat inclusief backup automaat (octopus): Vanaf € 300
- Duikcomputer: € 175,00 (of een losse dieptemeter en duikhorloge)

Sportduiken behoort niet tot de goedkoopste sporten. Hier staat wel tegenover dat, behalve de clubcontributie, alle kosten eenmalig zijn. De spreiding van de materiaal aankopen zorgt er ook voor dat er niet in één keer veel geld betaald moet worden, maar alles gaandeweg een jaar kan worden aangeschaft. Voor veel mensen een mooie uitkomst.

Alle bovengenoemde prijzen van duikapparatuur zijn richtprijzen. zoals met alle sporten kan je het met duikmateriaal net zo goedkoop of zo duur maken als je zelf wilt.

Om een goede indicatie te krijgen kijk dan bijvoorbeeld bij de duikwinkel [Lucas diving](#) (grootste van Nederland) of iedere andere winkel.

Kijk vooral rond op Marktplaats. Hier zijn vaak ook goede redelijk nieuwe spullen te krijgen. Meestal lukt het al om voor € 800 een complete duikuitrusting te kopen.



Aanschaf moment 1

Op dit moment moeten de volgende zaken aangeschaft of betaald worden

- Inschrijfkosten bij OSV ORCA
- Contributie (inclusief NOB).
- Opleidingskosten 1 sters brevet
- Theorieboek 1 sters duiker
- NOB Logboek voor het bijhouden van de gemaakte duiken
- Basisuitrusting: Duikbril, Snorkel, loodgordel en zwembad vinnen.

Aanschaf moment 2

Op dit moment moet het eerste deel van de buitenwater uitrusting aangeschaft worden. Deze bestaat uit:

- Duikpak
- Handschoenen
- Duiklaarsjes
- Buitenwater vinnen
- Duikmes
- Duikhorloge
- Extra lood voor aan de loodgordel
- Ademautomaat
- Persluchtfles
- Trimvest
- Dieptemeter
- Manometer
- Kompas
- Duikcomputer

De buitenwater oefeningen

1 - Materiaal controle

Goede werking en controle op compleetheid van de eigen duikuitrusting.

2 - Buddy controle

Controleren op compleetheid en gebruik van de duikuitrusting van de mededuiker (buddy).

3 - Op 6 meter bril leeg blazen, ademautomaat uit mond nemen

Bril vol laten lopen, en leeg blazen (klaren). Tevens de ademautomaat uit de mond nemen en weer in de mond terug nemen.

4 - Trimmen op 10 meter diepte



Cursist trimt op 10 meter gedurende 3 minuut uit. Afwijking is 1 meter. De cursist mag een beetje mee zwemmen.

5 - 10 tot 12 meter opstijgen met een snelheid van 10 m per minuut

Vanaf 10 tot 12 meter opstijgen met een leeg trimjack, rustig afzetten en meezwemmen naar de oppervlakte Opstijgtijd: 50 tot 70 sec.

6 - Drenkeling ophalen vanaf 8 tot 12 meter met een snelheid van 10m per min

Redder ontluicht zijn eigen vest. Drenkeling is uitgetrimd. Redder blaast het vest van de drenkeling af tijdens het opstijgen. Opstijgtijd: 50 to 70 sec

De redder houdt de drenkeling goed vast. Aan de oppervlakte blaast de redder het vest van de drenkeling helemaal op. De drenkeling niet laten wegzakken ,bril op laten, daarna een noodsignaal geven en de drenkeling met een duwgriep 5 meter verplaatsen.

7 - Opstijgen met lucht delen vanaf een diepte van 8 tot 12 meter



De buddy geeft handsignaal geen lucht meer. Luchtgever geeft alternatieve luchtvoorraad (A.L.V.) en neemt de regie. Beide zijn uitgetrimd. Trimvest afblazen bij opstijging. Opstijgsnelheid is 10 meter per minuut. Opstijgtijd is 50 tot 70 sec

8 - Buddy breathing

Op 6 meter met de knieën op de bodem met twee duikers ademen door een octopus ademautomaat, lucht ontvanger houdt eigen automaat vast (veiligheid).

9 - Kompas zwemmen

30 meter kompas zwemmen vanaf de kant, omdraaien en dan terug naar de kant, geheel boven water met volledige uitrusting, vest opgeblazen. Deze zelfde oefening ook onder water op een diepte van 6meter over de bodem.

Modulaire opleiding

Alle opleiding bij OSV ORCA zijn modulair. Dus ook de 1 sters opleiding. Het brevet wordt module voor module bij elkaar verzameld. Als alle modules gehaald zijn dan heeft de cursist het 1 sters brevet gehaald.

Er is dus geen eindexamen.