

# 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.



Regel 1:

Maarrrrehh .... is duiken dan niet gevaarlijk?

**Nee, niet als je je goed aan de onderstaande regels houdt.**

**Houd nooit je adem vast en blijf altijd gewoon door ademen.**

Gewoon door ademen is alles wat je hoeft te doen en je zult zien dat dat nog heel gemakkelijk gaat ook.

**Onthoud echter dat je bij elke opstijging uit moet ademen.**

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.

Bij het opstijgen moet ik altijd uitademen om longoverdrukschade te voorkomen.

Paraaf

Regel 2:

**Bij druk op je oren onmiddellijk 'klaren'.**

Vraag je instructeur hoe je moet 'klaren' en laat het hem voordoen. Probeer het nu zelf, door te slikken of je neus dicht te knijpen en er dan druk op te zetten. **Dan moet je je oren voelen 'ploppen'.**

Lukt dit niet, dan heb je pech. Dan kun je vanavond helaas niet meedoen, want de druk op de bodem van een modern zwembad is groot genoeg om je trommelvlies 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.

Ik kan klaren en voel het in mijn oren als ik het doe. Lukt dit niet onderwater dan breek ik de duik onmiddellijk af.

Paraaf



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.**

Ik begrijp dat ik bij mijn aangewezen instructeur moet blijven en niet in mijn eentje rond mag zwemmen.

Paraaf

Regel 4:

**Je communiceert onder water met je instructeur, door middel van simpele handgebaren.**

**Beantwoord een handgebaar 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 Okay** is en je voelt je onzeker of je hebt een probleem, dan beantwoord je dit met een ander handgebaar.

**Houd je hand vlak en wiebel er mee. Je instructeur zal dan aangeven dat je langzaam op moet stijgen.**

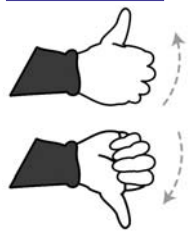
Hij doet dat door de richting aan te geven met zijn duim. **Omhoog**

Ook als hij omlaag wil zal hij dat met zijn duim aangeven. **Omlaag**

Naar links en naar rechts gaat op precies dezelfde manier.

Ik heb de hierbij afgebeelde handgebaren met mijn instructeur doorgenomen

Paraaf



Regel 5:

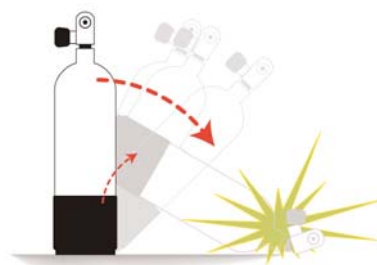
**Laat een duikfles nooit onbeheerd rechtop staan**

Wanneer de fles omvalt en op de kraan terecht komt kan dat zeer ernstige gevolgen hebben.

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.



Een omvallende duikfles die verkeerd terecht komt, verandert in een levensgevaarlijk projectiel.

Paraaf

Hierbij verklaar ik:

dat 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 klaplong, verkoudheid of voorhoofdsholteontsteking, trommelvliesperforatie of gebruik van contra-geïndiceerde medicijnen.*

Ik doe mee aan een begeleide introductie duik omdat ik vertrouwen heb in de veiligheidsmaatregelen.

Paraaf

naam van de vereniging: ..... hoofdinstructeur: ..... paraaf: .....  
 naam introducé: ..... leeftijd: ..... jr. handtekening: .....  
 plaats: ..... datum: ..... handtekening ouder/voogd: .....

Naam begeleidend instructeur

Paraaf