
Opleidingsprogramma voor duikers met een beperking en hun begeleiders



Iedereen kan duiken!

Een duiker die al meer dan veertig jaar aan de onderwatersport verslingerd is, zei het laatst zo "Onder water voel ik me vrij. Ik kan elke kant op bewegen die ik maar wil: naar links en rechts, voor- en achteruit én naar boven en naar beneden. Het voelt als zweven!"

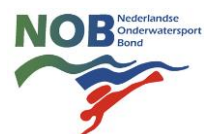
Dit gevoel is voor elk mens betoverend, maar stel je het plezier van dit zweven eens voor als je een lichamelijke beperking hebt! Boven water kost bewegen moeite en kracht, maar eenmaal onder water zweef je bijna gewichtsloos. Net als ieder ander. Een fantastische ervaring die de duiksport bij uitstek geliefd maakt bij mensen met een beperking.

Als Nederlandse Onderwatersport Bond zijn we er trots op je het Lucky Fin-programma te kunnen presenteren. Een compleet opleidingsprogramma voor duikers met een beperking én hun begeleiders. Het Lucky Fin-programma en de begeleiders en instructeurs die ermee werken, gaan uit van wat de duiker met een beperking wél kan.

In deel 1 van dit document (pag. 2-6) vind je een overzicht van de vier Lucky Fin-duikerniveaus. Deel 2 (pag. 7-11) geeft een beschrijving van de vijf kaderniveaus en in deel 3 (pag. 12-17) ten slotte staat een gedetailleerd overzicht van de zogenaamde controlepunten. Die vormen als het ware de meetlat waarmee de Lucky Fin-instructeur bepaalt met welk brevetniveau een duiker met een beperking prettig en veilig kan duiken.

Voor meer informatie over het programma en over cursussen kijk je op www.luckyfin.nl.

Dit programma is ontworpen door de Commissie Duiken met een Beperking van de Nederlandse Onderwatersport Bond. Wij zijn veel dank verschuldigd aan onze zustercommissie bij de Belgische NELOS, die ons van harte uitnodigde delen van hun programma ook bij de NOB te gebruiken.



Deel 1: Lucky Fin voor duikers

Voorwaarden

Om een Lucky Fin-duikbrevet te halen moet je

- lid zijn van een NOB-vereniging of NOB-duikschool
- ten minste 14 jaar oud zijn
- medisch geschikt bevonden zijn door een sportduikarts die gecertificeerd is door de Stichting Certificering Actoren in de Sportgezondheidszorg (SCAS).

De niveaus: D, C, B en A



In het overzicht zie je in één oogopslag hoe het Lucky Fin-programma is opgebouwd. We gaan uit van wat de duiker wél kan en stellen daarbij eerst de vraag "Kan de duiker zelfstandig duiken?". Is dat het geval, dan komen niveau A (als de duiker zichzelf kan redden) of B (als de duiker zichzelf niet kan redden) in aanmerking. Kan de duiker niet zelfstandig duiken, dan kijken we vervolgens naar hoeveel hulp hij nodig heeft om veilig te kunnen duiken. Voor hen hebben we de niveaus C en D ontwikkeld.

Let op: een beginnende duiker met een beperking doet zijn eerste vijf buitenwaterduiken steeds met ten minste één Lucky Fin-instructeur en een Gespecialiseerd Begeleider. De Lucky Fin-instructeur bepaalt welke personen er bij de overige tien duiken mee moeten.

In de loop van deze vijftien duiken volgen de Lucky Fin-instructeur en Begeleider de voortgang van de duiker. De Lucky Fin-opleiding voor de duikerniveaus wordt afgesloten via het afleggen van de controlepunten in het buitenwater (zie deel 3 van dit document,

vanaf pagina 12). De Lucky Fin-instructeur evalueert dit en kent daarna het passende Lucky Fin-brevet toe.

Lucky Fin Niveau D (CMAS Open Water level 1)

- De kandidaat heeft die controlepunten met succes uitgevoerd die aantonen dat hij veilig kan duiken.
- De kandidaat was niet in staat die controlepunten uit te voeren die aantonen dat hij onafhankelijk persoonlijke noodsituaties kan oplossen en bepaalde elementaire handelingen kan uitvoeren, zoals het klaren van de oren, en/of zwemmen onder water, en/of de eigen trimvest bedienen en/of de duikbril terugplaatsen.
- De duiker met een Lucky Fin D-brevet is opgeleid om te duiken met drie andere duikers, van wie ten minste één een Gespecialiseerd Begeleider is, één ten minste Begeleider is, en één (ten minste) 1*-duiker.
- De duiker met een Lucky Fin D-brevet duikt niet dieper dan 15 meter.

Niveau C (CMAS Openwater level 1)

- De kandidaat heeft die controlepunten met succes uitgevoerd die aantonen dat hij/zij veilig kan duiken.
- De kandidaat was niet in staat die controlepunten uit te voeren die aantonen dat hij onafhankelijk gevorderde handelingen kan uitvoeren zoals gecontroleerd stijgen en dalen.
- De duiker met een Lucky Fin C-brevet is opgeleid om te duiken met twee andere duikers, die elk ten minste ten minste Begeleider zijn. (De helpende duikbuddy begeleidt de niveau-C-duiker bij gevorderde duikvaardigheden. De tweede duikbuddy moet in geval van nood de eerste duikbuddy en / of de niveau-C-duiker veilig naar de oppervlakte brengen. Hij moet daarom ook gebrevetteerd zijn als Begeleider.)
- De duiker met een Lucky Fin C-brevet duikt niet dieper dan 15 meter.
- De duiker met een Lucky Fin C-brevet die tevens de theorie van NOB 2*-duiker heeft behaald, mag wél dieper dan 15 meter duiken.

Niveau B (CMAS Openwater level 2)

- De kandidaat heeft die controlepunten met succes uitgevoerd die aantonen dat hij veilig kan duiken en persoonlijke noodsituaties kan oplossen.
- De kandidaat was niet in staat die controlepunten uit te voeren die aantonen dat hij een andere duiker in moeilijkheden kan helpen.
- De duiker met een Lucky Fin B-brevet is opgeleid om te duiken met twee andere duikers, van elk ten minste een 2*-duikbrevet moet hebben en van wie één ook de specialisatie Redden moet hebben. (De tweede duikbuddy moet in geval van nood de eerste duikbuddy en / of de niveau-B-duiker veilig naar de oppervlakte kunnen brengen en daarom volstaat het brevet 2*-duiker.

Niveau A (CMAS Openwater level 3)

- De kandidaat heeft minstens 15 duiken als niveau-B-duiker gemaakt
- De kandidaat heeft alle controlepunten met succes uitgevoerd en toont hiermee aan dat hij veilig kan duiken, persoonlijke noodsituaties kan oplossen, een andere duiker in moeilijkheden kan helpen en reddingen kan uitvoeren.
- De duiker met een Lucky Fin A-brevet is een efficiënte duikbuddy. Hij is daarom gebrevetteerd om te duiken met een andere duiker, die ten minste een 2*-duikerbrevet en de specialisatie Redden moet hebben.

Theorie

Om veilig te duiken, moet je een paar dingen weten en begrijpen. Voor die theorie gebruiken we bij het Lucky Fin-programma de NOB-lesboeken. Je start met het boek NOB 1*-duiker. Je instructeur bestelt het lespakket 1*-duiker voor je bij de NOB-shop. Het boek werk je samen met je instructeur door. Dat doe je vóór je eerste buitenwaterduik.

Als je niet dieper duikt dan 15 meter volstaat het 1*-duikerboek. Als je dieper wil én kan (of als je nachtduiken of duiken in getijdenwater wilt maken), moet je wat meer weten. In dat geval werk je ook het NOB 2*-duikerboek door (inclusief de verplichte praktijkoefeningen). Je instructeur bestelt het 2*-lespakket voor je bij de NOB-shop.

Toekenning van een niveau

Als je start met een Lucky Fin-duikopleiding krijg je drie Opleidingskaarten: één voor je theorie, één voor je zwembadoefeningen en één voor de buitenwateroefeningen. Daarop tekent de Lucky Fin-instructeur elk controlepunt af. Aan het eind van je opleidingstraject bepaalt de instructeur je brevetniveau op basis van hoe jij de controlepunten hebt uitgevoerd.

Opleidingskaart THEORIE
Lucky Fin-duiker (A-B-C-D)

Opleidingskaart ZWEMBAD
Lucky Fin-duiker (A-B-C-D)

Opleidingskaart BUITENWATER
Lucky Fin-duiker (A-B-C-D)

Nr.	Controlepunt onder water	A	B	C	D	Datum
1	Correct uitvoeren van de <u>basistrim</u>					
2	Controle diepte, tijd en druk					
3	Leegblazen van het masker indien nodig met hulp					
4	<u>Trimvest</u> d.m.v. <u>inflator</u> bedienen aan oppervlakte en onder water					

Het uitvoeren van de controlepunten moet je uiteindelijk doen met een volledige basisduikuitrusting en in realistische omstandigheden in het buitenwater. Alleen zo krijgt je instructeur immers een goed en betrouwbaar beeld van wat jij kan.

Je Lucky Fin-instructeur vraagt het brevet voor je aan met de brevetregistratiekaart uit het lespakket. Het is geldig tot één jaar na de datum van uitgifte (staat op de brevetcard). In de volgende paragraaf lees je hoe je je brevet kan verlengen.

Geldigheid en verlenging

Een Lucky Fin-duikbrevet is één jaar geldig. Na dat jaar voer jij zowel in het zwembad als in het buitenwater weer de controlepunten uit. Je Lucky Fin-instructeur evalueert jouw prestatie en verlengt vervolgens je brevet. Afhankelijk van hoe het gaat, kan je instructeur bepalen dat je niet álle controlepunten opnieuw hoeft te tonen. Het is trouwens verstandig dat je je jaarlijkse verlenging begint met de verplichte medische keuring.

Je Lucky Fin-instructeur vraagt na het afleggen van de controlepunten het brevet voor je aan via een email aan info@onderwatersport.org.

Brevettering en aanpassing van een Lucky Fin Duikbrevet

- De Lucky Fin-instructeur bepaalt gedurende je opleiding en de vijftien buitenwaterduiken jouw voortgang. Uiterlijk na de vijftiende duik in het buitenwater bepaalt hij welk brevetniveau bij jou past.
- Ook als je na de vijftiende duik nog niet alle controlepunten afgewerkt hebt, bepaalt je instructeur een eerste niveau en vraagt hij met de brevetregistratiekaart uit lespakket het bijhorende Lucky Fin-duikbrevet voor je aan.
- Als je bij de jaarlijkse verlenging een positieve aanpassing van niveau behaalt (bijvoorbeeld van niveau B naar niveau A), kan je volgens het nieuw behaalde niveau duiken vanaf het ogenblik dat je het nieuwe Lucky Fin-duikbrevet ontvangt. Je instructeur vraagt dit voor je aan via een email aan info@onderwatersport.org.
- Als bij de jaarlijkse verlenging zou blijken dat jouw brevet een negatieve aanpassing behoeft (bijvoorbeeld van niveau B naar niveau D), stelt jouw instructeur je hiervan op de hoogte. Je duikt vanaf dat moment volgens je nieuwe niveau. Je instructeur vraagt je aangepaste Lucky Fin-duikbrevet voor je aan via een email naar info@onderwatersport.org.

Delegeren van controlepunten

- De controlepunten in het zwembad mogen gedelegeerd worden aan een gebrevetteerde Begeleider die gewend is met de kandidaat te duiken.
- De controlepunten in buitenwater die geen opstijging inhouden mogen gedelegeerd worden aan een gebrevetteerde Gespecialiseerde Begeleider die gewend is om met de kandidaat te duiken.
- De controlepunten in buitenwater met een stijging (oef 11-12 -14-16-18 (2*)) moeten afgenomen worden door een Lucky Fin-instructeur.

Veilig duiken

Vanzelfsprekend zijn de Richtlijnen voor Veilig Duiken van de NOB van toepassing in elke duiksituatie. Duiken met een beperking kent bovendien een paar specifieke aandachtspunten met betrekking tot de veiligheid:

- Voor elke Lucky Fin-duiker is een Alternatieve Luchtvoorziening een verplicht onderdeel van de uitrusting.
- Elke Lucky Fin-duiker duikt altijd binnen de nultijd met een extra marge van vijf minuten als hij met een computer duikt (of verzwaaard door één stapje in de tijdsaanduiding verder te gaan bij gebruik van duiktabellen).
- Voor duiken met niveau-C- en -D-duikers geldt dat er niet dieper wordt gedoken dan 15 meter en dat de weg naar de oppervlakte op ieder moment vrij moet zijn.
- Elke beginnende duiker met een beperking duikt bij de eerste vijftien buitenwaterduiken niet dieper dan 15 meter.
- Een niveau-D-duiker duikt nooit dieper dan 15 meter.
- Een niveau-C-duiker (of hoger) die de theorie van NOB 2*-duiker succesvol heeft doorlopen, mag tot 30 meter duiken.

Inschaling

Stel dat je al jaren je duikbrevet hebt en je wordt plotseling geconfronteerd met een beperking, bijvoorbeeld als gevolg van een ongeluk. Je voldoet niet meer aan de eisen voor je 'oude' duikbrevet, maar je wilt dolgraag weer duiken. In dat geval kan je ingeschaald worden naar een Lucky Fin-brevet.

De inschaling naar een Lucky Fin-duikbrevet omvat de volgende stappen:

- Je moet medisch gekeurd worden. Die eerste keuring moet worden gedaan door een sportduikerarts gecertificeerd door de SCAS. Zie voor de lijst www.sportduikkeuring.nl.
- Je volgt ten minste één zwembadles onder leiding van ten minste één Lucky Fin-instructeur
- Je maakt ten minste één buitenwaterduik met een Lucky Fin-instructeur en één 2*-duiker/Begeleider
- De Lucky Fin-instructeur schaaft je na na deze les(sen) en duik(en) in naar het juiste Lucky Fin-niveau en informeert je over de specifieke veiligheidsaspecten van het duiken met jouw beperking. Hij vraagt via de procedure 'Dublicaat brevetcard' het brevet voor je aan.

Opmerkingen:

- Een valide 1*-duiker die een beperking krijgt, moet, voordat hij een niveau A of B krijgt, ten minste 30 duiken gelogd hebben.
- Een duiker met een Lucky Fin-brevet duikt altijd binnen zijn brevetbevoegdheden en moet jaarlijks zijn brevet hernieuwen.
- Om ook echt met het Lucky Fin-duikbrevet te kunnen duiken, is het nodig dat de buddy(s) van deze duiker aan de juiste eisen voldoen! Gelukkig kunnen buddies hiervoor het Lucky Fin-programma voor (Gespecialiseerd) Begeleider volgen (zie voor meer informatie deel 2 van dit document).
- **Let op:** er vindt geen inschaling plaats van een Lucky Fin-brevet naar een regulier NOB-duikbrevet.

Deel 2: Het Lucky Fin-programma voor Begeleiders en Instructeurs



In het overzicht zie je in één oogopslag hoe je je kan ontwikkelen als Begeleider en Instructeur. Om Begeleider te worden, moet je ten minste het 3-duikerbrevet (of gelijkwaardig) hebben. Om Lucky Fin-instructeur te worden, moet je het NOB 2*-instructeursbrevet (of gelijkwaardig) hebben én je moet al Gespecialiseerd Begeleider zijn.*

Als Lucky Fin-IT begeleid en beoordeel je Lucky Fin-instructeurs. Ook kan je een rol vervullen bij de plenaire dagdelen van de Begeleider-cursus.

Lucky Fin Begeleider (B)

Als Begeleider word je opgeleid om duikers met een beperking te begeleiden en specifieke hulp tijdens het duiken te bieden.

Het brevet voldoet aan de normering: EN 14413-1

Toelatingsvoorwaarden:

Om een Lucky Fin-Begeleiderbrevet te behalen, moet je

- lid zijn van een NOB-vereniging of -duikschool
- ten minste het NOB 3*-duikerbrevet (of gelijkwaardig) hebben
- een geldige medische goedkeuring voor de duiksport hebben.

Praktische vaardigheden en evaluatie:

- Je wordt als kandidaat-Begeleider geëvalueerd op je kennis, vaardigheden en ervaring door een Lucky Fin-Instructeur-trainer (IT).
- Je volgt de plenaire dagdelen van de cursus voor Begeleiders.
- Je begeleidt vijftien zwembadtrainingen in je hoedanigheid als Begeleider. Daarbij wordt jouw wijze van begeleiden geëvalueerd door een Lucky Fin-IT.
- Je doet ervaring op als Begeleider tijdens training en als bijkomende mededuiker in het buitenwater
- Je begeleidt een duiker met een beperking bij vijf buitenwaterduiken. Je doet dit onder begeleiding van een Lucky Fin-instructeur.
- Je voert als tweede Begeleider alle oefeningen uit die betrekking hebben op de redding en het delen van lucht.
- Je voert als eerste Begeleider van een (simulerende) niveau-C-duiker een gecontroleerde opstijging uit. Je start tussen 10 en 7 meter en stijgt op tot 3 meter. Je bedient daarbij beide trimvesten. Hierbij wordt jouw wijze van begeleiden geëvalueerd door een Lucky Fin-IT.
- Je toont aan dat je onder water adequaat kan communiceren met duikers met een visuele beperking.
- Je werkt de hele Opleidingskaart Begeleider af.
- Je Lucky Fin-IT tekent je Opleidingskaart Begeleider af en vraagt het brevet voor je aan.

Lucky Fin Gespecialiseerd Begeleider (GB)

Als Gespecialiseerd Begeleider word je opgeleid om duikers met een beperking te begeleiden en hen specifieke hulp bij het duiken te bieden.

Het brevet voldoet aan de normering: EN 14413-2.

Toelatingsvoorwaarden:

Om een Lucky Fin- Gespecialiseerd Begeleiderbrevet te behalen, moet je

- lid zijn van een NOB-vereniging of -duikschool
- ten minste het NOB 3*-duikerbrevet (of gelijkwaardig) hebben
- een geldige medische goedkeuring voor de duiksport hebben.

Praktische vaardigheden en evaluatie:

- Je wordt als kandidaat-Gespecialiseerd Begeleider geëvalueerd op je kennis, vaardigheden en ervaring door een Lucky Fin-Instructeur-trainer (IT).
- Je kan in je hoedanigheid als Gespecialiseerd Begeleider gecontroleerd alle oefeningen voor niveau D uitvoeren in zwembad en buitenwater.
- Je kan correct alle handelingen uitvoeren die nodig zijn om veilig met een niveau-D-duiker te duiken:
 - Gecontroleerd dalen en stijgen, terwijl je twee trimvesten bedient
 - Tijdens het dalen en stijgen op ieder ogenblik kunnen stoppen en blijven zweven
 - Tijdens het dalen kan je helpen met het klaren van de oren.
 - Tijdens de duik heb je op ieder ogenblik de controle over het uittrimmen.
 - Tijdens de duik kan je assisteren met het leegblazen van het masker.
 - Tijdens het duiken en het opstijgen kan je de octopus gebruiken, zonder hulp van een tweede begeleider.
 - Aan de oppervlakte kan je het trimvest van de duiker met een beperking opblazen, zowel met de inflator als met de mond.
- Je kan alle oefeningen (zwembad en buitenwater) uitvoeren met een duiker met een visuele beperking.
- Je kan alle handelingen uitvoeren die nodig zijn om veilig te duiken met een duiker met een visuele beperking. Je moet vooral aantonen dat je onder water adequaat kan communiceren met duikers met een visuele beperking.
- Je werkt de hele Opleidingskaart Gespecialiseerd Begeleider af.

- Je Lucky Fin-IT tekent je Opleidingskaart Gespecialiseerd Begeleider af en vraagt het brevet voor je aan.

De opleiding omvat vooral praktijk in het zwembad en in het buitenwater: simulatie van paraplegie (volledige verlamming van de benen, inclusief het bijbehorende gedeelte van de romp), quadriplegie (volledige verlamming van het lichaam vanaf de nek naar beneden) en een visuele beperking in het zwembad (de kandidaat ondervindt zo dezelfde problemen als de echte duiker met een beperking) en buitenwater (de eigenlijke duik met iemand met paraplegie, quadriplegie en een visuele beperking tot een goed eind kunnen brengen).

Lucky Fin-instructeur (I)

Als Lucky Fin-instructeur word je opgeleid om

1. opleidingen van kandidaat Duikers met een Beperking te organiseren en coördineren;
2. Begeleiders en Gespecialiseerd Begeleiders praktisch, theoretisch en didactisch te ondersteunen bij hun taak (dat is: assisteren bij de Lucky Fin-opleiding; gedelegeerde controlepunten evalueren);
3. didactische, theoretische en praktische ondersteuning te geven bij de Lucky Fin-duikopleiding;
4. kandidaat-Lucky Fin-duikers te evalueren (incl. de specifieke controlepunten met een opstijging) en hun niveau te bepalen;
5. duikactiviteiten te organiseren voor grotere groepen Lucky Fin-duikers, Begeleiders en mededuikers.

Toelatingsvoorwaarden:

Om een Lucky Fin-instructeursbrevet te behalen, moet je

- lid zijn van een NOB-vereniging of -duikschool
- ten minste het NOB 2*-instructeursbrevet (of gelijkwaardig) hebben
- het brevet Lucky Fin Gespecialiseerd Begeleider hebben
- een geldige medische goedkeuring voor de duiksport hebben
- aantonen dat je ten minste twintig duiken met Lucky Fin-duikers hebt gemaakt, waarbij je voldoende brede ervaring hebt opgedaan met verschillende beperkingen in verschillende omstandigheden.

Praktische vaardigheden en evaluatie:

- Je wordt als kandidaat Lucky Fin-instructeur geëvalueerd op je kennis, vaardigheden en ervaring door een Lucky Fin-Instructeur-trainer (IT).
- Je toont aan dat je het volgende succesvol hebt uitgevoerd:
 1. organisatie van een buitenwaterduik met twee Lucky Fin-duikers en gepaste begeleiding:
 - de twee Lucky Fin-duikers hebben elk een ander niveau
 - De kandidaat Lucky Fin-instructeur maakt zelf deel uit van een duikploeg.
 2. organisatie in zwembad en buitenwater waarin de kandidaat Lucky Fin-instructeur aantoont dat hij de controlepunten kan afnemen en kan delegeren en supervisie houden.
- Je werkt de hele Opleidingskaart Lucky Fin-instructeur af.
- Je Lucky Fin-IT tekent je Opleidingskaart Lucky Fin-instructeur af en vraagt het brevet voor je aan.

Lucky Fin-Instructeur-trainer (IT)

Als Lucky Fin-Instructeur-trainer word je opgeleid om:

1. Begeleiders en Gespecialiseerde Begeleiders te evalueren;
2. Lucky Fin-instructeurs te evalueren;
3. kandidaat-B en -GB in opleiding te coachen en beoordelen bij hun praktijkleertraject;
4. kandidaat Lucky Fin-instructeurs in opleiding te coachen en beoordelen bij hun praktijkleertraject.

Toelatingsvoorwaarden:

Om een Lucky Fin-docentbrevet te behalen, moet je

- lid zijn van een NOB-vereniging of -duikschool
- ten minste het NOB Instructeur-trainerbrevet hebben
- een geldige medische goedkeuring voor de duiksport hebben
- via een portfolio aantonen dat je ten minste twee jaar actief bent als Lucky Fin-instructeur

Praktische vaardigheden en evaluatie:

- Je wordt als kandidaat Lucky Fin-instructeur-trainer geëvalueerd op je kennis, vaardigheden en ervaring door een Lucky Fin-Docent (D) en / of de Examencommissie.
- Je kan een theorieles verzorgen bij de Begeleidercursus
 - ten minste één maand voordat je de les geeft, lever je het lesplan aan bij de Lucky Fin-docent
 - je les duurt ten minste 45 minuten en heeft betrekking op een voor de Begeleidercursus relevant onderwerp
 - je gebruikt de NOB-visie op leren en opleiden om je les te ontwerpen en te geven.
- Je werkt de hele Opleidingskaart Lucky Fin-Instructeur-trainer af.
- Je Lucky Fin-Docent tekent je Opleidingskaart Lucky Fin-instructeur-trainer af en vraagt het brevet voor je aan.

Lucky Fin-Docent (D)

Als Lucky Fin-Docent word je opgeleid om:

1. het Lucky Fin-cursusprogramma te coördineren
2. Lucky Fin-instructeurs op te leiden en te (laten) evalueren
3. kandidaat Lucky Fin-instructeurs te ondersteunen bij het aanleren van didactiek aan kandidaat-B en -GB
4. bij de Begeleidercursus de theoretische opleiding te verzorgen over het evalueren en laten uitvoeren van de controlepunten.

Toelatingsvoorwaarden:

Om een Lucky Fin-Instructeur-trainerbrevet te behalen, moet je

- lid zijn van een NOB-vereniging of -duikschool
- ten minste het NOB Docentbrevet hebben
- een geldige medische goedkeuring voor de duiksport hebben
- via een portfolio aantonen dat je ten minste een jaar actief bent als Lucky Fin-Instructeur/trainer

Praktische vaardigheden en evaluatie:

- Je wordt als kandidaat Lucky Fin-Docent geëvalueerd op je kennis, vaardigheden en ervaring door een Lucky Fin-Docent (D) en / of de Examencommissie.
- Je kan een theorieles verzorgen bij de Begeleidercursus
 - ten minste één maand voordat je de les geeft, lever je het lesplan aan bij de Lucky Fin-docent en / of Examencommissie
 - je les duurt ten minste 45 minuten en heeft betrekking op een voor de Begeleidercursus relevant onderwerp

- je gebruikt de NOB-visie op leren en opleiden om je les te ontwerpen en te geven.
- Je werkt de hele Opleidingskaart Lucky Fin-Docent af.
- Je Lucky Fin-Docent en / of de Examencommissie tekent je Opleidingskaart Lucky Fin-Docent af en vraagt het brevet voor je aan.

Deel 3. De controlepunten

De controlepunten geven heel concreet aan wat een Lucky Fin-duiker moet kunnen om een A-, B-, C- of D-brevet te verkrijgen. De controlepunten staan apart omschreven voor het zwembad en voor het buitenwater:

A. Controlepunten in het zwembad.

Onderverdeeld in:

1. Verplichte oefeningen voor iedere duiker.
2. Verplichte oefeningen voor iedere duiker maar die door de niveau C - en D - duiker mogen worden uitgevoerd met hulp van de duikbuddy. (C+) (D+)
3. Verplichte oefeningen voor de niveau A - duiker. De duiker is dus vrijgesteld van deze oefening tot en met niveau B (B-).

B. Controlepunten in Open Water.

Onderverdeeld in:

1. Verplichte oefeningen voor iedere duiker.
2. Verplichte oefeningen voor iedere duiker maar die door de niveau C - en D - duiker mogen worden uitgevoerd met hulp van de duikbuddy. (C+) (D+).
3. Verplichte oefeningen voor de niveau A - duiker. De duiker is dus vrijgesteld van deze oefening tot en met niveau B (B-).

Overzicht gebruikte afkortingen:

(V) Verplichte oefening voor ieder duiker.

(B-) Vrijstelling voor de niveau-B-duiker.

(C+) De niveau-C-duiker mag assistentie vragen aan de duikbuddy voor het uitvoeren van de oefening.

(D+) De niveau-D-duiker mag assistentie vragen aan de duikbuddy voor het uitvoeren van de oefening.

A. CONTROLEPUNTEN IN HET ZWEMBAD

Verplichte oefeningen voor iedere duiker (V)

1. Met hulp indien nodig. Monteren van duikfles + trimvest + automaat. Aandoen en aanpassen van de volledige duikuitrusting. Controle van de eigen uitrusting op slechte montage, aanpassing en werking.
Met hulp indien nodig. Iedere duiker moet in staat zijn om het materiaal te monteren en zijn duikmateriaal aan te doen en aan te passen. Als dit fysiek niet mogelijk is moet hij wel in staat zijn om een leek de nodige instructies te geven om het materiaal op de juiste manier te monteren en daarna een controle uit te voeren. Iedere duiker, ook de niveau-A-duiker, mag zich dus laten assisteren bij de montage van het materiaal omdat dit niets afdoet aan de duikvaardigheid.
2. Zelfstandig aanpassen van het drijfvermogen door gebruik te maken van een juiste hoeveelheid lood, om een neutraal drijfvermogen te verkrijgen aan de oppervlakte, met de longen gevuld en de duikfles gevuld op 50 bar.
Iedere duiker moet weten hoe hij zich moet (laten) uitloden, afhankelijk van de omstandigheden (zoet water, zout water, zonder duikpak, met duikpak (dun, dik enz.) en *zelf* kunnen aangeven of hij te zwaar/licht is uitgelood.
3. De kandidaat moet eraan denken om geregeld de manometer, de dieptemeter en de duiktijd te controleren. De niveau-D-duiker mag zich laten assisteren bij de effectieve controle maar moet zelf regelmatig het teken geven dat de manometer, de

dieptemeter of de duiktijd moet worden gecontroleerd. Tevens moet hij de standaard duiktekens op de juiste manier kunnen interpreteren en er gepast op reageren, zowel aan de oppervlakte als onder water. Iedere duiker moet de duiktekens kennen.

4. De tweede trap van de ademautomaat leegblazen. Iedere duiker moet in staat zijn om het water uit de tweede trap te blazen.
5. Gedurende 5 minuten aan de oppervlakte drijven, het hoofd boven water, uitsluitend ondersteund door het trimvest. Iedere duiker moet in staat zijn om gedurende een korte tijd te blijven drijven aan de oppervlakte.
6. Gecontroleerd inademen, om verslikken te voorkomen, door een gedeeltelijk met water gevulde snorkel en ademautomaat.

Indien bij het leegblazen van de snorkel of automaat nog wat water achterblijft, moet iedere duiker in staat zijn om opnieuw in te ademen doorheen het achtergebleven water. Dit is mogelijk indien heel rustig en gecontroleerd wordt ingeademd.

7. Onder water gedurende minstens 1 minuut aan een blazende ademautomaat ademen.

Iedere duiker moet in staat zijn om te ademen aan een blazende automaat. Dit kan door het mondstuk aan 1 kant een beetje uit de mond te nemen waardoor de overdruk weg kan en men toch kan inademen zonder water te slikken.

8. Onder water gedurende minstens 1 minuut, met gedeeltelijk volgelopen masker ademen aan de ademautomaat. Iedere duiker moet in staat zijn om verder te blijven ademen met water in het masker.
9. Met hulp indien nodig: onder water het met water gevulde masker leegblazen. Iedere duiker moet in staat zijn om het masker leeg te blazen.

Verplichte oefeningen voor iedere duiker, maar die door de niveau C- en D-duiker mogen worden uitgevoerd met hulp van de duikbuddy. (C+) (D+)

10. Het trimvest opblazen en aflaten met de inflator, zowel aan de oppervlakte als onder water.

(D+ hulp bij het opblazen met de inflator en hulp bij het aflaten van het trimvest)

11. Comfortabel zwemmen aan de oppervlakte, volledig uitgerust, ademend via de snorkel of de ademautomaat, gebruik makend van de techniek naar keuze over een afstand van 25 meter voor niveau D en C, over een afstand van 100 meter voor niveau B en A. (D+ hulp bij het zwemmen)
12. Controleren van de richting tijdens het zwemmen aan de oppervlakte. (C+)
14. Aan de oppervlakte het masker verwijderen, ontwasemen, spoelen, ledigen en terugplaatsen.
De niveau D - duiker mag zich laten assisteren maar moet in staat zijn om de duikbuddy de nodige instructies te geven. (D+)
15. De verloren ademautomaat achter de schouder terugvinden, zowel aan de oppervlakte als onder water. (C+)

16. Aan de oppervlakte afwisselend ademen via de snorkel en de ademautomaat, zonder het hoofd uit het water te heffen. (D+)
17. Aan de oppervlakte van de buik op de rug draaien en terug, ademend via de snorkel of de ademautomaat. **(C+ hulp bij het van de rug op de buik draaien) (D+ hulp bij het van de buik op de rug draaien)**
18. Onder water het masker verwijderen, terugplaatsen en leegblazen. **(D+ hulp bij het verwijderen en terugplaatsen van het masker)**

Uit oefening 10 blijkt dat iedere duiker, ook de niveau D - duiker in staat moet zijn om het masker leeg te blazen. Dit kan immers niet door de duikbuddy in zijn plaats worden gedaan.

De D+ staat hier omdat de duikbuddy wel assistentie kan verlenen bij het verwijderen en het terugplaatsen van het masker.

19. Zorgen voor een gelijke druk in de luchtholtes voor een comfortabele daling en stijging. **(D+ hulp bij het dichtknijpen van de neus)**
Uiteraard moet de niveau D - duiker zelf de oren klaren maar mag dit doen met assistentie van de duikbuddy voor het dichtknijpen van de neus.
20. Verkrijgen en behouden van een neutraal drijfvermogen op iedere diepte. **(C+)**
21. Comfortabel zwemmen onder water, gebruik makend van een techniek naar keuze. **(D+)**
22. In staat zijn om binnen een bereikbare afstand te blijven van de duikbuddy. **(C+)**
23. Gecontroleerd stijgen naar de oppervlakte, normaal ademend aan de automaat, aan een stijgsnelheid van 10 meter per minuut, terwijl men naar boven en rond zich kijkt. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid, naar boven kijken en rond zich kijken (blinden!)) (D+ hulp bij het stijgen)**
24. Gecontroleerd dalen en op ieder moment in staat zijn te stoppen en te blijven zweven. **(C+)**
25. Handhaven van een bijna neutraal drijfvermogen tijdens het stijgen en in staat zijn om op ieder ogenblik te stoppen en te blijven zweven. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid) (D+ hulp bij het stijgen)**
26. Gebruik maken van een reserve ademautomaat (octopus of ALV).
Onder water gebruik maken van de octopus/ALV van een mededuiker, zowel in stilstaande positie als in zwemmende positie, gedurende minstens 1 minuut als luchtgever en 1 minuut als ontvanger. De ontvanger moet onder water de octopus/ALV van de duik buddy uit de bevestiging nemen, in de mond nemen en beginnen ademen. **(D+ hulp bij het uit de bevestiging nemen en het in de mond nemen van de octopus/ALV van de duikbuddy)**
27. Gecontroleerde stijging, gebruik makend van een reserve ademautomaat (octopus/ALV). Simuleer een situatie waarin de duiker zonder lucht valt en voer een gecontroleerde stijging uit naar de oppervlakte aan een snelheid van 10 meter per minuut, ademend aan de octopus van de mededuiker. Blaas bij het bovenkomen het trimvest op met de mond. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid en bij het opblazen van het trimvest met de mond) (D+ hulp bij het uit de bevestiging nemen en het in de mond nemen van de octopus van de duikbuddy?, bij het stijgen en bij het opblazen van het trimvest)**

28. Aan de oppervlakte, snel het lood kunnen afwerpen. **(C+)**
29. Controleren van de uitrusting van de duikpartner op slechte montage, aanpassing en werking (buddy check). **(C-)**
30. Redden van een buiten bewustzijn simulerende duiker. Breng de duiker veilig naar de oppervlakte met het hoofd in hyperstrekking. Aan de oppervlakte het noodsignaal geven, en hem slepen over een afstand van minstens 25 meter. **(B-)**

B. CONTROLEPUNTEN IN HET BUITENWATER

De oefeningen 10 (gecontroleerd dalen) en 11 (gecontroleerd opstijgen) worden twee keer uitgevoerd, de eerste keer tot/vanaf een diepte van 5 meter, de tweede keer tot/vanaf een diepte van 10 meter. Pas als de oefening op een bepaalde diepte met succes kan worden uitgevoerd, mag worden overgeschakeld naar de volgende diepte. De oefeningen 12 en 15 gebeuren vanaf een diepte van 10 meter en pas nadat oefening 11 met succes werd uitgevoerd. De duiker leert dus eerst gecontroleerd stijgen (11), dan gecontroleerd stijgen en stoppen (12) en dan gecontroleerd stijgen met slachtoffer (15).

Verplichte oefeningen voor iedere duiker

1. Zelfstandig aanpassen van het drijfvermogen door gebruik te maken van een juiste hoeveelheid lood, om een neutraal drijfvermogen te verkrijgen aan de oppervlakte, met de longen gevuld en de duikfles gevuld op 50 bar.

Iedere duiker moet weten hoe hij zich moet (laten) uitloden, afhankelijk van de omstandigheden (zoet water, zout water, zonder duikpak, met duikpak (dun, dik), en zo verder en *zelf* kunnen aangeven of hij te zwaar/licht is uitgelood.
2. Er aan denken om geregeld de manometer, de dieptemeter en de duiktijd te controleren, de niveau D - duiker mag zich laten assisteren bij de effectieve controle maar moet zelf regelmatig het teken geven dat de manometer, de dieptemeter of de duiktijd moet worden gecontroleerd. Tevens moet hij de standaard duiktekens op de juiste manier kunnen interpreteren en er gepast op reageren, zowel aan de oppervlakte als onder water. Iedere duiker moet de duiktekens kennen.
3. Met hulp indien nodig: onder water, op maximum 3 m diepte, het met water gevulde masker leegblazen.

Iedere duiker moet in staat zijn om het masker leeg te blazen.

Verplichte oefeningen voor iedere duiker maar die door de niveau C- en D-duiker mogen uitgevoerd worden met hulp van de duikbuddy. (C+) (D+)

4. Het trimvest opblazen en aflaten met de inflator, zowel aan de oppervlakte als onder water. **(D+)**
5. Comfortabel zwemmen aan de oppervlakte, volledig uitgerust, ademend via de snorkel of de ademautomaat, gebruik makend van de techniek naar keuze, over een afstand van 25 meter voor niveau D en C, over een afstand van 100 meter voor niveau B en A. **(D+ hulp bij het zwemmen)**
6. Controleren van de richting tijdens het zwemmen aan de oppervlakte. **(C+)**
7. Aan de oppervlakte van de buik op de rug draaien en terug, ademend via de snorkel of de ademautomaat. **(C+ hulp bij het van de rug op de buik draaien) (D+ hulp bij het van de buik op de rug draaien)**

8. Verkrijgen en behouden van een neutraal drijfvermogen op iedere diepte. **(C+)**
9. In staat zijn binnen bereikbare afstand te blijven onder water van de duikbuddy. **(C+)**
10. Gecontroleerd dalen en op ieder moment in staat zijn te stoppen en te blijven zweven. **(C+)**. (1^{ste} keer tot max. 5 meter, 2de keer tot max. 10 meter)
11. Gecontroleerd stijgen naar de oppervlakte, normaal ademend aan de automaat, aan een stijgsnelheid van 10 meter per minuut, terwijl men naar boven en rond zich kijkt. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid, naar boven kijken en rond zich kijken (duikers met een visuele beperking! D+ hulp bij het stijgen))** (vanaf max. 5 m)
12. Handhaven van een bijna neutraal drijfvermogen tijdens het stijgen vanaf een maximale diepte van 10 m en in staat zijn om tussen de 3 & 5 m diepte te stoppen en te blijven zweven. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid) (D+ hulp bij het stijgen)**
13. Gebruik maken van een reserve ademautomaat (octopus/ALV).
Op een diepte tussen 3 & 5 m diepte en in stilhangende positie gebruik maken van de octopus (ALV) van een mededruiker, gedurende minstens 1 minuut als luchtgever en 1 minuut als ontvanger. De ontvanger moet onder water de octopus van de duikmaat uit de bevestiging nemen, in de mond nemen en beginnen ademen. **(D+ hulp bij het uit de bevestiging nemen en het in de mond nemen van de octopus van de duikmaat)**
14. Gebruik maken van een reserve ademautomaat (octopus/ALV).
Een gecontroleerde opstijging maken als luchtgever en ontvanger. **(D+ hulp bij het uit de bevestiging nemen en het in de mond nemen van de octopus van de duikmaat en opstijging)**

Verplichte oefeningen voor iedere niveau A-duiker. De duiker is dus vrijgesteld van deze oefeningen tot en met niveau B (B-).

15. Controleren van de uitrusting van de duikpartner op slechte montage, aanpassing en werking (buddy check). **(B-)**
16. Redden van een buiten bewustzijn simulerende duiker van op een diepte van minstens 10 meter. Breng de duiker veilig naar de oppervlakte. Aan de oppervlakte het noodsignaal geven en hem slepen over een afstand van minstens 50 meter. **(B-)**

C. OEFENINGEN NIVEAU 2*-DUIKER

Let op: deze oefeningen voert de duiker pas uit nadat hij zijn 2*D-theorie én zijn eerste Lucky Fin-brevet behaald heeft.

Nachtduiken

17. Het maken van twee nachtduiken (C+: hulp bij navigatie toegestaan; D+: navigatie door Begeleider, duiklamp wordt door Begeleider vastgehouden). Voor elke duiker moet er een duiklamp aanwezig zijn.

Getijdenwater

18. Het maken van twee getijdenduiken (C+: hulp bij navigatie toegestaan, evenals hulp bij berekenen van de kentering; D+: navigatie door begeleider, berekening kentering door Begeleider)

Diep(er) duiken

19. Het maken van twee duiken dieper dan 15 meter. Bij de eerste duik is er bij de afdaling en opstijging bodemcontact. Bij de tweede duik vindt de afdaling plaats 'in het blauw', inclusief veiligheidsstop (zie punt 11 en 12)

Zodra een van de punten 17, 18 of 19 is afgetekend, mag de Lucky Fin-duiker binnen zijn brevetniveau deze duiken maken.