

Naam: _____ Datum: _____

Snelle herhaling

Voordat je aan een Adventure Dive deel neemt dien je er voor te zorgen dat je de elementaire kennis van het duiken fris in het geheugen hebt. Deze snelle herhaling neemt de kennis door welke je in de Open Water Diver cursus hebt opgedaan. Wanneer het nog niet zo lang geleden is dat je de Open Water Dive cursus hebt afgerond, dan is dit een snelle manier om de kennis op te frissen. Wanneer het langere tijd geleden is zal deze snelle herhaling niet alleen je kennis opfrissen, maar zul je hierdoor ook op de hoogte gebracht worden van recente veranderingen en zul je attent gemaakt worden op onderwerpen welke je nogmaals met je instructeur dient door te nemen.

1. Je dient je oren en andere luchthoudende holtes tijdens de afdaling:
 - a. alleen te klaren wanneer je een onaangenaam gevoel bemerkt.
 - b. ongeveer iedere meter te klaren en in ieder geval *voordat* je een onaangenaam gevoel bemerkt.

2. Wanneer je tijdens de afdaling een onaangenaam gevoel in de oren bemerkt, dien je een beetje op te stijgen totdat het onaangename gevoel verdwenen is en daar opnieuw te proberen te klaren. Wanneer dit gelukt is kun je dan langzaam de afdaling voortzetten. Zet nooit een afdaling voort wanneer je niet kunt klaren.
 Goed Fout

3. De belangrijkste regel voor het duiken met duikflessen is: adem doorlopend en houd nooit de adem in.
 Goed Fout

4. Wanneer je tijdens een opstijging een onaangenaam gevoel bemerkt dat ontstaan is door uitzettende lucht in een luchthoudende holte:
 - a. dien je de opstijging te stoppen om de ingesloten lucht tijd te geven om te ontsnappen.
 - b. dien je de opstijging voort te zetten; bij een groter drukverschil heeft de lucht voldoende kracht om een weg naar buiten te forceren.

5. Wanneer je onder water ongecontroleerd begint te rillen, dien je meer te bewegen om op te warmen.
 Goed Fout

6. Wanneer je onder water buiten adem raakt:
 - a. dien je te stoppen, te ademen en te rusten.
 - b. dien je snel naar de oppervlakte te zwemmen om hulp in te roepen.

7. De planning van een duik bestaat onder andere uit (kruis alle juiste antwoorden aan):
 - a. het afspreken wat in een noodgeval gedaan wordt.
 - b. het vastleggen van de limieten voor tijd en diepte.
 - c. het doornemen van de communicatieprocedures.

8. Wanneer jij en je buddy elkaar uit het oog verliezen, is het *over het algemeen* het beste om:
 - a. niet langer dan één minuut te zoeken en dan op te stijgen om elkaar aan de oppervlakte terug te vinden.
 - b. niet langer dan 15 minuten te zoeken en dan op te stijgen om elkaar aan de oppervlakte terug te vinden.

9. Wanneer je tijdens een bootduik aan de oppervlakte door de stroming mee gesleurd wordt en buiten adem raakt, dien je hulp in te roepen en voor een positief drijfvermogen te zorgen om dan te rusten en op adem te komen terwijl je wacht totdat je opgepikt wordt.
- Goed Fout
10. Welke van de volgende kan de kans dat je per ongeluk een verwonding door een dier onder water oploopt beperken? (kruis alle juiste antwoorden aan)
- a. nooit dieren plagen of expres verstoren.
 b. nooit ergens onder kijken.
 c. langzaam en voorzichtig bewegen en uitkijken waar je je handen, voeten en knieën plaatst.
 d. wanneer je niet weet wat het is, raak het dan niet aan.
11. Wanneer je per ongeluk verstrikt bent geraakt, dien je:
- a. het trimvest op te blazen, zodat je vrij getrokken wordt.
 b. te voorkomen om te draaien en je vrij te vechten en langzaam jezelf te bevrijden.
12. Je kunt problemen onder water uit de weg gaan door binnen de grenzen van je opleiding en ervaring te duiken.
- Goed Fout
13. Wanneer je op een diepte van 10 meter zonder lucht zou komen te zitten en je buddy niet onmiddellijk beschikbaar zou zijn, is je beste optie om:
- a. een opstijging met een positief drijfvermogen te maken.
 b. een gecontroleerde zwemmende noodopstijging te maken.
14. Tenzij de plaatselijke wetgeving een andere regeling voorschrijft, dien je binnen _____ meter van de duikvlag te blijven en dienen boten en waterskiërs tenminste _____ meter van de vlag verwijderd te blijven.
- a. 15 / 30-60 b. 8 / 15-30
15. Je kunt problemen met verontreinigde lucht voorkomen door je flessen uitsluitend te laten vullen bij een vulstation met een goede reputatie.
- Goed Fout
16. Wanneer je de invloed van stikstofnarcose bemerkt, dien je:
- a. op te stijgen naar een geringere diepte.
 b. langzaam je afdaling voort te zetten, totdat de symptomen verdwijnen.
17. Om stikstofnarcose te voorkomen dien je:
- a. van diepe duiken af te zien.
 b. langzaam af te dalen.
18. Wanneer je de vastgelegde grenzen voor tijd en/of diepte overschrijdt, kunnen (kan) tijdens de opstijging _____ ontstaan, wat decompressieziekte veroorzaakt.
- a. belletjes in de weefsels
 b. een verhoogde bloedcirculatie in de huid
19. Tekens en symptomen van decompressieziekte bestaan onder andere uit (kruis alle juiste antwoorden aan):
- a. gevoelloosheid en prikkelen.
 b. euforie.
 c. pijn, vaak in de ledematen en gewrichten.

20. Een duiker die er van verdacht wordt decompressieziekte te hebben dient:
- a. zes uur te wachten alvorens weer te duiken.
 - b. van verdere duiken af te zien, zuurstof te ademen en voor medische hulp te zorgen.
21. De eerste-hulp voor decompressieziekte en overdrukverwondingen aan de longen, bestaat onder andere uit het voorkomen en behandelen van shock, het geven van zuurstof en wanneer dit nodig is te reanimeren.
- Goed
 - Fout
22. Duiktabellen en duikcomputers:
- a. maken gebruik van mathematische modellen om theoretische tijd- en dieptelimieten te bepalen.
 - b. meten de exacte hoeveelheid stikstof welke door het lichaam opgenomen is.
23. Je dient de maximum limieten van je tabel of computer te vermijden, omdat:
- a. anders de kans bestaat dat je zonder lucht komt te zitten.
 - b. mensen verschillen in hun gevoeligheid voor decompressieziekte.
24. Duiken binnen de nultijd betekent dat je:
- a. nooit zonder lucht komt te zitten.
 - b. de planning voor je duiken met behulp van je tabel of computer zo maakt, dat je op ieder moment van de duik onmiddellijk naar de oppervlakte terug kunt keren wanneer dit nodig is.
25. Wanneer je een herhalingsduik maakt is het noodzakelijk dat je rekening houdt met de stikstof welke je nog van een voorgaande duik in je lichaam hebt.
- Goed
 - Fout
26. De „formele“ definitie van duiktijd is:
- a. vanaf het begin van de afdaling tot het begin van de directe opstijging naar de oppervlakte of de veiligheidsstop.
 - b. vanaf het moment dat je op de bodem aangekomen bent, tot het moment dat je aan de oppervlakte terug bent.
27. Wanneer je met behulp van de RDP drie of meer duiken op een dag maakt en wanneer de drukgroep aan het einde van je tweede duik Y is, dien je voor alle volgende duiken een oppervlakte-interval aan te houden van tenminste _____ uur.
- a. 1
 - b. 3
28. Na een duik van 30 minuten naar 18 meter, gevolgd door een oppervlakte-interval van 30 minuten en een herhalingsduik van 28 minuten op 16 meter, zal de drukgroep aan het einde van de tweede duik _____ zijn.
- a. R
 - b. P
 - c. O
 - d. T
29. Na een duik van 42 minuten naar 17 meter, gevolgd door een oppervlakte-interval van 42 minuten en een herhalingsduik van 29 minuten op 17 meter, zal de drukgroep aan het einde van de tweede duik _____ zijn.
- a. X
 - b. T
 - c. V
 - d. U
30. Een veiligheidsstop is een pauze op _____ meter diepte gedurende _____ minuten.
- a. 5 / 3 of meer
 - b. 3 / 1

31. Een veiligheidsstop is verplicht wanneer je (kruis alle juiste antwoorden aan):
- a. een duik naar 30 meter of dieper maakt.
 - b. in slecht zicht duikt.
 - c. een duik maakt welke eindigt met een drukgroep welke binnen drie drukgroepen vanaf de nultijd is.
32. Wanneer je per ongeluk de nultijd met minder dan vijf minuten overschreden hebt, dien je:
- a. langzaam op te stijgen naar een diepte van 5 meter en daar gedurende 8 minuten een nooddecompressie uit te voeren. De volgende zes uur dien je van verdere duiken af te zien.
 - b. onmiddellijk op te stijgen en naar de oppervlakte terug te keren, waarbij je er voor zorgt dat je stijgsnelheid niet sneller is dan 18 meter per minuut.
33. Wanneer je per ongeluk de nultijd met meer dan vijf minuten overschreden hebt dien je langzaam op te stijgen tot een diepte van vijf meter en daar een stop te maken van tenminste 15 minuten, alvorens naar de oppervlakte terug te keren (wanneer de luchtvoorraad dit toestaat). Aansluitend dien je 24 uur af te zien van verdere duiken.
- Goed Fout
34. In koud water en onder inspannende omstandigheden dien je de planning voor je duik te maken alsof:
- a. deze 4 meter ondieper is dan in werkelijkheid het geval is.
 - b. deze 4 meter dieper is dan in werkelijkheid het geval is.

Wanneer je één of meerdere van deze vragen niet begrijpt, dien je het *Open Water Diver Manual* of de *Multimedia* versie te raadplegen, of je instructeur te vragen één en ander uit te leggen.

Hoe is het gegaan?

1. b; 2. goed; 3. goed; 4. a; 5. fout, rillen is een waarschuwingsteken om de duik onmiddellijk te beëindigen en de warmte op te zoeken; 6. a; 7. a, b, c; 8. a; 9. goed; 10. a, c, d; 11. b; 12. goed; 13. b; 14. a; 15. goed; 16. a; 17. a; 18. a; 19. a, c; 20. b; 21. goed; 22. a; 23. b; 24. b; 25. goed; 26. a; 27. b; 28. a; 29. c; 30. a; 31. a, c; 32. a; 33. goed; 34. b.



MEDISCHE VERKLARING - DOSSIER VAN DE DEELNEMER

(Vertrouwelijke informatie)

S.v.p. zorgvuldig lezen alvorens te ondertekenen.

Dit is een verklaring waarin je geïnformeerd wordt over de mogelijke gevaren die bij het persluchtduiken kunnen optreden en over het gedrag dat van je vereist wordt gedurende je duikopleiding. Jouw handtekening onderaan deze verklaring is vereist om deel te kunnen nemen aan deze duikopleiding die wordt gegeven door:

Instructeur _____

en Divecenter _____

Gevestigd in _____ Land _____

Lees en bespreek deze verklaring voordat je hem ondertekent. Je moet het deel "Medische Verklaring", dat tevens medische vragen bevat, volledig invullen om aan de duikopleiding te mogen meedoen. Als je nog minderjarig bent, moet deze verklaring tevens door een van je ouders of je voogd ondertekend worden.

Duiken is een opwindende en inspannende activiteit. Als je alles goed uitvoert en de juiste technieken gebruikt is het relatief veilig. Als je je echter niet houdt aan de voorgeschreven veiligheidsprocedures er een verhoogd risico.

Om veilig te kunnen duiken kun je beter geen extreem overgewicht of een slechte conditie hebben. Onder bepaalde omstan-

digheden kan het duiken zeer inspannend zijn. Je ademhalings- en bloed circulatie systeem moeten in goede conditie zijn. Alle luchthoudende holtes in je lichaam moeten normaal en gezond zijn. Iemand met een hartaandoening, een verkoudheid of verstopte luchtwegen, epilepsie, een ernstig medisch probleem, of iemand die onder invloed is van alcohol of drugs mag niet duiken. Wanneer je astma, hartproblemen of een andere chronische medische aandoening hebt, of wanneer je regelmatig medicamenten inneemt, dan dien je een arts en je instructeur te raadplegen alvorens aan dit programma deel te nemen en daarna regelmatig een controle van de geschiktheid voor het duiken te laten uitvoeren. Je zult van je instructeur de belangrijk veiligheidsregels over het ademen en klaren tijdens het duiken leren. Het verkeerd gebruiken van persluchtapparatuur kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben. Om het veilig te kunnen gebruiken, moet je voldoende geïnstrueerd zijn in het gebruik ervan onder directe supervisie van een gekwalificeerde instructeur.

Als je vragen hebt over deze "Medische Verklaring" of over het deel met medische vragen, neem dit dan door met je instructeur voordat je deze verklaring tekent.

Medische vragen voor het duiken

Aan de deelnemer: Het doel van deze medische vragen is om na te gaan of je door een arts moet worden onderzocht voordat je deelneemt aan een duikopleiding. Een positief antwoord op één van de vragen houdt niet noodzakelijkerwijs in dat je niet mag duiken. Een positief antwoord betekent dat er een lichamelijke conditie bestaat die jouw veiligheid onderwater zou kunnen beïnvloeden tijdens het duiken en dat je advies moet vragen aan een arts alvorens aan duikactiviteiten deel te nemen.

- _____ Zou je zwanger kunnen zijn of probeer je dit te worden?
- _____ Neem je momenteel medicijnen in op recept? (uitzondering anticonceptie en ter voorkoming van malaria)
- _____ Ben je ouder dan 45 jaar en kun je één of meer van de volgende beweringen met ja beantwoorden?
 - I lk rook pijp, sigaren of sigaretten
 - I lk heb een hoog cholesterol gehalte
 - I In mijn familie komen hartaanvallen of beroertes voor
 - I lk sta momenteel onder medische behandeling
 - I lk heb een hoge bloeddruk
 - I lk heb suikerziekte - ook wanneer dit uitsluitend met dieet gereguleerd wordt

Heb je ooit last gehad of heb je momenteel...

- _____ Astma, of piepen bij het ademen, of piepen na een inspanning?
- _____ Regelmatig of ernstige aanvallen van hooikoorts of een allergie?
- _____ Regelmatig verkouden, sinusitis of bronchitis?
- _____ Enige vorm van een longziekte?
- _____ Pneumothorax (ingeklapte long)?
- _____ Andere aandoening aan de borstkas of operatie aan de borstkas?
- _____ Gedragsstoornissen, geestelijke of psychologische problemen (paniekaanvallen, engte- of ruimtevrees)?
- _____ Epilepsie, toevallen, stuip trekkingen of neem je medicijnen om die te voorkomen?
- _____ Regelmatig terugkerende migraine of neem je medicijnen om die te voorkomen?
- _____ Black-outs of Auwvallen (volledig/ gedeeltelijk verlies van

Beantwoord de volgende vragen van je medische achtergrond (verleden of heden) met JA of NEE. Als je ergens niet zeker van bent, vul dan JA in. Als één van de beweringen op jouw van toepassing is, dan moeten we je vragen om naar een arts te gaan voordat je aan het perslucht duiken deelneemt. Jouw instructeur zal je de RSTC medische verklaring en richtlijnen voor de duik keuring meegeven voor je arts.

- _____ bewustzijn)?
- _____ Regelmatig of ernstig last van bewegingsziekten (zeeziekte, wagenziekte, etc.)?
- _____ Uitdroging of dysenterie, waarvoor medische behandeling nodig is?
- _____ Enige vorm van duikongevallen of decompressieziekte?
- _____ Onmogelijkheid om een gemiddelde inspanning te leveren (bv. 1600 meter lopen in 12 minuten)?
- _____ In de laatste 5 jaar hoofdletsel met verlies van bewustzijn?
- _____ Herhaalde problemen met de rug?
- _____ Een operatie aan rug of wervelkolom?
- _____ Suikerziekte?
- _____ Rug-, arm- of beenproblemen na een operatie, verwonding of breuk?
- _____ Hoge bloeddruk of neem je medicijnen om je bloeddruk onder controle te houden?
- _____ Enige hartkwaal?
- _____ Hartaanval?
- _____ Angina, operatie aan bloedvaten?
- _____ Operatie aan de bijholten?
- _____ Ooraandoening of operatie, gerhoorverlies of evenwichtsproblemen?
- _____ Regelmatig terugkerende oorproblemen?
- _____ Bloedingen of andere bloed aandoeningen?
- _____ Hernia?
- _____ Maagzweer of maagzweeroperatie?
- _____ Een colostomie of ileostomie?
- _____ Gebruik van verdovende middelen of een behandeling daarvoor, of alcoholisme in de afgelopen 5 jaar?

De informatie die ik heb gegeven over mijn medische geschiedenis is naar mijn beste weten correct. Ik accepteer de verantwoordelijkheid voor het achterhouden van informatie over mijn huidige medische toestand en mijn medische verleden.

Handtekening _____

Datum _____

Handtekening van ouders _____

Datum _____

STUDENT

S.v.p. duidelijk leesbaar invullen.

Naam _____ Geb. datum _____
(Dag/Maand/Jaar)

Adres _____

Woonplaats _____

Land _____ Postcode _____

Telefoon thuis () _____ Telefoon werk () _____

E-mail _____ FAX _____

Naam en adres van je huisarts

Naam _____ Kliniek / ziekenhuis _____

Adres _____

Datum laatste medische keuring _____

Nam van de keuringsarts _____ Kliniek / ziekenhuis _____

Adres _____

Telefoon () _____ E-mail _____

Is het ooit nodig geweest een onderzoek voor het duiken te ondergaan? JA NEE Indien ja, wanneer? _____

ARTS

Deze persoon wil deelnemen aan een cursus persluchtduiken of is op dit moment gebrevetteerd om met persluchtapparatuur om te gaan. Uw mening omtrent de medische geschiktheid voor het persluchtduiken wordt verzocht.

Algemene indruk arts

- Ik vind geen afwijkingen die ik in strijd acht met het duiken.
- Ik kan deze persoon niet goedkeuren voor duiken.

Opmerkingen

Handtekening arts _____ Datum _____
(Dag/Maand/Jaar)

Naam _____ Kliniek / ziekenhuis _____

Adres _____

Telefoon () _____ E-mail _____



PADI[®]
padi.com

VERKLARING VAN RISICO'S EN AANSPRAKELIJKHEID

(EU Version)

Lees deze verklaring zorgvuldig door en vul alle lege plekken in voordat je haar ondertekent.

Dit is een verklaring waarin je geïnformeerd wordt over de risico's van snorkel- en scubaduiken. De verklaring beschrijft tevens de omstandigheden waaronder je op eigen risico deelneemt aan het duikprogramma.

Je handtekening onder deze verklaring is vereist en dient als bevestiging dat je deze verklaring ontvangen en doorgenomen hebt. Het is belangrijk dat je de inhoud van deze verklaring doorleest voordat je haar ondertekent. Mocht je iets uit deze verklaring niet begrijpen, bespreek dit dan met je instructeur. Als je minderjarig bent moet dit formulier ook door een ouder of voogd worden ondertekend.

WAARSCHUWING

Aan snorkel- en scubaduiken zijn risico's verbonden die tot ernstige verwonding of overlijden kunnen leiden.

Duiken met perslucht gaat gepaard met bepaalde risico's; zo kan decompressieziekte, embolie of een andere hogedrukverwonding optreden waardoor een behandeling in een recompressiekamer noodzakelijk wordt. Buitenwaterduiken die noodzakelijk zijn voor de lessen en voor brevettering, kunnen gegeven worden op een duikstek die hetzij door tijd, afstand of een combinatie daarvan ver van een recompressiekamer vandaan ligt. Snorkel- en scubaduiken zijn lichamenlijk inspannende (duikactiviteiten) en je zult tijdens dit duikprogramma moe worden. Je moet de duikprofessionals en het centrum waar je dit cursusprogramma volgt volledig en naar waarheid informeren over je medisch verleden.

AANVAARDING VAN RISICO

I begrijp en ga ermee akkoord dat noch de duikprofessionals die dit programma verzorgen, _____, noch het duikcentrum waar dit programma gegeven wordt, _____, noch PADI EMEA Ltd., noch PADI Americas, Inc., PADI Worldwide Corp. noch hun aangesloten of dochtermaatschappijen, noch hun respectievelijke werknemers, functionarissen, agentschappen of rechtverkrijgenden (in het hier volgende "gevierwaarde partijen" genoemd) aansprakelijk gesteld kunnen worden voor overlijden, verwonding of andere door mij geleden schade die door mijzelf veroorzaakt wordt of die het gevolg is van mijn eigen handelingen of door iets waar ikzelf iets aan had kunnen doen, en daarmee gerekend wordt tot mijn eigen medeoorzakelijke nalatigheid.

In de afwezigheid van elke vorm van nalatigheid of andere schending van plicht door de duikprofessionals die dit programma verzorgen, _____, het duikcentrum waar dit programma gegeven wordt, _____, PADI EMEA Ltd., PADI Americas, Inc., PADI Worldwide Corp. en alle gevrijwaarde partijen als hierboven benoemd, is mijn deelname aan dit duikprogramma volledig op eigen risico.

Ik verklaar hierbij deze verklaring te hebben ontvangen en alle bepalingen te hebben doorgenomen voordat ik deze verklaring ondertekende.

Naam deelnemer (in blokletters a.u.b.)

Handtekening deelnemer

Datum (dag/maand/jaar)

Handtekening van ouder/voogd (indien van toepassing)

Datum (dag/maand/jaar)



STANDAARDS GEDRAGSREGELS VOOR VEILIG DUIKEN VERKLARING VAN BEGRIP VAN DE DUIKVEILIGHEIDSREGELS

S.v.p. zorgvuldig lezen alvorens te ondertekenen.

Dit is een verklaring waardoor je op de hoogte wordt gebracht van de vastgestelde standaard gedragsregels voor veilig perslucht- en snorkelduiken. Deze gedragsregels zijn samengevat voor jouw kennisname en begrip en zijn bedoeld om je comfort en veiligheid bij het duiken te vergroten. Jouw handtekening op deze verklaring is nodig als bewijs dat je op hoogte bent van deze regels. Bestudeer en bespreek deze verklaring voordat je hem ondertekent. Als je nog minderjarig bent dan moet deze verklaring mede door een ouders of voogd ondertekend worden.

Ik, (naam in blokletters) begrijp dat ik als duiker:

1. In een goede geestelijke en lichamelijke conditie moet blijven. Moet vermijden om onder invloed te zijn van alcohol of drugs als ik ga duiken. Bewaam moet blijven in mijn duikvaardigheden, moet streven deze te verbeteren door oefening en vervolgopleidingen en dat ik na een tijd niet gedoken te hebben mijn vaardigheden moet herhalen in een gecontroleerde omgeving en mijn cursusmateriaal te raadplegen om de stof bij te houden en belangrijke informatie nog eens door te nemen.
2. Bekend moet zijn met de duikplaats. Als ik dat niet ben dan moet ik informatie inwinnen bij een goed geïnformeerde plaatselijke instantie. De duik moet uitstellen of een alternatieve duikplaats moet uitzoeken als de omstandigheden slechter of moeilijker zijn dan ik gewend ben. Alleen moet meedoen met duikactiviteiten die passen bij mijn ervaring en opleiding. Me niet inlaten met technisch duiken ('technical diving') of grotduiken tenzij ik daarvoor een gerichte duikopleiding heb gehad.
3. Gebruik moet maken van betrouwbare, gecontroleerde en goed onderhouden duikuitrusting waarmee ik bekend ben. Gebruik moet maken van een trimvest, lagedruk-in-Åator, onderwatermanometer en alternatieve luchtbron en instrumenten voor decompressieberekeningen (duikcomputer, RDP/duiktabellen) afhankelijk van degene waarvoor je bent opgeleid) bij het duiken. Niet toelaten dat ongebreveerde duikers mijn uitrusting gebruiken.
4. Zorgvuldig moet luisteren naar de duikbriefings en aanwijzingen en het advies opvolgen van diegenen die de duikactiviteit leiden. Moet weten dat extra training wordt aanbevolen voor deelname aan specialty duikactiviteiten, duiken in een ander geografisch gebied en na langer dan zes maanden niet gedoken te hebben.
5. Bij elke duik het buddiesysteem moet toepassen. De duik moet plannen en onder andere communicatie, hoe weer bij elkaar te komen als je gescheiden raakt van je buddy, noodprocedures en met je buddy.
6. Duiken moet kunnen plannen (gebruik van duikcomputer of duiktabel). Altijd niet-decompressie duiken moet maken en een veiligheidsmarge aan te houden. Een middel moet hebben om de diepte en de tijd te controleren. Niet dieper mag gaan dan mijn ervaring en opleiding toelaat. Moet opstijgen met een snelheid van maximaal 18 meter per minuut. Een SAFE duiker moet zijn en Slowly Ascend From Every dive. Een veiligheidsstop moet maken als extra voorzorgsmaatregel, gewoonlijk op 5 meter diepte gedurende minimaal drie minuten.
7. Goede controle over mijn drijfvermogen moet houden. Aan de oppervlak de hoeveelheid gewicht moet aanpassen voor drijfvermogen zonder lucht in mijn vest/jacket. Neutraal uitgetrimd moet zijn onderwater. Drijfvermogen moet hebben voor het zwemmen aan de oppervlakte en rusten. Mijn gewichten eenvoudig moet kunnen verwijderen en te zorgen voor drijfvermogen in geval van nood. Minstens één instrument voor oppervlaktesignalering moet meenemen (zoals een signaleringsboei, Auitje, seinspiegel).
8. Juist moet ademen tijdens de duik. Nooit de adem in moet houden of aan skip-breathing moet doen bij het duiken met perslucht en overmatige hyperventilatie te vermijden bij snorkelduiken. Oververmoeidheid moet vermijden als ik onderwater ben en binnen mijn mogelijkheden te duiken.
9. Altijd gebruik moet maken van een boot, drijver of ander hulpmiddel aan de oppervlakte als dit uitvoerbaar is.
10. De plaatselijke wetten en verordeningen voor het duiken moet kennen en gehoorzamen, dit geldt ook voor de wetten over de jacht en visserij en over het gebruik van een duikvlag.

Ik heb de bovenstaande verklaring gelezen en eventuele vragen zijn tot mijn tevredenheid beantwoord. Ik begrijp het belang en het doel van deze regels. Ik begrijp dat ze voor mijn eigen belang en veiligheid zijn en dat het niet aanhouden van deze regels mij in gevaar kan brengen als ik duik.

Handtekening duiker

Datum (Dag/Mand/Jaar)

Handtekening ouders/voogd (indien minderjarig)

Datum (Dag/Mand/Jaar)



Proostwetering 101b
3543 AB Utrecht

T +31 30 241 20 22
m +31 6 229 18 587
e info@diveplace.nl
i www.diveplace.nl

Routebeschrijving - Parkeermogelijkheden bij duikcentrum Diveplace

Diveplace is gevestigd op een industrieterrein 'De Wetering' aan de Proostwetering 101b, een verzamel bedrijfsgebouw.

Routebeschrijving:

Vanuit Utrecht:

- A2 richting Amsterdam.
- Afslag 6 (Ring Utrecht-Noord).
- Na 0,6 km linksaf de Zuilense ring op richting Meuten.
- Na 400 m rechtsaf de Annie Romeinhaghe op.
- Na 300 m rechtsaf de Proostwetering op.
- Na 500 m linksaf ter hoogte van Focus Magazijn.
- Na 50 m bent u gearriveerd (101b).

Vanuit Amsterdam:

- A2 richting Utrecht.
- Afslag 6 (Ring Utrecht-Noord).
- Na 0,6 km rechtsaf de Haarrijnse Rading op.
- Na 175 m rechtsaf de Annie Romeinhaghe op.
- Na 300 m rechtsaf de Proostwetering op.
- Na 500 m linksaf ter hoogte van Focus Magazijn.
- Na 50 m bent u gearriveerd (101b).

Bij het duikcentrum is er voor enkele auto's ruimte tijdens kantoortijden. Buiten kantoortijden is er genoeg plek om de auto voor de deur te plaatsen. Let op de privé parkeerborden dat je daar de auto niet parkeert net als voor deur of roldeur. Parkeer uw auto niet bij huisnummer 101 of 101a, deze bedrijven hebben net als Duikcentrum Diveplace aangepaste openingstijden.

Als u met meerdere auto's tegelijkertijd komt willen wij u vragen om de auto's op de carpoolstrook tegenover de Shell benzine station te parkeren en dan met enkele auto's carpoolend naar de duikcentrum te komen. Dit om de doorgang bij de duikcentrum en collega bedrijven niet te belemmeren.



Proostwetering 101b
3543 AB Utrecht

T +31 30 241 20 22
m +31 6 229 18 587
e info@diveplace.nl
i www.diveplace.nl

Om mee te nemen naar de duik activiteit

Afhankelijk of u komt voor een meerdaagse duikopleiding of een daags opleiding willen wij u graag vragen of u de volgende items mee wilt nemen.

- Formulieren ingevuld meenemen
- Zwem- en badkleding meenemen
- Kleingeld voor een hapje en een drankje op de duikcentrum
- € 0,50 munt voor het zwembadkluisje wat je na afloop weer terug ontvangt.
- Logboek en brevet indien u al gebrevetteerd bent. Heeft u geen logboek meer dan kunt u dat aanschaffen bij ons duikcentrum
- Lesmaterialen en herhalingsvragen op een aparte formulieren zodat we dit kunnen innemen
- Indien u het buitenwater in gaat zorg voor voldoende warme kleding of zonbescherming
- Indien u het buitenwater in gaat zorg voor uw eigen drank en eventueel lunchpakket
- U kunt uw waardevolle spullen achterlaten op de duikcentrum als u dat wilt zodat u het niet mee hoeft te nemen naar de duikstek
- We zullen zoveel mogelijk gebruik maken om carpoolen naar de duikstek te gaan

