

SEPIA DUIKKLUB GENT



WEGWIJZER VOOR HET BEHALEN VAN HET 1* Duikbrevet

De opleiding voor het behalen van een 1*Duikbrevet bestaat uit:

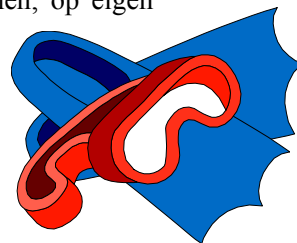
- ✚ een zwembadtraining en zwembadproeven;
- ✚ theoretische les;
- ✚ vijf doopduiken.

A. Zwembadtraining en zwembadproeven:

In het zwembad leer je onderwatertechnieken, omgaan met je materiaal, wordt er gewerkt aan je lichamelijke conditie en je ademhaling. Je mag 3 maal vrijblijvend meetraineren, op eigen risico en verantwoordelijkheid, mits betaling van 2 € inkom.

Je kunt het nodige basismateriaal (ook ABC-materiaal genoemd) 3 maal gebruiken van de club.

ABC materiaal →



Als je beslist de opleiding verder te zetten betaal je het lidgeld.

In het lidgeld zitten begrepen:



- ✚ de aansluitingskosten bij **nelos**;
- ✚ de verzekering bij Arena;
- ✚ het gebruik van het zwembad;
- ✚ gebruik van flessen en lucht in het zwembad;
- ✚ je krijgt de Hippocampus, het bondsblad.

Voor de verzekering is een onderzoek door een huisarts nodig. Onze secretaris (= Tsok) zal je de nodige papieren bezorgen.

Als beginnening is het interessant je door een neus-keel-oor specialist te laten onderzoeken, die kan eventuele belemmeringen om te duiken preventief signaleren.

Nu is het ook het moment om je eigen ABC-materiaal aan te schaffen: duikbril, tuba, zwembadpalmen en loodgordel met 4 kg lood.

De lesgever houdt je vorderingen bij op je brevettenkaart. Deze kaart is ter inzage bij de duikschoolverantwoordelijke.

Om te slagen moeten volgende proeven minstens 3 x goed afgelegd worden:

1. 100 m zwemmen;
2. 100 m met ABC-uitrusting;
3. 1 x masker ledigen;
4. 10 m apnea;
5. 20 sec stilstaande apnea;

6. controle & montage van materiaal;
7. gecombineerde oefening met fles;
8. 50 meter met duikfles;
9. oefening met reddingsvest;
10. equiperen voor openwaterduik.

B. Theoretische lessen:

Om je brevet te halen moet je een aantal theoretische lessen volgen over o.a. fysicawetten, reanimatie, duiktabellen, materiaal en onderwatercommunicatie, ... Een lesbrochure krijg je bij het aanschaffen van je duikboekje. Breng 2 pasfoto's mee en koop dit duik- en logboekje bij Tsok. In dit boekje komen alle gegevens over de duiken die je maakt, de behaalde brevetten, dieptekwalificaties, enz....

Je moet geen examen afleggen over deze theorie, maar je aanwezigheid wordt op je brevettenkaart genoteerd. Deze lessen worden gegeven na ruggespraak.

Lees het wekelijkse informatieblad voor juiste data, uren en plaats of kijk op www.sepia-duikklub-gent.be

C. Doopduiken :

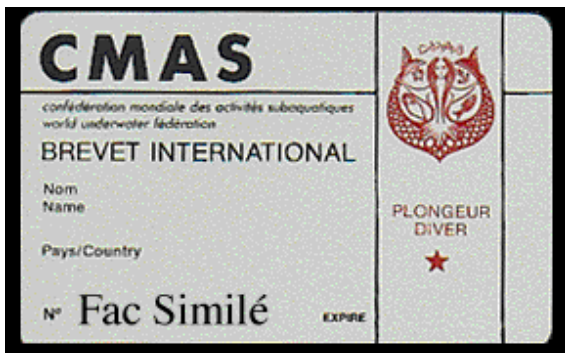
Je brevettenkaart is volgestempeld (zwembadtraining en theorie) en je bent in orde met het medisch onderzoek, dan kan je aan je 5 doopduiken beginnen.

Wat heb je minimum nodig: een duikpak, handschoenen, botjes, openwaterpalmen, loodgordel met minimum 8 kg lood, duikbril en tuba.

Het andere materiaal, nl. ontspanner, jacket en fles, kan je huren van de club.

Neem nu contact op met het duikonderricht, zij zullen je zeggen of er een clubduik voorzien is of met wie je kan afspreken om te gaan duiken.

Als je materiaal wilt gebruiken van de club, kan je dat afhalen bij Tsok op donderdagavond om 19:15h, Heemstraat 6 Wondelgem. Je brengt het materiaal na de duik terug op donderdagavond gedurende de luchtvulling, of op maandag tijdens de training.



Na vijf doopduiken wordt je kaart opgestuurd ter homologatie. Regel de homologatiekosten met de secretaris.

En dan.... PROFICIAT ! Je hebt je 1*Duikbrevet en nu kan het echte duiken beginnen.

Lees het wekelijkse informatieblad: je vindt er alle clubactiviteiten in en vele andere praktische informatie.

