

Welkom —

Het bezoeken van de wereld onder water is zowel plezierig als serieus.

Over de gehele wereld beleven miljoenen mensen plezier aan het duiken.

Het duiken met perslucht vereist:

- Een redelijke lichamelijke conditie
- De vaardigheid om eventuele problemen op te lossen
- Emotionele volwassenheid

Voor het duiken dien je een redelijke gezondheid te hebben en dien je je in en om het water op je gemak te voelen.

Avontuurlijke activiteiten, zoals het duiken, brengen een aantal risico's met zich mee. Deze zijn echter precies bekend en kunnen door het volgen van een aantal eenvoudige regels voorkomen worden.

Mogelijke risico's van het duiken bestaan onder andere uit:

- **Problemen met de oren**
- **Verdrinken en het inademen van water**
- **Onderkoeld raken**
- **Overdrukverwondingen aan de longen**

Het is belangrijk dat je een aantal eenvoudige veiligheidsregels opvolgt, om onwaarschijnlijke verwondingen, welke ernstig en zelfs dodelijk kunnen zijn, te voorkomen.

Je zult deze regels tijdens het programma voor het duiker leren.

Wanneer je deze regels en suggesties opvolgt breng je de veiligheid van het duiken binnen redelijke grenzen en zal het een plezierige activiteit zijn.

Een ieders rol en verantwoordelijkheid

De rol van PADI: het voorzien in de beste steun voor de opleiding en opleidingsmaterialen welke mogelijk zijn.

De rol van de PADI instructeur: toezicht houden op je opleiding, het volgen van de richtlijnen van PADI en de duikervaring zo veilig mogelijk maken.

De verantwoordelijkheid van de ouders: te helpen bij de beoordeling of je er medisch, lichamelijk en emotioneel aan toe bent om aan het duiken te beginnen.

Wanneer jij of je ouders op de hoogte zijn van een medisch probleem, dien je dit door een arts te laten beoordelen voordat je aan het duiken begint.

De Medische verklaring van PADI zal jou, je ouders en de arts helpen bij de beoordeling of je gezond genoeg bent om deel te nemen.

Jouw verantwoordelijkheid: de volgende zes **ACTIE** stappen te begrijpen en in de praktijk om te zetten tijdens je avontuur met het persluchtduiken.

1 OPLETTEN

- Let op, luister en volg de regels op.
- Duiken is opwindend en je kunt makkelijk afgeleid raken, maar je dient je te blijven concentreren op je instructeur en de assistenten.
- Zorg er voor dat je de regels welke de instructeur met je door neemt opvolgt, om het risico zo klein mogelijk te maken en het plezier te vergroten.
- Wanneer je de regels niet opvolgt, kan dit ernstige verwondingen of zelfs de dood met zich meebrengen.

2

COMMUNICATIE

- Wanneer je iets niet begrijpt, of in de war raakt, vraag het dan aan de instructeur.
- Je instructeur is er om te helpen en vragen te beantwoorden.
- Niet verlegen zijn, het is belangrijk dat je alles begrijpt.
- Het kan goed zijn dat je merkt dat anderen hetzelfde als jij wilden vragen!

3 ZORG GOED VOOR JE UITRUSTING

- We zijn niet geboren om onder water te leven. Dat is de reden waarom we uitrusting nodig hebben om te duiken.
- Wanneer de uitrusting niet goed verzorgd is, wordt het risico groter en zal het moeilijker zijn om veilig en comfortabel te duiken.
- Het is belangrijk dat al je uitrusting voor het duiken met perslucht gemaakt is en dat het een goede pasvorm heeft.
- Zorg er voor dat je de uitrusting, steeds wanneer deze gebruikt is, goed onderhoudt.

4

INFORMATIE

- Informeer je instructeur er over hoe je je voelt.
- Informeer je instructeur wanneer je het koud hebt, wanneer je vermoeid bent, wanneer je een probleem hebt of wanneer je iets niet begrijpt.
- Je zult een aantal handsignalen leren, welke je kunt gebruiken om onder water met je instructeur te “praten” .

5 OBSERVEER

- Observeer hoe je instructeur dingen doet en doe dat na.
- Kijk waar je instructeur is en let op of deze een teken of aanwijzingen geeft.

6

NU KAN DE PRET BEGINNEN !

- Vergeet niet om plezier te hebben!
- Duiken met perslucht dient serieus gedaan te worden en het is met risico verbonden. Dit risico kan echter binnen de perken gehouden worden en je kunt verwondingen voorkomen door je aan de eenvoudige **ACTIE** stappen te houden.
- Wanneer je goed oplet tijdens instructie en aanwijzingen, zul je begrijpen hoe je verwondingen kunt voorkomen en hoe je het risico om je te bezeren kunt verkleinen.
- Neem dus **ACTIE** en je zult een plezierige ervaring hebben. De pret is nog maar net begonnen!