

## Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



U hebt gezocht op **normaal**:

**RESULTAAT (maximaal 20 woorden)**

**nor-maal<sup>1</sup>** (de ~ (m.), -malen)

- 1 [wisk.] loodlijn
- 2 [meteo.] gemiddelde waarde over een lang tijdsverloop
- 3 benzine met een lager octaangetal dan superbenzine

**nor-maal<sup>2</sup>** (bn.)

- 1 overeenkomstig de regel, gewoon <=> *abnormaal*
- 2 als norm dienend

# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas





**VEILIGHEID, FUN,  
COMFORT, RESPECT**



**evenwichtig duikteam  
& praktisch duiken !**

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

14

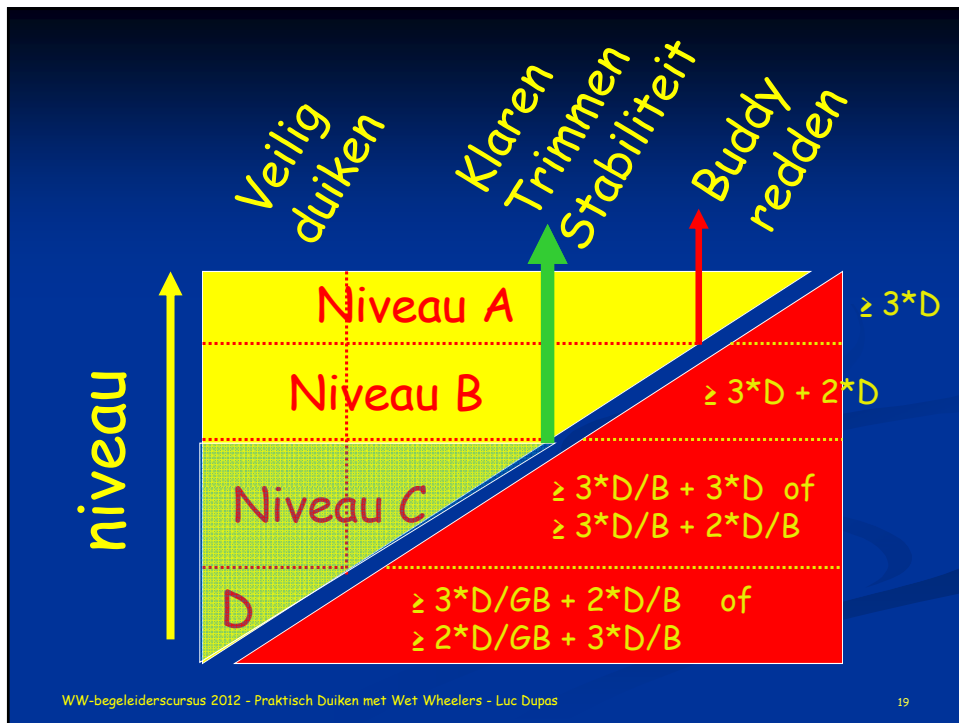
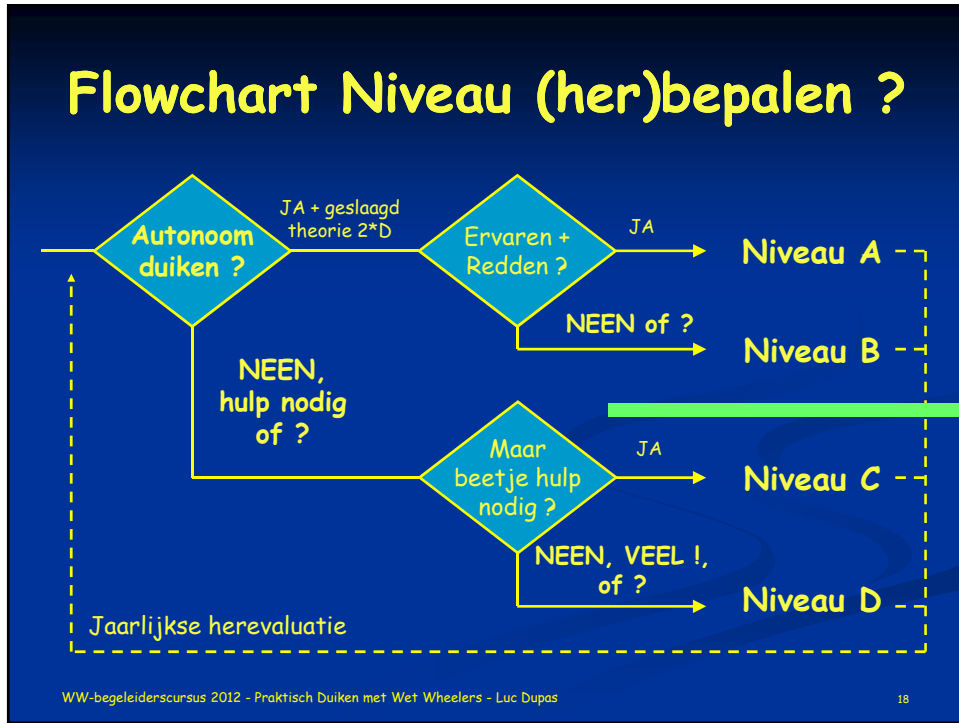
## **Communicatie / overleg**

- **DOE GEWOON, PRAAT GEWOON/NORMAAL !!!**
- Geef een hand of maak ander fysisch contact als v.b. de persoon geen handen heeft en/of niet kan gebruiken,
- Stel je zelf voor en eventueel ook de mensen die bij je zijn (zeker bij een visueel gehandicapte),
- Zet je op normale oog/communicatiehoogte,
- Ga niet leunen op een rolstoel, dat is ahw een deel van de gehandicapte,
- Mensen met spraakproblemen geef je gewoon rustig de tijd om zelf hun zin af te maken,
- Mensen met een gehoorsprobleem tik je even aan om de aandacht te trekken en je spreekt/articuleert langzaam en duidelijk, en je kijkt naar de gehandicapte (denk aan liplezen).

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

15





## Overzicht niveau / begeleiding:

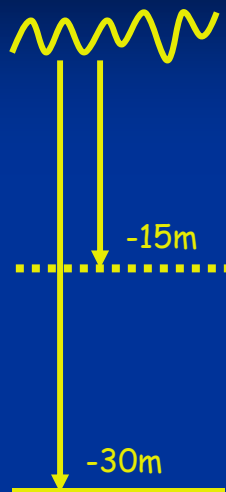
- Niveau A: met minstens 3\* duiker
- Niveau B: met minstens 3\* duiker + 2\* duiker
- Niveau C: met minstens 3\* duiker/B + 3\* duiker (of 2\*D/B)
- Niveau D: met minstens 3\* duiker/GB + 2\* duiker/B of 2\* duiker/GB + 3\* duiker/B
- eerste 2 doopduiken met minstens een WW-instructeur + 2\*D/B
- verder t.e.m. niveaubepaling met minstens AI/GB + 2\*D/B
- Openwatercontrolepunten met stijging: verplicht met WW-Instr.



WW-begeiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

20

## Dieptes...



- Max. diepte voor de eerste 15 duiken,
- Max. diepte voor niveau D,
- Max. diepte voor niveau C "minimum"
- Max. diepte voor niveau C die geslaagd is voor theorie 2\*D en duikt begeleid als niveau D,
- Max. diepte voor niveau B,
- Max. diepte voor niveau A,
- Max. recreatieve duikdiepte sowieso !!!

Opmerking: bij de jaarlijkse medische keuring kan de arts eventueel een strengere dieptebeperking opleggen !

21



## Vorbereiding / nazorg

- Geschikte duikstek + interessant !
- Geen onnodige hindernissen aan/in het water,
- Geschikt duikmaterieel,
- Zorg voor orde en netheid op de voorbereidingsplek,
- Zorg dat je zelf snel klaar bent, en "geen getaffel" aan/in het water,
- ...

## Geslacht duikmaterieel

- Natpakken in zeer soepel neopreen, met indien nodig extra en extra lange ritsen, enz.
- Eventueel droogpakken voor koukleumen en/of "doorduikers" ('onze' limiet is 10°C)
- 'trucs': glijmiddelen, plastic zakjes,...
- Klein-volume maskers, evtl. neusventieltje voor mensen met beperkte handmotoriek...
- Trimvesten: front-adjustable, AirTrim, geïntegreerd lood, wing+harnas, ...

## Geslacht duikmaterieel (2)

- Loodsystemen: @trimvest, @fles, 'bretellen'/harnas, elastische gordels, eventueel enkellood "op maat",...
- Ontspanner: 'kniegewricht', comfo-bite mondstukken, links/rechts voor hemiplegen
- Duikflessen: nodige volume maar niet onnodig te groot, gewicht versus volume (200/300bar of niet, carbon of niet) belangrijk ivm gewichtsverdeling en uittrimming! Evtl. @buik !
- Vinnen (ook voor begeleiders): spring straps!
- Paraplegen: "Man van Atlantis"-handschoenen met of zonder vingertoppen, stabilo-vinnen

## Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



Gewoon afgesneden oude vinnen... zorgen voor meer stabiliteit bij op de handen zwemmende paraplegen, en beschermen de voeten/botjes en verminderen het risico op blijven haperen met de voeten ingeval van een "zeepaardjes-houding" onderwater.

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

26

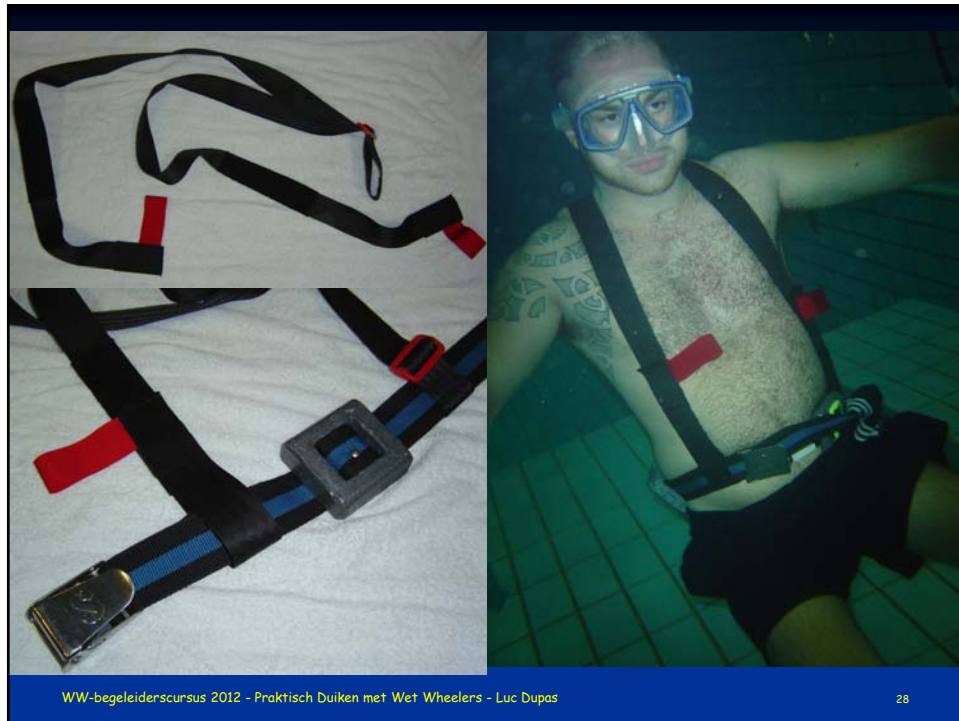


Vb.: de originele stevige Aqualung of Apeks ComfoBites, blijven netjes en comfortabel zitten zelfs met de mond halfopen...  
Koop GEEN siliconen namaak, die zijn veel te slap en vallen uit de mond, je krijgt er alleen maar kramp van in de kaken !

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

27

# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



## Omkleden/klaarmaken

- Wie doet wat/hoe ? Afspraken !
- Zoveel mogelijk "zelf" laten doen
- 'trucjes'/hulpmiddelen, aangepaste pakken/handschoenen, enz.
- Opgepast met verlamde/gevoelloze ledematen!!!
- Opgepast: te koud, te warm, te strak ?
- "op tijd" klaarmaken...

WW-begeiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

31

## Transport

- Zoveel mogelijk "zelf" laten doen, maar opgepast voor overbelasting/moe !
- 'trucjes'/hulpmiddelen/wielen...
- Divide et impera ! Beter 10 keer H/T lopen dan 1 keer u "kapot" sleuren...
- Opgepast met verlamde/gevoelloze ledematen !!!
- Opgepast bij neerzetten: stabiliteit !

WW-begeiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

32

# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



## In/uit water gaan

- Zorg dat je zelf niet "taffelt" aan/in het water...
- Geschikt duikmaterieel zodat het ook in het water vlot aan/uit kan, ...  
Maar denk hierbij ook aan uitloding !!!
- In/uit het water stappen, vallen of rollen, voorover of achterover of zijwaarts, dragen, ... "op maat"!

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

37

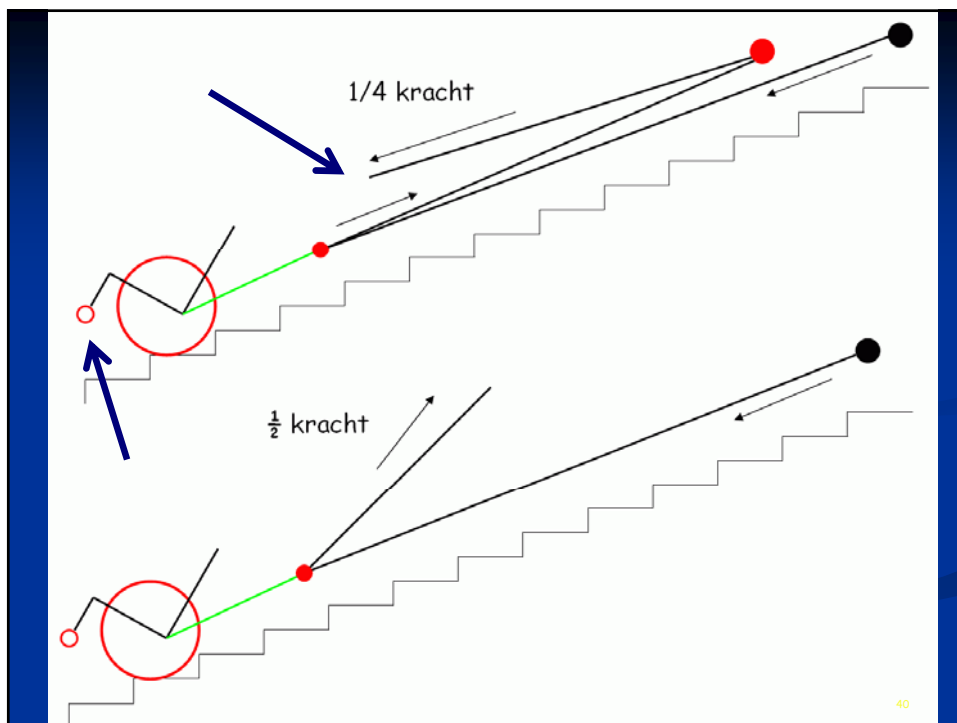
## In/uit water gaan

- Geen onnodige hindernissen aan/in het water, eventueel dingen/stenen verwijderen of verplaatsen, enz.
- Een simpele steun als "3<sup>de</sup> been" kan voor veel mensen een grote hulp zijn: v.b. de "waterstok",
- Leuning @dijkhelling, of voorzie zelf een "leuning" mbv een touw,
- Wat met trappen (v.b. NEMO33): touw en katrol zijn een eenvoudig en goed middel...

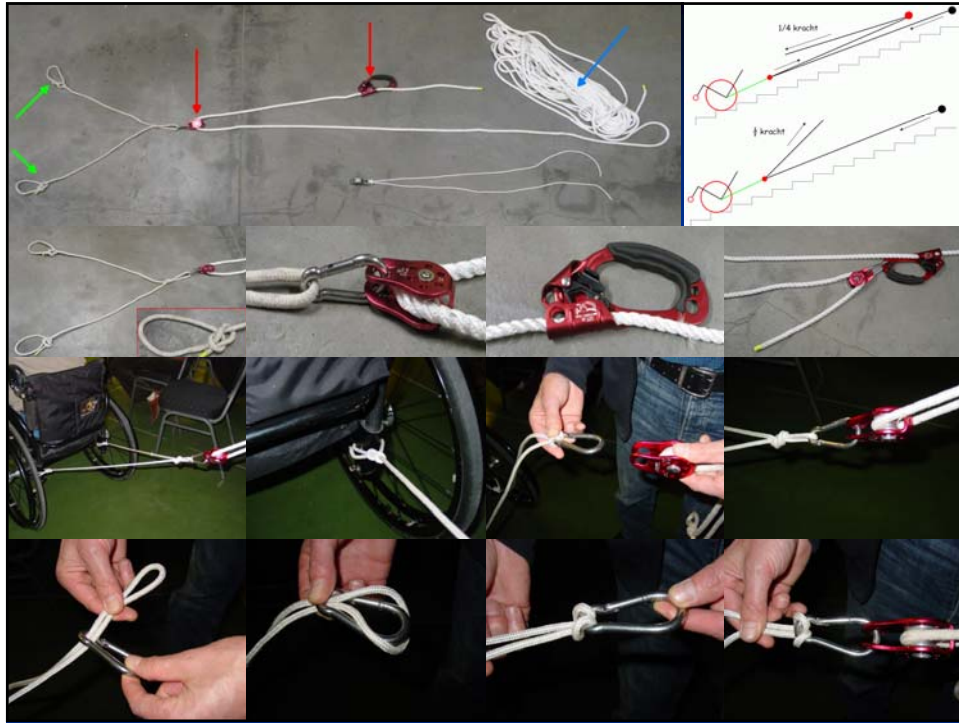
WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

38

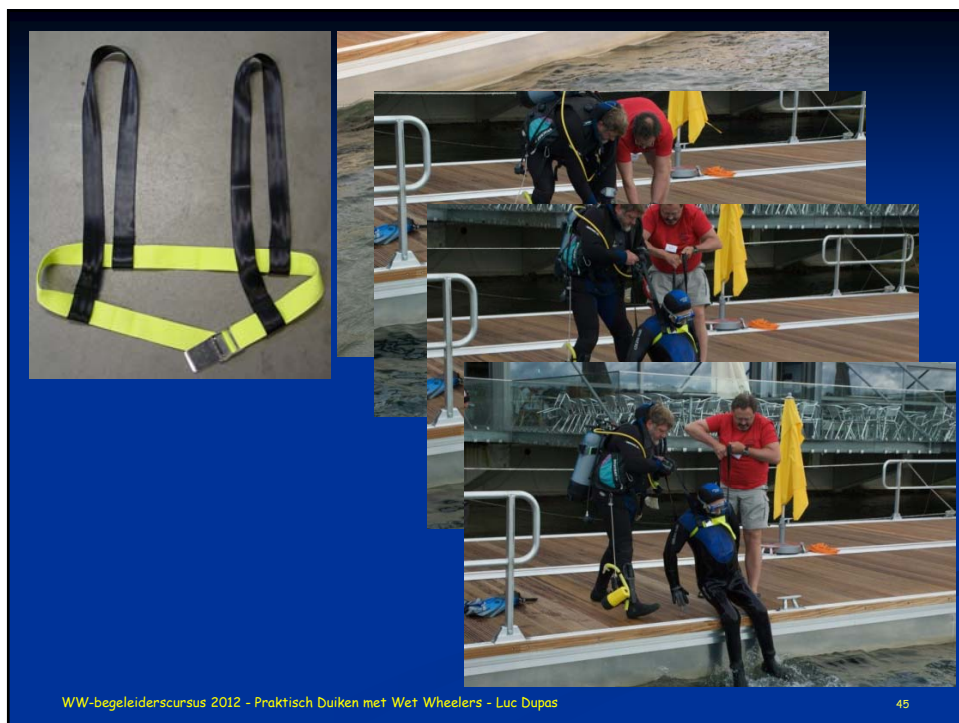
# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



# Thema Praktisch Duiken - Luc Dupas



## Aan de oppervlakte

- Vlot/comfortabel/veilig drijven, en kunnen zwemmen, ook zonder trimvest (o.a. NIET teveel lood op de Wet Wheeler zelf!)
- Vlot/comfortabel/veilig drijven, en kunnen zwemmen met volledige uitrusting.
- Op de rug ? Op de buik ? Duwen, trekken, zelf zwemmen ?

WW-begeiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

46

## Duiken zelf: afspraken maken !

- Laat de Wet Wheeler ook onderwater zoveel mogelijk zelf doen met minimale interventie door begeleider/buddy !
- v.b. zoveel mogelijk op eigen kracht en zelf "vrij/los" zwemmen indien dit fysisch mogelijk is uiteraard.
- "zelf" = op eigen tempo !!!
- "zelf" = zelf beslissen om te stoppen !
- Halverwege de duik "moeten" gaan slepen of "op de fles duiken" = veelal te ver en/of te lang !

WW-begeiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

47

## Duiken zelf: afspraken maken !

- Zoveel mogelijk SAMEN duiken = (oog)contact, communicatie, naast mekaar, veel meer fun
- Ook goeie afspraken ! Laat WW'er zelf beslissen of bij het zwemmen hulp, en wel soort hulp, nodig zijn: v.b. eventueel zelf even "aanhangen", of een steuntje aan de arm/elleboog, enz.
- "op de fles" kan soms nuttig/nodig zijn, v.b. bij een breed zwaaiende parapleeg en sterke stroming en/of zwaar vermoeid. Maar maak er niks "standaard" van... "gedoken worden" is heel erg vervelend !

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

48

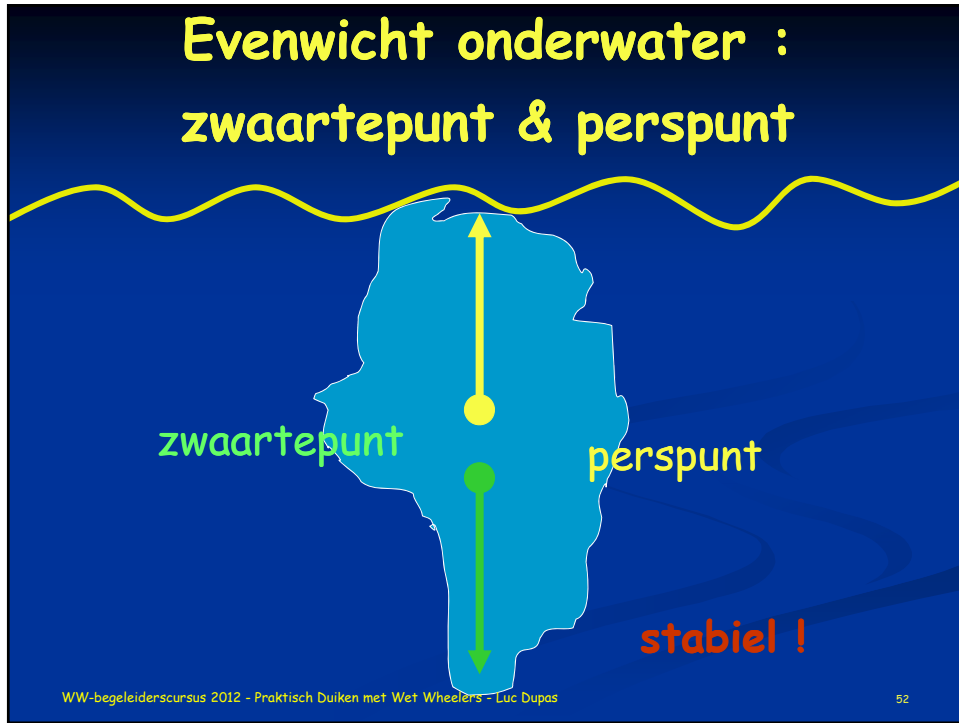
## Correcte uitloding/uittrimming: conditio sine qua non !

- Correcte uitloding = juiste hoeveelheid lood om op het einde van de duik met een quasi lege fles, en een lege trimvest, netjes neutraal op -3m te kunnen blijven.
- Correcte uittrimming = optimale verdeling en positionering van het lood zodat men zonder te bewegen stabiel in het water hangt.

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

49





## Dalen/stijgen

- PERFECTE uitloding en uittrimming = stabiliteit, comfort, veiligheid !!!
- Controle: rustig, op ieder moment kunnen stoppen en stil blijven hangen =  
**NEEM JE TIJD**
- **HORIZONTALALE HOUDING !!!**  
+ stabilisatie in horizontale houding

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

54

## Dalen/stijgen: HORIZONTALAAL

- Ademcomfort is stukken beter omdat 2de trap op ongeveer gelijke hoogte van de longen zit (opm. OOK bij paniek !)
- Veel stabielere stijg/daalsnelheid doordat het water meehelpt om verandering in stijg- en daalsnelheid af te remmen
- Bloedcirculatie verloopt veel vlotter
- Betere uitwassing N<sub>2</sub>

WW-begeleiderscursus 28/03/2010 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

55

## Communicatie

- Oogcontact !!! (behalve bij visueel gehandicapten uiteraard...)
- Lampsignalen, ook bij de WW'er...
- Fysisch contact indien visueel gehandicapt en/of ter geruststelling en/of bij slecht OW-zicht
- Afspraken ivm signalen/boodschappen en communicatie
- Afspraken ivm duik afbreken/afronden en hoe! BRIEFING !

WW-begeiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

56



WW-begeiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

57

## Greenforce Hybrid8-kabellamp



DSC04329.JPG



DSC06983.JPG



DSC06984.JPG



## Luchtdeling bij een noodgeval

- Iedere duiker heeft een ALV/octopus (Alternatieve LuchtVoorziening) die
  - a. werkt,
  - b. vlot bereikbaar is,
  - c. vlot kan bereikt worden (zelf-bediening indien nodig moet vlot mogelijk zijn !),
  - d. optimaal geconfigureerd en gepositioneerd is voor je buddy !!!
- Bij noodzakelijke overgang op ALV de duik afronden: dit betekent stijgen... maar kan ook nog even veilig langs de bodem/rif richting kant/boot zijn.
- Voordien OEFENEN OEFENEN OEFENEN...

## Aandachtspunten / verwikkelingen

- Afkoeling, vooral ongemerkt !
- Verhitting/zonnebrand/zonneslag
- Extra aandacht voor duikers met letsels aan het ruggenmerg en/of amputaties ivm beperktere "thermoregulatie"
- Voldoende drinken voor/na, vermijden van deshydratatie, vermijden van diuretische dranken
- Fysische huidbeschadigingen: schaafwonden, snijwonden, brandwonden, decubitus

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

60

[wiki.nelos.be](http://wiki.nelos.be) -> CDmH

[www.wet-wheels.be](http://www.wet-wheels.be)

[www.torpedo.be](http://www.torpedo.be) -> weetjes/tips

WW-begeleiderscursus 2012 - Praktisch Duiken met Wet Wheelers - Luc Dupas

61