




Workshop: duiken met 'uitdagingen'





Waarom en wie?

- 🏊 Licentieverlenging,
- 🏊 Handelingsvaardigheden vergroten,
- 🏊 Extra verdieping duiken met een beperking,
- 🏊 Bewustwording. 



Kim Noordermeer
Ontwikkelaar
2* instructeur



Rob Kool
NOB docent



Veiligheid

- *Foto's?*
- *Kim's Highway*

Binnen....





Wat gaan we doen?

- 🏊 Voorstellen & inventarisatie & verwachtingen
- 🏊 Doelen
- 🏊 Soorten beperkingen
- 🏊 (A) BC
- 🏊 Hoe begeleid je iemand?
- 🏊 Check de stek
- 🏊 Ken je uitrusting
- 🏊 Buddy check?!
- 🏊 Bevindingen bespreken






Ervaringen delen



 Maak groepen van 4 “nieuwe” bekenden

 Wie zijn jullie?

 Wat is jullie inbreng; duiken met iemand met een beperking uit de duikpraktijk?

 Hoe beïnvloed zo’n duik je handelen?





Doelstellingen

Aan het einde van de workshop:

- 🤿 Je hebt praktijkervaringen rond duiken met een beperking gedeeld.
- 🤿 Weet je in welke verschillende categorieën er beperkingen zijn.
- 🤿 Kun je de duikplattegrond en/of duikdoel aan je buddy uitleggen.
- 🤿 Kun je je duikplan duiken met iemand met een beperking.
- 🤿 Kun je samen met een buddy veilig in en uit het water komen.
- 🤿 Heb je nieuwe en-/ of uitgebreidere informatiebronnen/ondersteuning (o.a. kennis van Lucky fin).
- 🤿 Ben je lekker actief bezig geweest.



De mindmap



Categorieën beperkingen

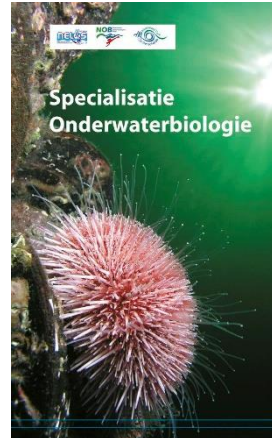


- Chronische beperking,
 - Stoornis in de organen
- Zintuigelijke beperking,
 - Visuele beperking
 - Auditieve beperking
 - spraakbeperking
- Cognitieve beperking,
 - Autisme
 - Verstandelijke beperking
- Fysieke beperking.
 - Spieraandoeningen
 - Congenitale aplasie (missen van ledematen)
 - Aangezichtsafwijkingen



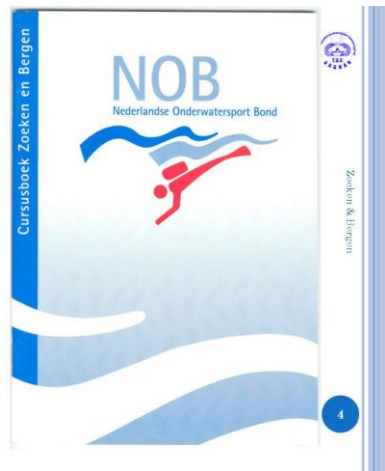


Hoe maken jullie dit mogelijk???



BOEK

- o Achterhaald
- o Amateuristisch
- o Aardig overzicht methoden



Duiken met uitdagingen 2023



Check de stek

- 🏊 Hoe ziet de stek eruit?
 - 🏊 instap, (geen) lijnen, obstakels
- 🏊 Wat is het doel van de duik?
- 🏊 Wat is het duikplan?

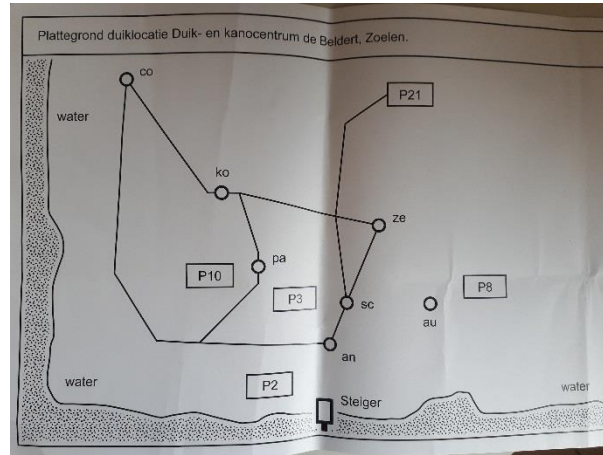




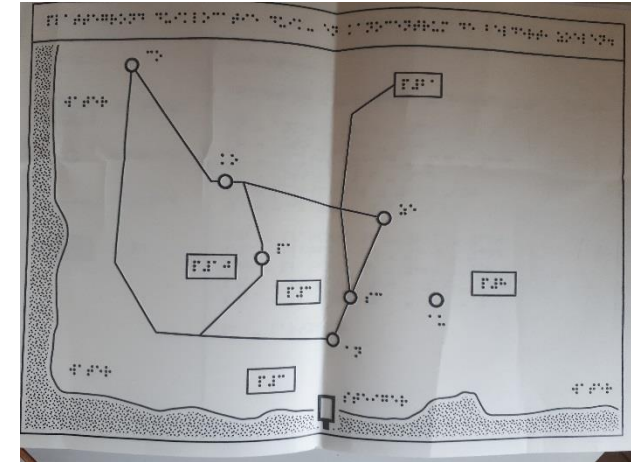
Check de stek



Duikersgids kaart



Grootletter kaart



Braillekaart

Duikersgids legenda

| voorwerp | diepte | koers |
|----------------|--------|-------|
| anker | 5,5 | 351 |
| scootmobiel | 9 | 0 |
| platform 2 | 2,3 | 310 |
| platform 3 | 3 | 345 |
| platform 8 | 8 | 38 |
| platform 10 | 10 | 330 |
| platform 21 | 21 | 1 |
| auto | 6,5 | 20 |
| zeilboot | 16 | 12 |
| kotter | 16 | 342 |
| cockpit boeing | 14 | 333 |

Grootletter legenda

Register bij duiklocatie Duik- en kanocentrum de Beldert, Zoelen.

| Legenda: | | Register: | | | |
|----------|----------|-----------|------------------|---------------|----------|
| | | afkorting | - voorwerp, | - diepte (m), | - koers: |
| | Platform | an | - Anker | - 5,5 | - 351 |
| | Voorwerp | au | - Auto | - 6,5 | - 20 |
| | Duikpad | co | - Cockpit Boeing | - 14 | - 333 |
| | Land | ko | - Kotter | - 16 | - 342 |
| | | sc | - Scootmobiel | - 9,0 | - 0 |
| | | ze | - Zeilboot | - 16 | - 12 |
| | | P2 | - Platform 2 | - 2,3 | - 310 |
| | | P3 | - Platform 3 | - 3,0 | - 345 |
| | | P8 | - Platform 8 | - 8,0 | - 38 |
| | | P10 | - Platform 10 | - 10 | - 330 |
| | | P21 | - Platform 21 | - 21 | - 1 |
| | | pa | - Partytent | | |

Braille legenda

Register bij duiklocatie Duik- en kanocentrum de Beldert, Zoelen.

| Legenda: | | Register: | | | |
|----------|----------|-----------|------------------|---------------|----------|
| | | afkorting | - voorwerp, | - diepte (m), | - koers: |
| | Platform | an | - Anker | - 5,5 | - 351 |
| | Voorwerp | au | - Auto | - 6,5 | - 20 |
| | Duikpad | co | - Cockpit Boeing | - 14 | - 333 |
| | Land | ko | - Kotter | - 16 | - 342 |
| | | sc | - Scootmobiel | - 9,0 | - 0 |
| | | ze | - Zeilboot | - 16 | - 12 |
| | | P2 | - Platform 2 | - 2,3 | - 310 |
| | | P3 | - Platform 3 | - 3,0 | - 345 |
| | | P8 | - Platform 8 | - 8,0 | - 38 |
| | | P10 | - Platform 10 | - 10 | - 330 |
| | | P21 | - Platform 21 | - 21 | - 1 |
| | | pa | - Partytent | | |



Check de stek



- 🌊 Welke duikstekken zijn toegankelijk voor welke beperking?
- 🌊 Wat is er toegankelijk aan?
- 🌊 Wat zou toegankelijker gemaakt kunnen worden?



Instap Boschmolenplas



Toegankelijke duikstekken

Beperkingen toegang



Opties voor duiken voor iedereen





Pauze





Waarom staan we hiervoor?





Hoe begeleid je iemand





Afstand
v.s.
Contact

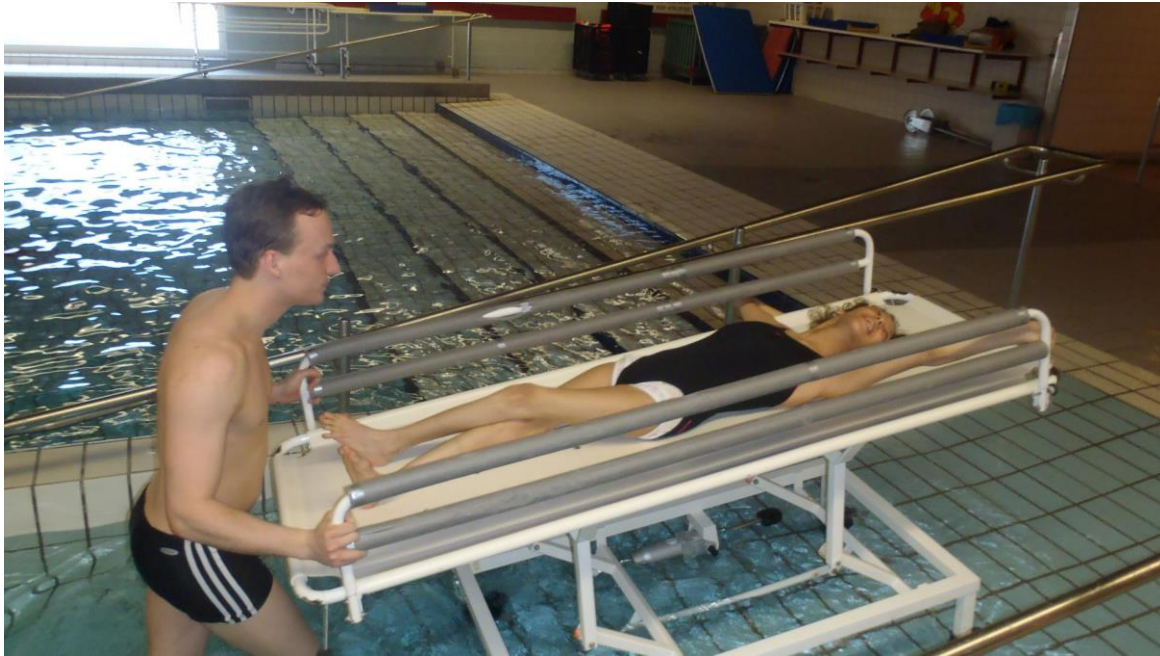


Ondersteunen
tot
eindplezier!



Eigen veiligheid en die van de buddy

-  Ken je eigen uitrusting en die van je buddy
-  Ken de duiklocatie (zwembad en buitenwater)





Chronische beperking

Stoornis in een orgaan. Zoals:



Astma



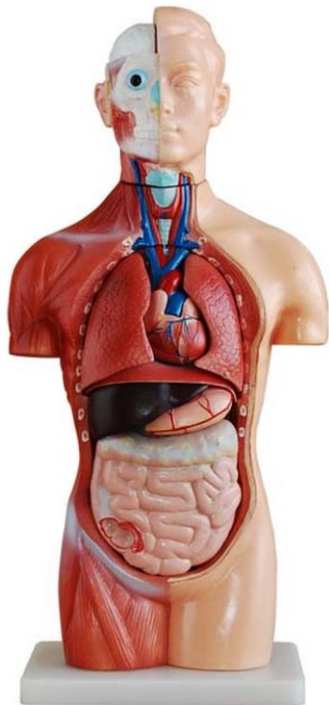
Vaak benauwd



Suikerziekte



Afhankelijk van
voeding en
tijdsgebonden



Hart- en vaatziekte



Nier- en leveraandoeningen



Epilepsie



(A)BC

(...) Belevings Circuit

Chronische beperking



Astma



Suikerziekte



Hart- en vaatziekte



Nier- en leveraandoeningen



Epilepsie





Visuele beperking

- 🕒 Beperking met zien.
 - 🕒 Verminderd zicht
 - 🕒 Substantieel onherstelbaar zichtverlies (blindheid)

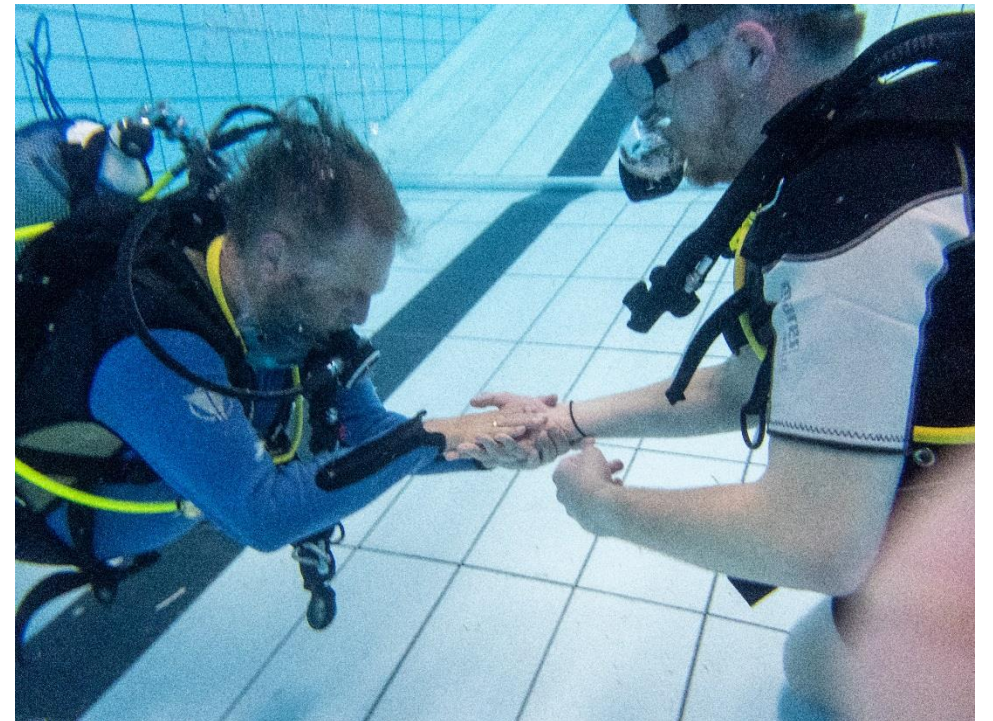
Duiken is mijn passie





Handsignalen

- 🏊 Handsignalen herontdekt
 - 🏊 Dat is anders dan in opleiding
 - 🏊 Dit wordt relevant bij zeer slecht zicht, een visueel beperkte buddy, noodsituatie





Handsignalen



Ik wil met je praten



Ok?! 1x knijpen



Niet Ok?! 2 x knijpen



Luchtverbruik 100 bar



Luchtverbruik 50 bar



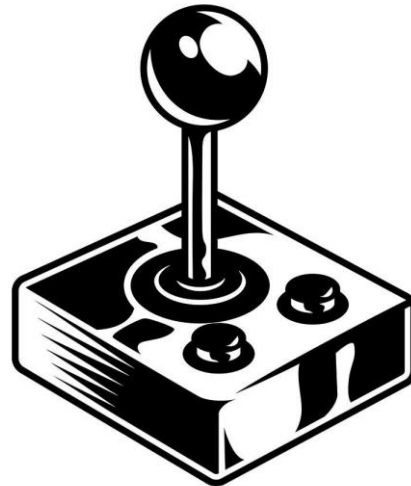
Geen lucht



Handsignalen: joystickmethode



Stijgen



Naar links

Naar rechts

Diepte

Gevolgd door knijpen: ok / niet ok



Handsignalen



Naar huis



Koud



Deco/veiligheids-stop



Trimmen



Alleen voor buddy
"Ik ben het"

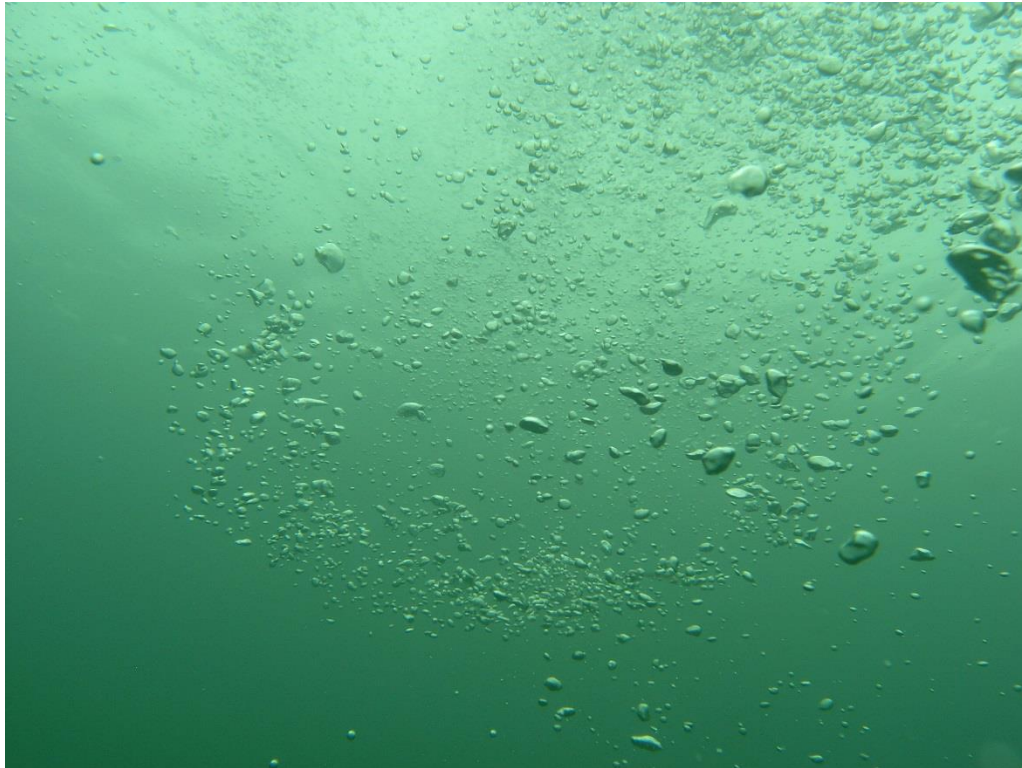


Pas op voor je
hoofd (2x tikken)



Input van een ervaringsdeskundige Beleving circuit

🌊 Welke handigheidjes: horen, tellen & voelen



🌊 (Als je in het dagelijks leven keer op keer de belemmering van je beperking ervaart, gaat er een wereld voor je open als je onderwater gaat. Onderwater ervaar je een groot gevoel van vrijheid, zweven en natuur. Een gevoel van “dit kan ik”. En daar kan niets tegenop.)

Colin met Lindagroot 2023



Auditieve beperking

 Slechthorendheid

 Doofheid

 Evenwichtsorgaan

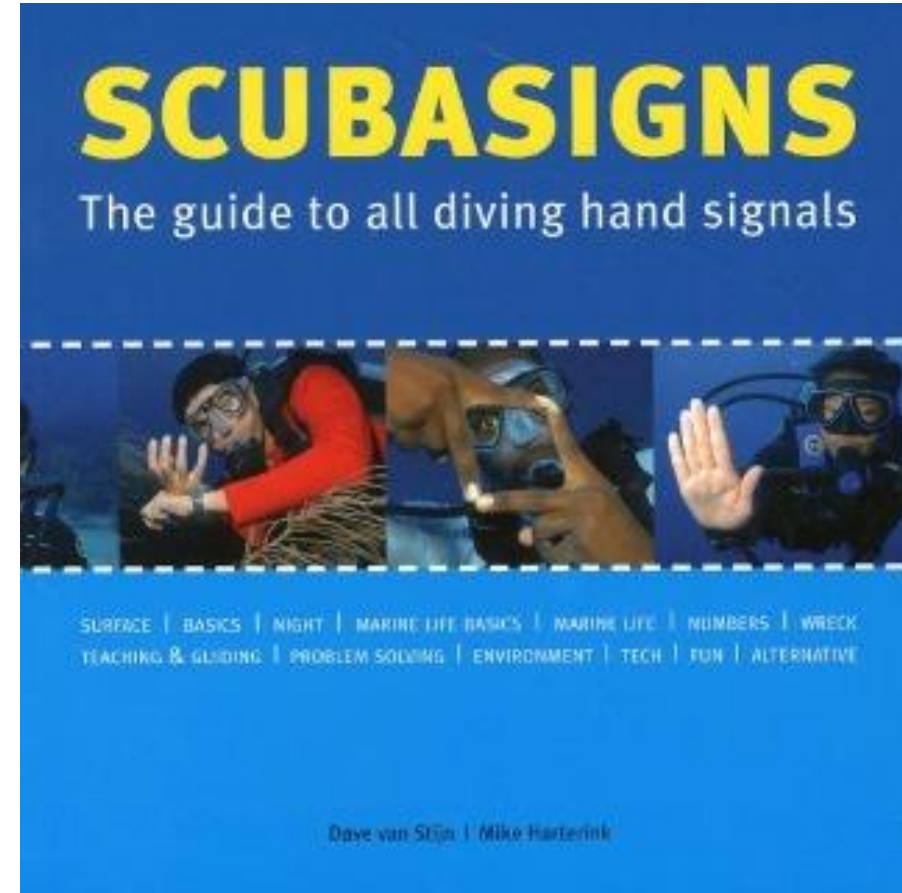


Gebaren





Handgebaren





(A)BC

(...) Belevings Circuit

Auditieve beperking

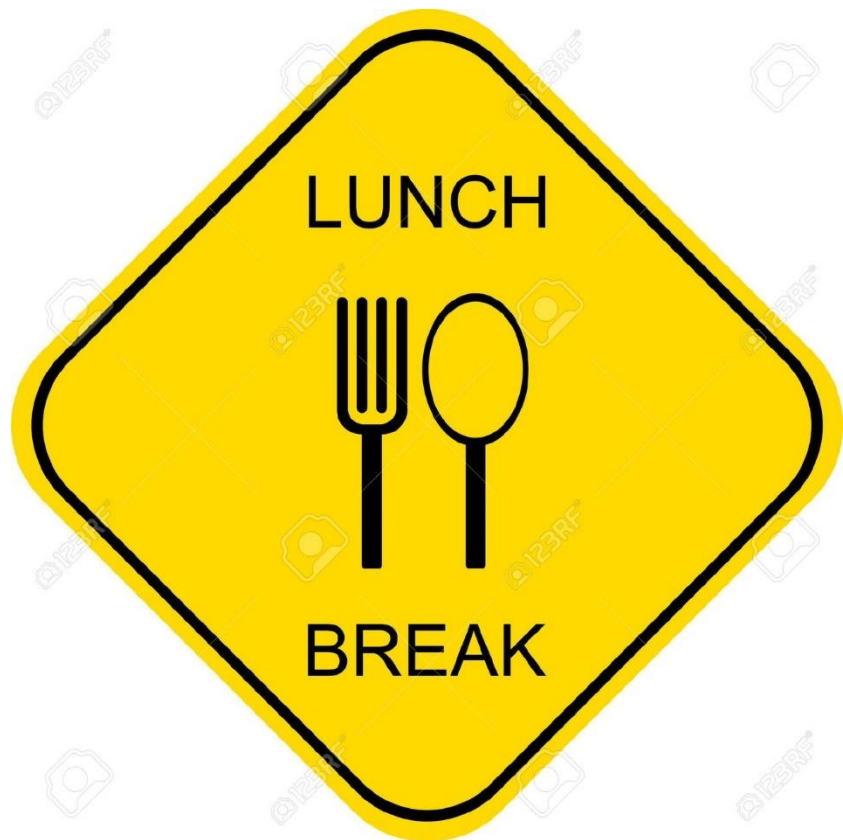


Slechthorendheid



Doofheid







Verstandelijke beperking

- 🌊 IQ van maximaal 75
- 🌊 Lichte/ matige/ ernstige/ diepe VB
- 🌊 Oorzaken?
 - 🌊 Familiair
 - 🌊 Tijdens de zwangerschap zijn de hersenen niet goed gegroeid
 - 🌊 Tijdens de bevalling geen of tekort aan O2
 - 🌊 Een hersenvliesontsteking
 - 🌊 Een ernstig ongeluk
- 🌊 Omgang?
 - 🌊 Gebruik korte zinnen en makkelijke woorden
 - 🌊 Luister aandachtig en neem de tijd
 - 🌊 Zeg wat je bedoelt en bedoel wat je zegt
 - 🌊 Geef 1 opdracht tegelijk
 - 🌊 Controleer of je gesprekspartner je begrijpt
 - 🌊 Biedt structuur en duidelijkheid













Autisme (Cognitieve beperking)

ASS

Kenmerken:

-  Minder goed ontwikkelde sociale intuïtie
-  Moeite met (onverwachte) veranderingen
-  Dingen heel letterlijk nemen
-  Eerlijk en recht door zee
-  Uitstekende detailwaarneming
-  Moeite met bewaren van overzicht
-  Over- of juist ongevoelig voor zintuiglijke prikkels
-  Tragere informatie verwerking





ABC

Autisme belevingscircuit





Lichamelijke beperking

- Stoornis aan het bewegingsapparaat



- Zoals:
 - Dwarslaesie
 - Reumatische aandoeningen
 - Ziekte van Parkinson
 - Congenitale aplasie (missen van ledematen)
 - Aangezichtsafwijkingen
 - Spierziekten
 - ALS
 - SMA



Duiken heelt (ONK Video)





(A)BC

(...) Belevings Circuit

Lichamelijke beperking





Lucky Fin

- 🏊 Wat is Lucky fin?
- 🏊 Voor wie is Lucky fin?





Medische keuring?!





Input van een ervaringsdeskundige (demonstratie en oefenen)



Heeft een buddylijn meerwaarde?



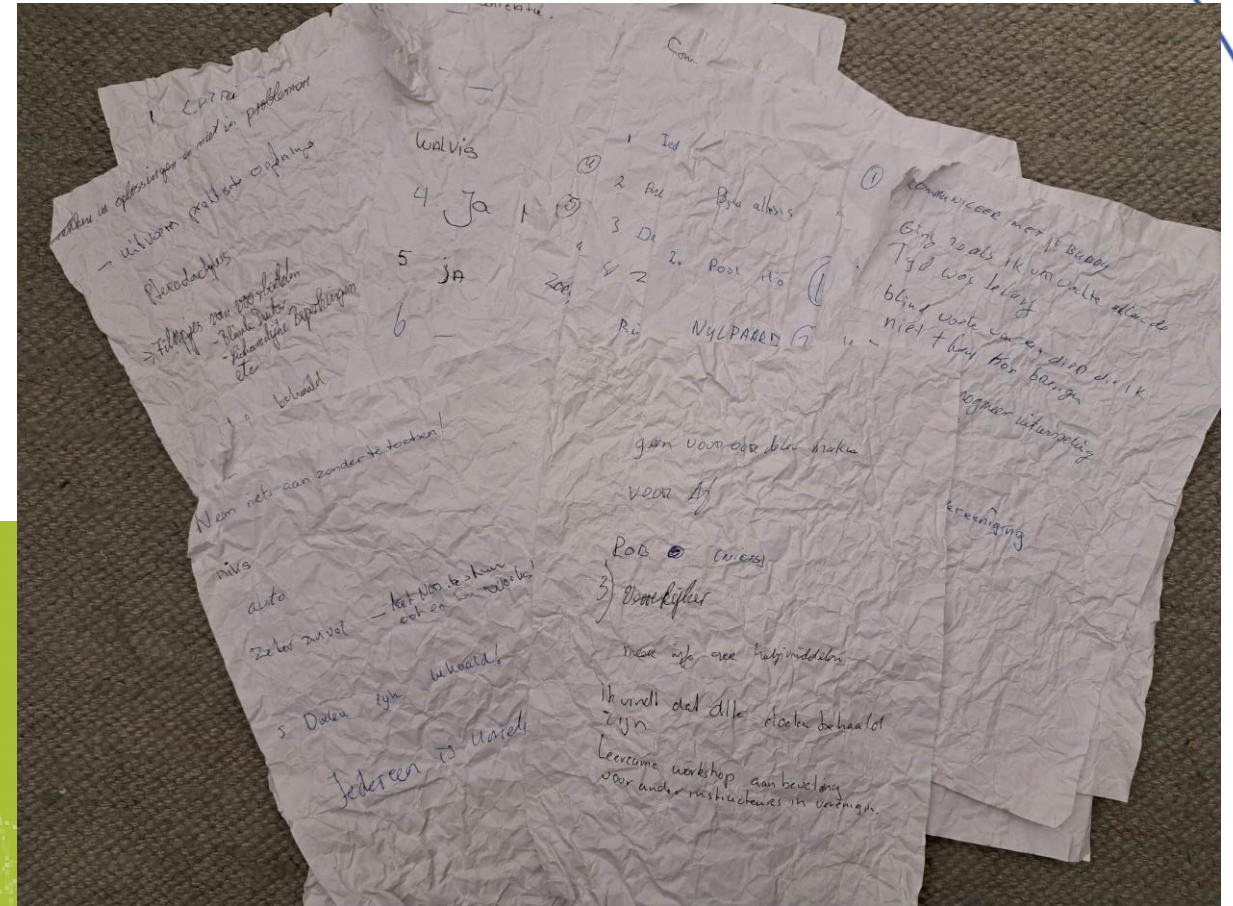
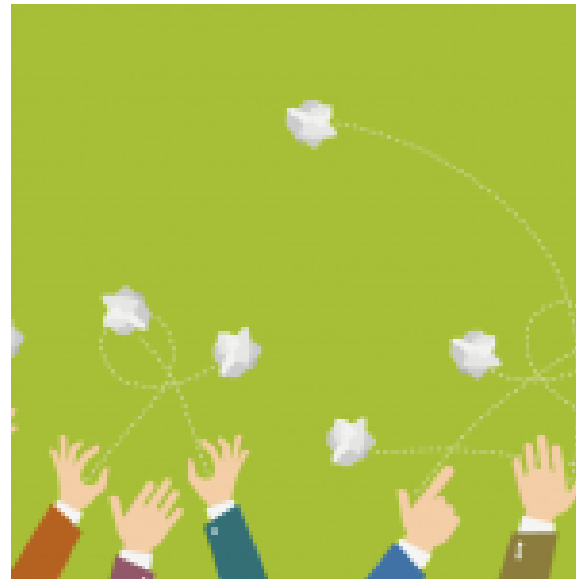
- 🌊 Duiken met mensen met een beperking eng?
- 🌊 Wat zijn de ervaringen?
- 🌊 Waar duik je tegenaan?





Feedback / Evalueren

- 🏊 Doelen behaald?
- 🏊 Zinvol? Tips voor herhaling?
- 🏊 Wat neem je mee naar de vereniging?
- 🏊 Wat moet blijven en wat moet veranderen?





Q&R

 Neem gerust contact op via:

 Kim Noordermeer – diving-1996@outlook.com

 Rob Kool – diving@kooltiel.nl

 Lucky fin via de NOB

 Vanaf morgen te vinden op www.kooltiel.nl

Vragen?

