



Workshop: duiken met 'uitdagingen'





Waarom en wie?

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



Rob Kool
NOB docent



Kim Noordermeer
Ontwikkelaar
2* instructeur



Marije Oudejans
NOB IT'er

Veiligheid



- Foto's?
- Kim's Highway



ROLSTOEL VLUCHTRoute





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





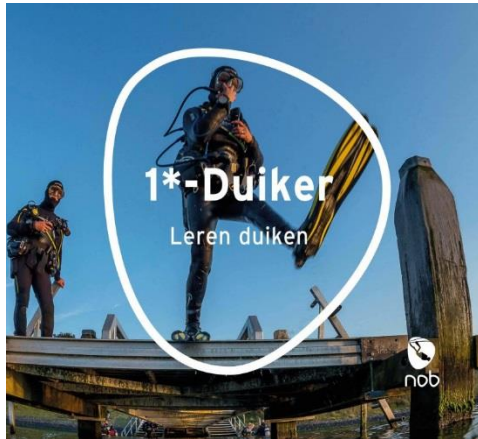
Categorieën beperkingen

- 🏊 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



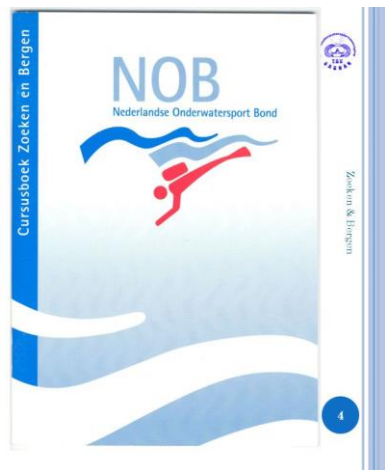


Hoe maken jullie dit mogelijk???



BOEK

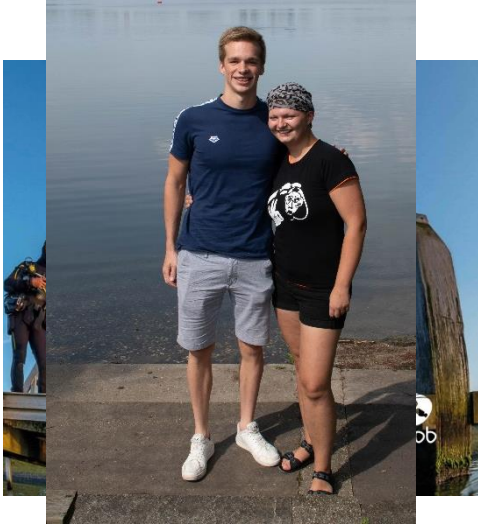
- o Achterhaald
- o Amateuristisch
- o Aardig overzicht methoden



Duiken met uitdagingen 2024



Hoe maken wij (de NOB) dit mogelijk???



Volg de mindmap,
“gewoon” opleiden



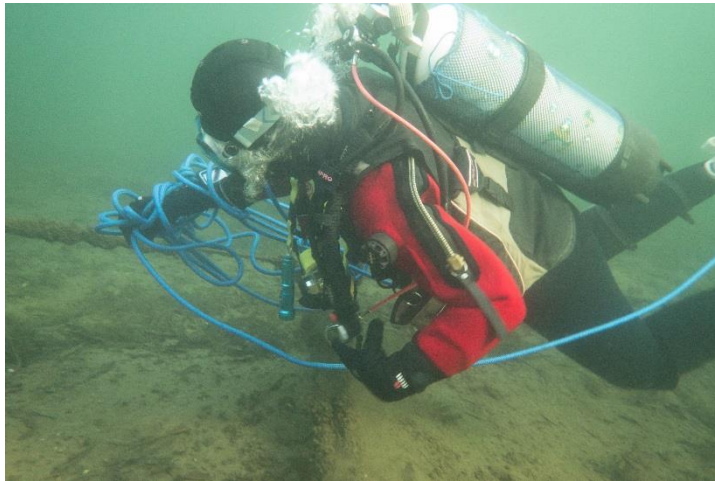
Duidelijke instructie en laat voelen
“Maak het onzichtbare zichtbaar”



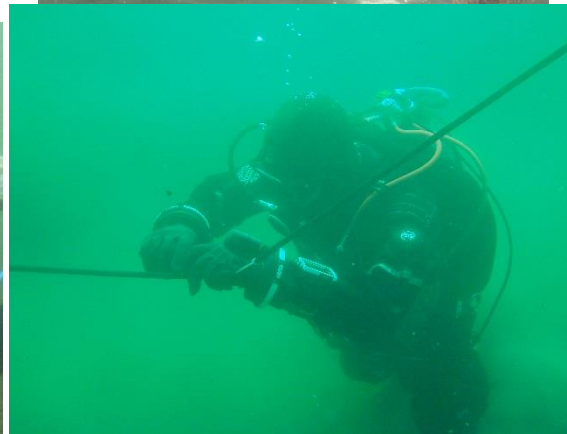
Veel oefenen...TODI?



Niet voor alle beperkingen.
iken



Aanpassingen in het lesplan.
Ook met leuke oefeningen op
de kant!

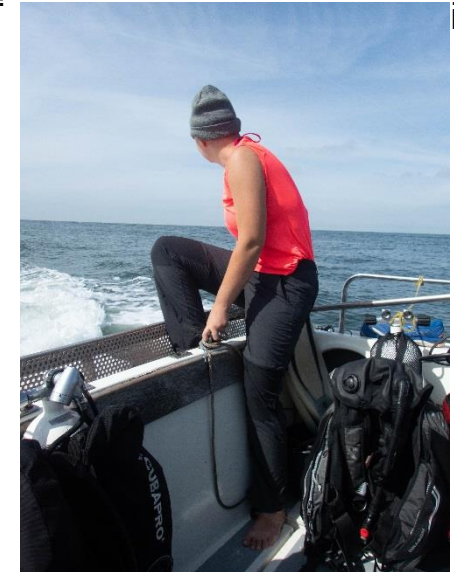


Aanpassingen in het lesplan.
Zie E-documents NOB

Duiken met uitdagingen 2024



Aanpassingen in het
lesplan.



Niet voor alle beperkingen. En
even leuk in Zoetwater!



Check de stek

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





Duikersgids legenda

Grootletter legenda

Braille legenda

Duiken met uitdagingen 2024



Check de stek



- 🏊 Welche 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!



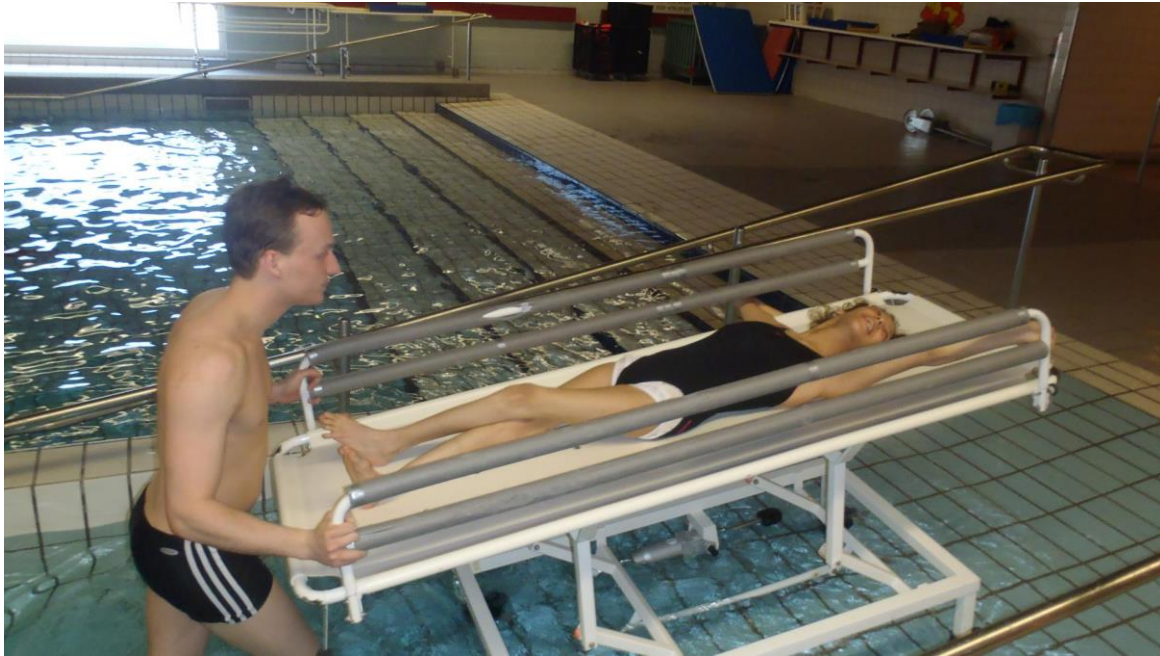
Eigen veiligheid en die van de buddy



Ken je eigen uitrusting en die van je buddy



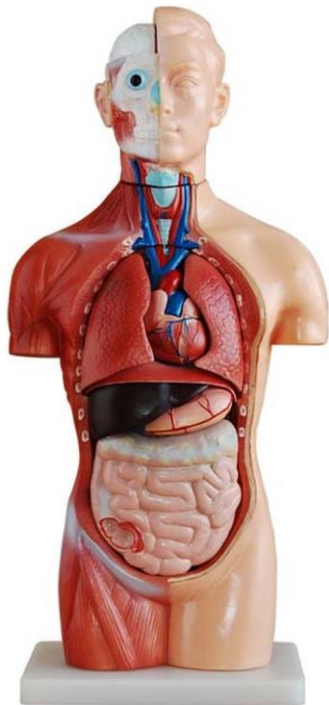
Ken de duiklocatie (zwembad en buitenwater)





Chronische beperking

- 🤿 Stoornis in een orgaan. Zoals:
- 🤿 Astma
 - 🤿 Suikerziekte
 - 🤿 Hart- en vaatziekte
 - 🤿 Nier- en leveraandoeningen
 - 🤿 Epilepsie
 - 🤿 Vaak benauwd
 - 🤿 Afhankelijk van voeding en tijdsgebonden





(A)BC

(...) Belevings Circuit

Chronische beperking



Astma



Suikerziekte



Hart- en vaatziekte



Nier- en leveraandoeningen



Epilepsie





Visuele beperking

- 🏊 Beperking met zien.
 - 🏊 Verminder 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

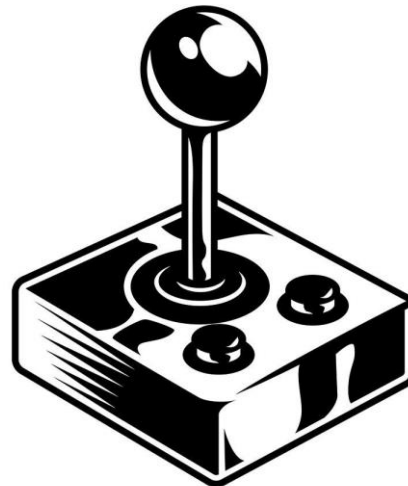


Handsignalen: joystickmethode



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"



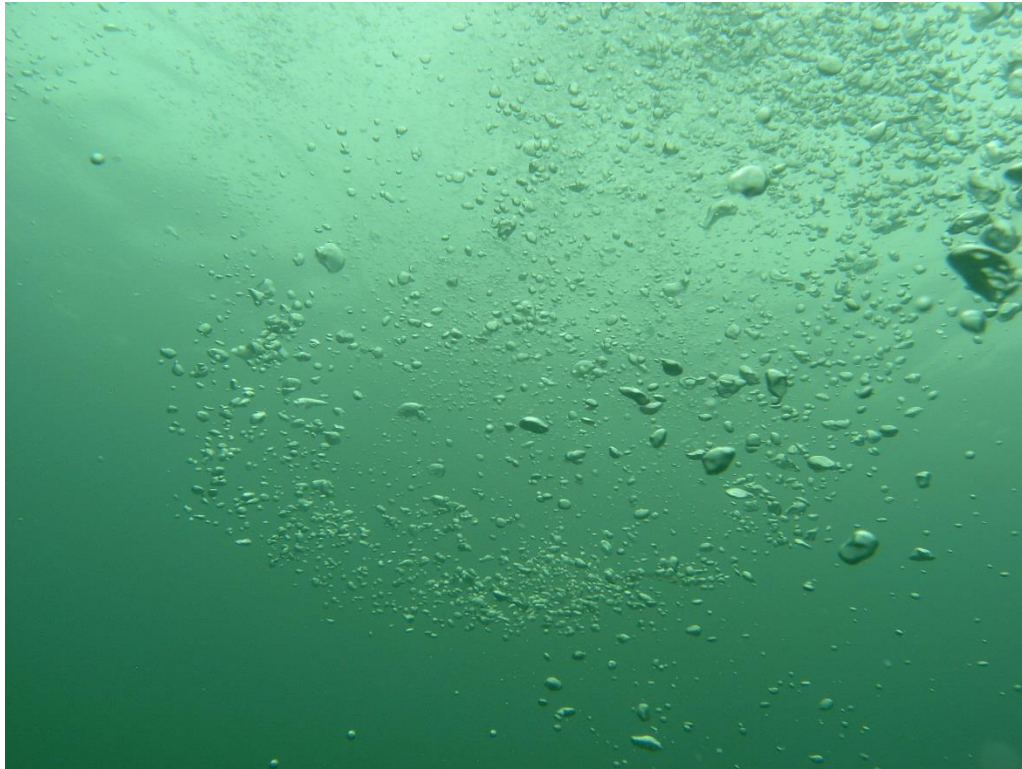
Pas op voor je
hoofd (2x tikken)



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.)

© Kiem met Lindagillen 2024



Auditieve beperking



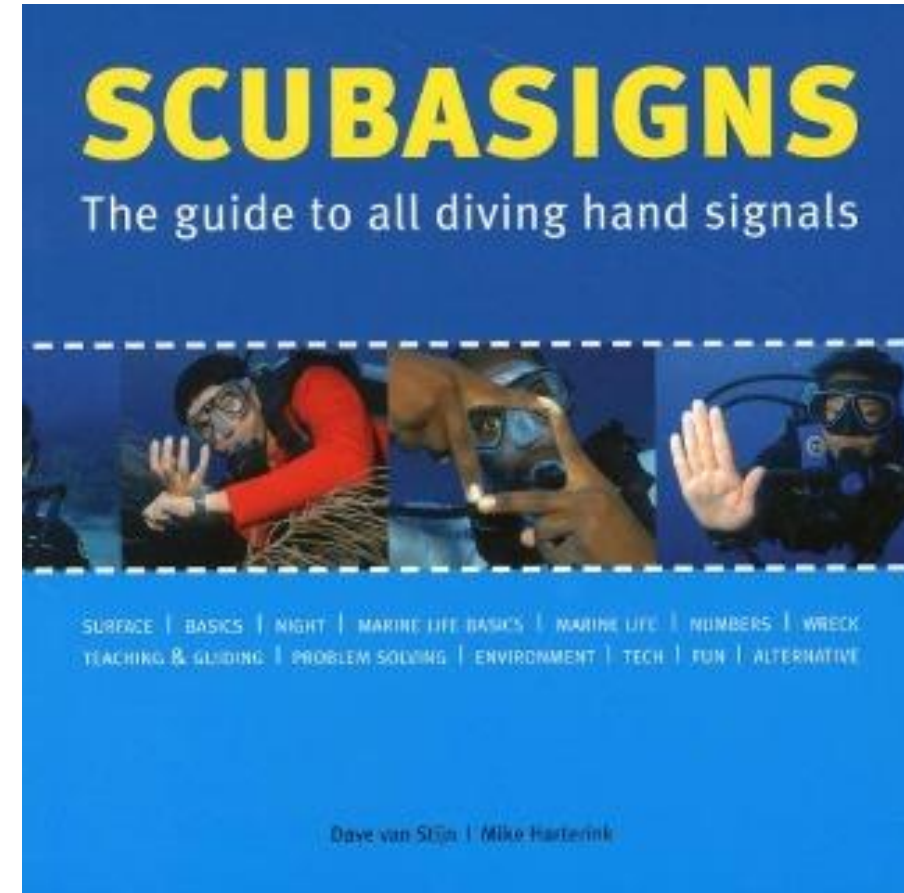
Gebaren

-  Slechthorendheid
-  Doofheid
-  Evenwichtsorgaan





Handgebaren





(A)BC

(...) Belevings Circuit

Auditieve beperking

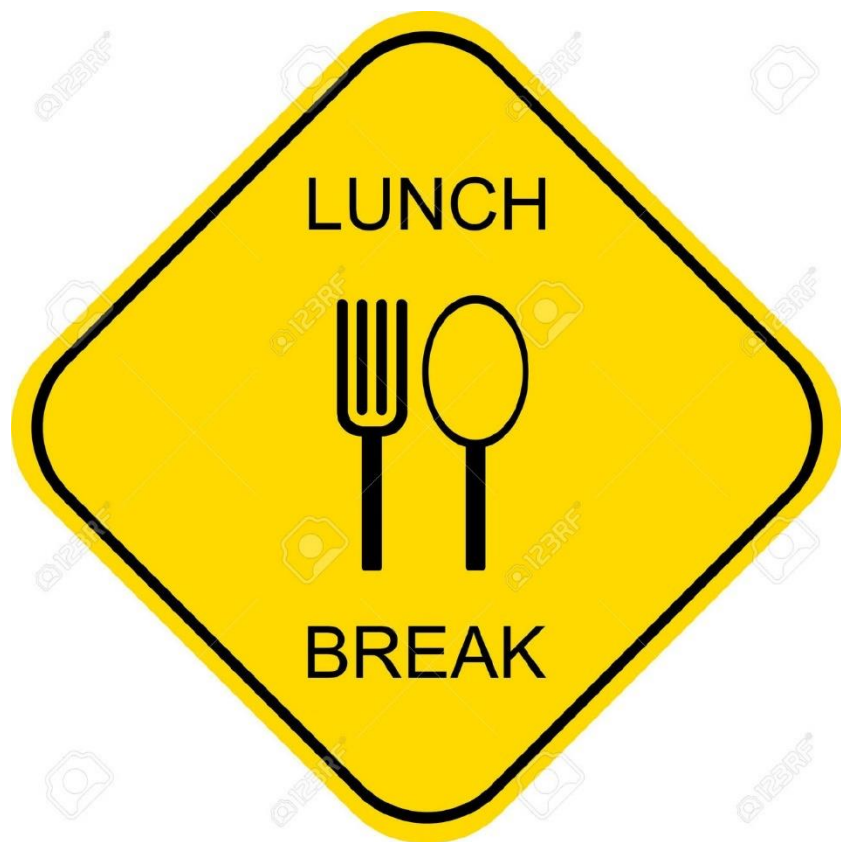


Slechthorendheid



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

- 🏊 Stooris aan het bewegingsapparaat



- 🏊 Zoals:
 - 🏊 Dwarslaesie
 - 🏊 Reumatische aandoeningen
 - 🏊 Ziekte van Parkinson
 - 🏊 Congenitale aplasie (missen van ledenmaten)
 - 🏊 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?



Lucky fin



Overzicht documenten Lucky Fin op e-documents



Algemeen

F22 LuckyFin Opleidingsprogramma

In deel 1 van dit document (pag. 2-6) vind je een overzicht van de vier Lucky Fin-duikerniveaus. Deel 2 (pag. 7-11) geeft een beschrijving van de vijf kaderniveaus en in deel 3 (pag. 12-17) ten slotte staat een gedetailleerd overzicht van de zogenaamde controlepunten.

F22 LuckyFin Overzichtspresentatie

In deze PP zie je in één oogopslag hoe het Lucky Fin-programma met z'n verschillende niveaus voor duikers, begeleiders en instructeurs in elkaar zit.

Voor duikers



F22 LuckyFin
Opleidingskaart
THEORIE

F22 LuckyFin
Opleidingskaart
ZWEMBAD

F22 LuckyFin
Opleidingskaart
BUITENWATER

Voor begeleiders



F22 LuckyFin
Opleidingskaart
BEGELEIDER

F22 LuckyFin
Opleidingskaart
GESPECIALISEERD
BEGELEIDER

F22 LuckyFin
Lesmap Begeleider
Deze reader is voor de startende Begeleider een lesmap. Als je al ervaren bent als Begeleider of instructeur voor duikers met een beperking kan je in deze reader even iets opzoeken en vormt het een naslagwerk.

Voor instructeurs e.v.



F22 LuckyFin
Opleidingskaart
INSTRUCTEUR

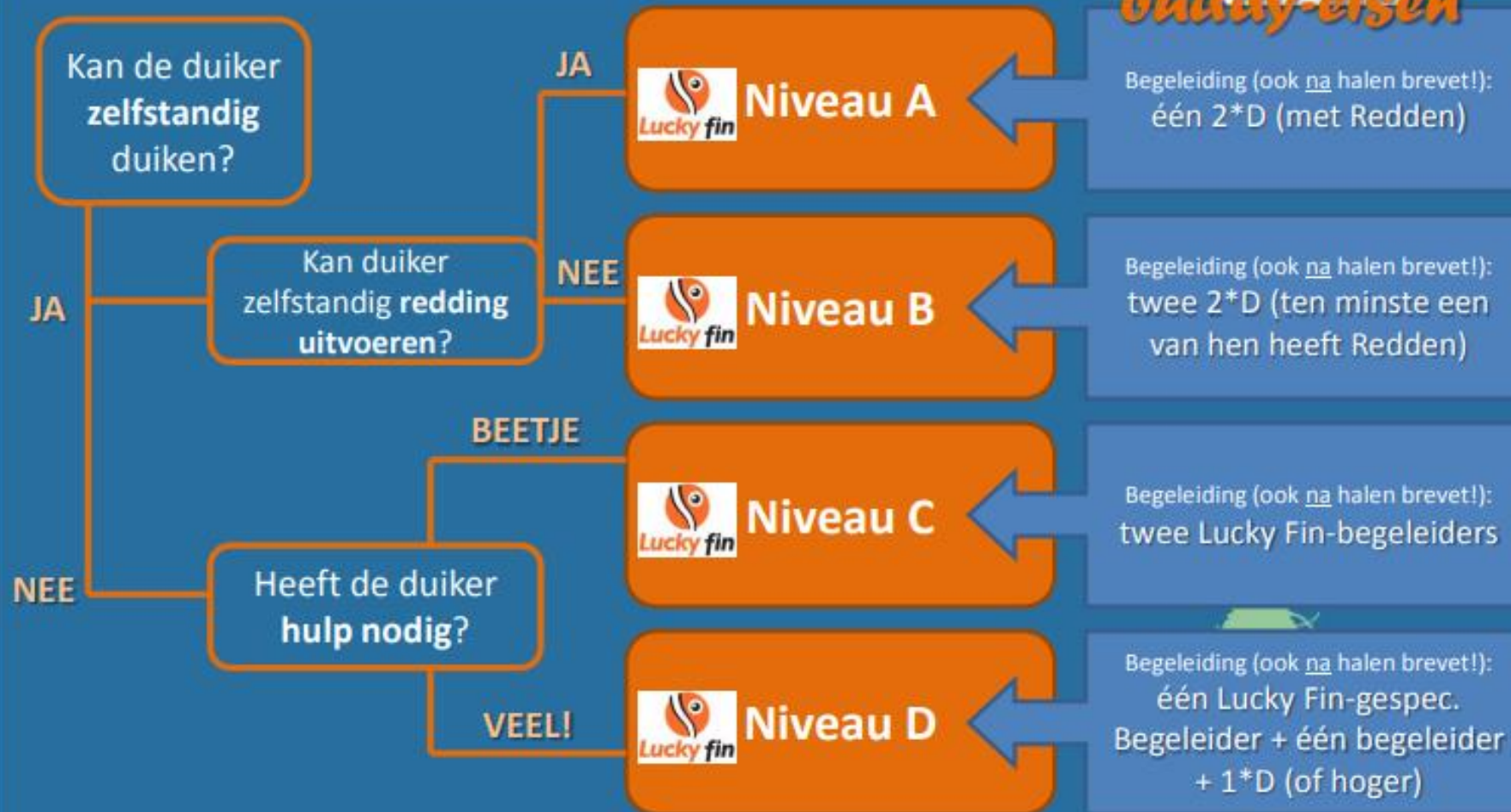
F22 LuckyFin
Opleidingskaart
INSTR.-TRAINER

F22 LuckyFin
Opleidingskaart
DOCENT

Het programma voor duikers in één oogopslag



Buddy-eisen



Het programma voor begeleiders en instructeurs in één oogopslag



brevet-niveau

ontwikkeltraject:



Lucky Fin-begeleider

begeleidt LF-duikers (C)



Gespecialiseerd begeleider

begeleidt LF-duikers (C en D) en assisteert bij de opleidingen

3*D

- je bent 3*-duiker en volgt de plenaire dagdelen (voorbereiding op wat je in de praktijk tegen kan komen)
- je begeleidt 15 zwembadtrainingen o.l.v. een LF-IT
- je toont vaardigheden van de 'PvB LF Begeleider' aan (aan LF-IT)

- je bent LF-begeleider
- je begeleidt duikers met diverse (zware) handicaps
- je toont alle vaardigheden van 'PvB LF Gespecialiseerd Begeleider' aan (aan LF-IT)



Lucky Fin-instructeur

leidt LF-duikers op (A t/m D) en stuurt begeleiders aan



Lucky Fin-Instr.Trainer

begeleidt en beoordeelt LF-begeleiders en LF-instructeurs bij praktijktraject

2*I



Lucky Fin-docent

voert de plenaire dagdelen van de opleidingen LF- (gespec.) begeleider uit

- je bent 2*-instructeur én LF Gespecialiseerd begeleider
- je organiseert zelfstandig een zwembad- en buitenwateractiviteit en voert deze uit
- je toont alle vaardigheden van 'PvB LF Instructeur' aan (aan LF-IT)

- je bent LF Instructeur
- je geeft een theorieles tijdens een van de plenaire dagdelen
- je toont alle vaardigheden van 'PvB LF Instructeur-trainer' aan (aan Cie Lucky Fin / LF-docent)

- je bent LF Instructeur-trainer
- je toont je ervaring en competenties aan via een portfolio
- je toont alle vaardigheden van 'PvB LF Docent' aan (aan ExCie / LF-docent)





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?



-





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?

