



nob

nederlandse
onderwatersport
bond

Cursusboek 2*-instructeur

Dit cursusboek bevat tekst over een aantal uiteenlopende onderwerpen. De makers hebben beoogd de cursusdeelnemer (achtergrond)informatie te verstrekken over onderwerpen die tijdens de lesdagen in de cursus aan de orde komen. Deze benadering betekent dat niet alle onderwerpen van A tot Z worden behandeld. Waar mogelijk vind je aan het einde van elk hoofdstuk de titels van boeken, websites of documenten die dieper ingaan op het desbetreffende onderwerp.

Als je opmerkingen over dit boek hebt, horen we dat graag van je. Je kunt suggesties mailen aan opleidingen@onderwatersport.org.





Inhoud

1.	Inleiding.....	4
2.	Doelen 2*-instructeursopleiding	5
3.	Didactiek.....	6
3.1	Algemene didactische principes van de NOB	6
3.2	De NOB-visie op leren en opleiden in kernwoorden	7
3.3	Drie didactische stappen naar zelfsturing	8
3.4	Twee instrumenten voor iedere lesvoorbereiding: SMART en APRE	11
3.5	Lesgeven aan volwassenen en jongeren	17
3.6	Didactiek theorie lessen	18
3.7	Didactiek buitenwaterinstructies (incl. beoordelen van vaardigheden)	24
3.8	Didactiek bij volledige cursussen	26
3.9	Het aansturen van kader: begeleiding van het instructieteam	28
3.10	Het voortgangsgesprek	31
3.11	Leren van de Praktijk: "Intervisie"	40
3.12	Slecht Nieuws Gesprek	42
3.13	Coaching	43
4	Veiligheid	45
4.1	De vele aspecten van veiligheid.....	45
4.2	Sociale veiligheid.....	45
4.3	Psychologische veiligheid.....	48
4.4	Veiligheid in de praktijk	49
5	CMAS- & ISO gecertificeerd: 2*Instructeur	51
5.1	ISO	51
5.2	Contra-indicaties voor het duiken.....	53
5.3	Check de stek "XXL"	55
5.4	Het begeleiden van flessen vullen	58
5.5	Communicatie met openbare diensten	60
6	Trainingsleer	61



6.1	Waarom trainingsleer?.....	61
6.2	Beweeg voldoende	61
6.3	Wat is training?	62
6.3	De training en trainingsvormen.....	67
6.4	Tot slot	70
7	Wat moet jij doen?.....	71
8	Algemene informatie.....	74
8.1	Algemene informatie NOB.....	74
8.2	Informatie voor instructeurs.....	74
8.3	NOB systeem	79
8.4	Webshop	81
	Bijlagen	82



1. Inleiding

Je gaat beginnen aan de 2*-instructeursopleiding. Misschien liep je al langer rond met dit idee of ben je door jouw club gevraagd om instructeur te worden. Als 2*-instructeur word je getraind in het opleiden van duikers en het laten specialiseren van duikers. De internationale benaming voor 2*-instructeur is Instructor.

De 2* instructeur heeft een aantal kerntaken:

- begeleidt duikers;
- verzorgt duikinstructie t/m het 3*-duikerniveau,
- heeft de supervisie over duikbegeleiders,
- assisteert bij groepsactiviteiten en is in staat een instructieteam aan te sturen.
- verzorgt theorie en praktijk van alle specialisaties waartoe hij/zij bevoegd is,
- verzorgt recreatieve trainingen ter ondersteuning van onze duikactiviteiten.

Daarbij ga je uiteraard bekende elementen uit de duikbegeleideropleiding tegenkomen. Denk bijvoorbeeld aan SMART, APRE, Vormen, Voorbeeld en Steigers bouwen en afbreken. De uitdaging wordt om deze hulpmiddelen breder en dieper toe te passen. Maar uiteraard zullen er ook nieuwe begrippen en methode langskomen om je voor te bereiden en te laten oefenen op de integrale eindverantwoordelijkheid bij de NOB duikopleidingen. Want dat is de rode draad binnen deze opleiding: de weg van individuele begeleiding in alle mogelijke vormen naar integrale eindverantwoordelijkheid van een opleiding voor een duikbrevet of specialisatie.

Je werkt tijdens de cursus onder supervisie van een leercoach. In de praktijk betekent dit dat je overlegt met de leercoach theorie- of zwembad- en buitenwaterlessen die je wilt geven. In het laatste hoofdstuk komen we hier op terug.

Dit proces heb je al ervaren tijdens de duikbegeleideropleiding of tijdens je opleiding tot 1*-instructeur. Nu gaan we een aantal stappen verder: theorie, het geven van specialisaties en organiseren en aansturen van opleidingen en daaraan gerelateerd activiteiten maak je je (nog meer) eigen. In deze cursus besteden we veel aandacht aan het overbrengen van de theorie. Ook krijg je veel tips over veiligheid onder alle omstandigheden. We behandelen hoe je een creatieve, afwisselende zwembadtraining kunt geven, waarbij je gebruik kan maken van algemene trainingsprincipes. En we kijken naar de specifieke aspecten van de les in het buitenwater.

We wensen je veel succes met je opleiding.



2. Doelen 2*-instructeursopleiding

Als 2*-instructeur mag je zelfstandig duikopleidingen verzorgen. In de praktijk betekent dit dat je straks het volgende kunt:

- Theorie-, zwembad- en buitenwateroefeningen uitleggen en toetsen (met behulp van verschillende werkvormen)
- Plannen, organiseren en uitvoeren van een complete duikopleiding (incl. georganiseerde of begeleide duiken). Hieronder vallen ook specialisaties¹
- Begeleiden van duikbegeleiders bij het geven van een duikopleiding
- Aansturen van al het kader dat bij een opleiding is betrokken: je hebt de integrale eindverantwoordelijkheid.
- Gericht op een cursus – een instructieteam samenstellen en coachen.
- Samen met je team – een opleidingsplan maken en succesvol uitvoeren.
- Tijdens een lessituatie – controle houden over een groep cursisten, begeleid door een of meer assistenten.
- Een voortgangsgesprek houden met een assistent.

Na deze opleiding kun je doorgaan voor Praktijkbegeleider. Op de [website](#) van de NOB kun je meer lezen over deze opleiding.

¹ Voor sommige specialisaties gelden aanvullende eisen of instructeursopleidingen voor je deze mag geven.

3. Didactiek

3.1 Algemene didactische principes van de NOB

De NOB gaat ervan uit dat leren continu gebeurt. Iedere ervaring draagt bij aan het ontwikkelen van (nieuwe) vaardigheden. Nadat nieuwe kennis en kunde is ingeslepen, vormt dit op zijn beurt het startpunt van een nieuw leerproces. In onze visie worden mensen vooral competent door te doen. Dat gebeurt in de visie van de NOB zeker in de duik- en instructeurspraktijk. Door in de praktijk een prestatie te leveren (= bijv. een complexe opdracht uitvoeren) word je al lerende competent.

Bij dit leren draait het om reflectie: nadenken over de successen en knelpunten bij de uitvoering, en hier conclusies aan verbinden. Leren en opleiden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het leren van de individuele deelnemer is effectiever, doelmatiger en dus succesvoller als je je leerbehoefte scherp hebt. Alleen dan kunnen instructeurs/docenten die bij het leerproces betrokken zijn helpen het leertraject ernaar in te richten.

Opleiden is in de NOB-visie een vak. De mensen die daarin een rol vervullen, zijn vaklieden. Zij kennen de praktijk, houden zich voortdurend op de hoogte van de ontwikkelingen en zijn experts als het gaat om het invullen van hun specifieke rol. (Zie verder hoofdstuk 7). Dat klinkt ambachtelijk en dat is het ook. Zelfs met behulp van nieuwe technologie blijft opleiden werk van en voor mensen.



In deze 2*-instructeursopleiding ga jij aan de slag met oefenen, uitproberen en toekijken bij buddy-cursisten om de basisbeginselen van dit vak onder de knie te krijgen. Bovendien is deze kennis en kunde niet statisch. Kijk eens een paar jaar terug in de opleidingen, en je ziet dat er steeds nieuwe ontwikkelingen zijn, met steeds modernere boeken. Hier geldt het *levenslang leren*, ook voor instructeurs.



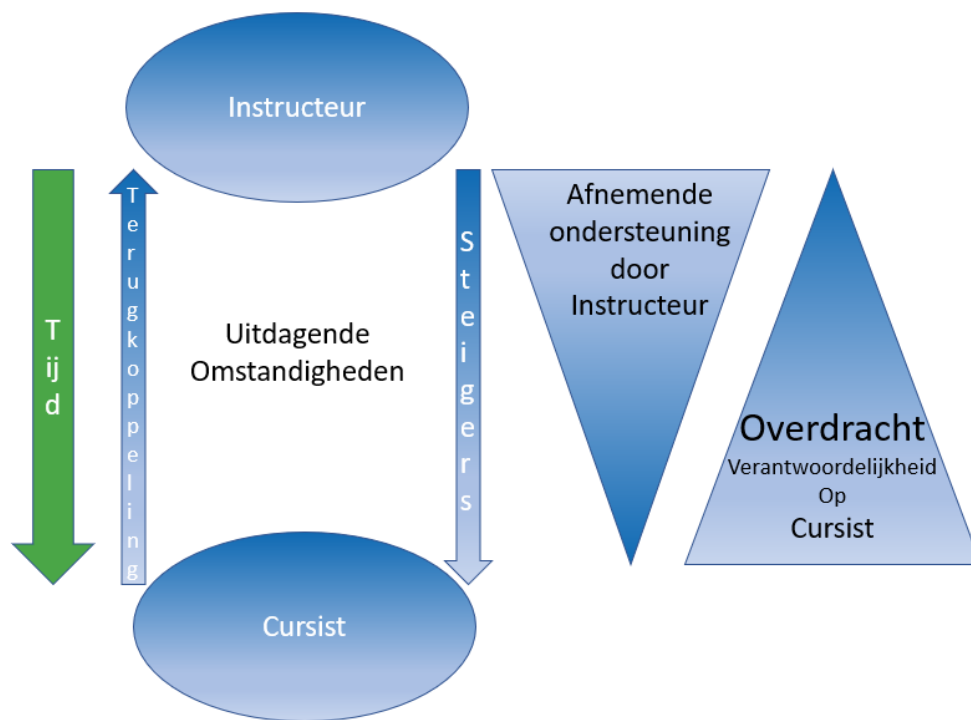
3.2 De NOB-visie op leren en opleiden in kernwoorden

In kernwoorden kun je de NOB-visie op leren en opleiden als volgt samenvatten (in alfabetische volgorde):

- **Actueel** | gebaseerd op de huidige stand van de techniek (apparatuur) en inzichten (Richtlijnen voor Veilig Duiken) en hoe je daar in de praktijk het meest adequaat mee omgaat.
- **Compleet** | leren van alle relevante kennis en vaardigheden.
- **Intensief** | met niet meer dan twee buddyparen per instructeur maximale aandacht en begeleiding.
- **Internationaal** | met een internationaal erkend brevet als resultaat
- **Kwaliteit** | houvast voor iedereen door standaard-lesplannen, standaard lesmateriaal en cursistgerichte, competente docenten
- **Leuk** | garandeert dat de beginnende duiker snel het water in mag & duiken is plezier voor twee – consequent doorvoeren van het buddy-systeem tijdens de cursus
- **Maatwerk** | als duiker doordat je kunt starten op en door jouw gewenst tijdstip en tempo. Als instructeur doordat je binnen onze visie op leren de vrijheid hebt om je eigen methodiek te kiezen.
- **Succesbeleving** | steeds het idee dat je vooruitgang maakt.
- **Uitnodigend** | aansprekend cursusmateriaal.
- **Veilig** | de opleidingen zijn gericht op leren veilig te duiken

3.3 Drie didactische stappen naar zelfsturing

De NOB werkt, naast de visie op leren en opleiden, met een drietal didactische principes² die je als duikbegeleider vast al hebt gezien. Dit zijn:



² Deze theorie is in het Engels ontwikkeld. De termen Modelling, Scaffolding & Shaping zijn vervolgens ook in Nederlandstalige didactische literatuur terecht gekomen. We hebben ze dan ook, naast de Nederlandse “vertaling” opgenomen voor wie zich verder in de stof wil verdiepen. (Zie bijvoorbeeld [Wikipedia](#) (Engels))

Voorbeeldrol (Modelling)

Doe het juiste gedrag voor in de lessen en licht het toe. Een voorbeeld: je ziet tijdens de opbouw van de uitrusting waarschijnlijk alle elementen die je samenvat in de buddycheck. Feitelijk is die check dus voor jou overbodig, maar geef het goede voorbeeld, voer hem uit!



Steigers (Scaffolding)



Geef de beginner veel steun, wees de steiger die de uitvoering veilig maakt en waar de cursist "tegenaan kan leunen". Bouw dit wel snel af: je leert het beste door dingen zelf te doen. De NOB wil de deelnemers aan haar opleidingen in staat stellen adequaat praktisch te handelen in hun concrete situatie. Het gaat erom dat de deelnemer in toenemende mate in staat is zijn eigen gedrag effectief te sturen. Met andere woorden: tijdens de leertrajecten wordt de bekwaamheid in probleemoplossing van de deelnemers vergroot. Vergelijk het met werkzaamheden aan een huis. Steigers zijn onontbeerlijk voor een kundige en snelle uitvoering, maar je wilt ze niet permanent voor het raam....

Vormend (Shaping)

Accepteer dat er fouten worden gemaakt en begeleid cursisten vooral door positieve feedback. Benoem wat ze goed doen, zo vorm je positieve instructeurs tijdens hun opleiding! Vertel ook geen dingen die ze al lang weten. De vraag "wat vond je er zelf van" helpt daar prima bij.



Het gaat dus om vaardigheden. Kennis is hierbij middel. Wat opleiden betreft gaat het dus steeds om 'leren door te laten doen': activerende didactiek is de norm voor het gedrag van instructeurs. Het is belangrijk dat je weet dat deze manier van leren en opleiden heel bewust door de NOB is gekozen. Er zijn ook andere methoden, zoals drillen en de cursist afhankelijk houden. Deze kunnen nuttig zijn in een andere omgeving (bijvoorbeeld bij een proefduik, of handelen in noodsituaties), maar omdat ze niet passen binnen de eigen verantwoordelijkheid die we voor sportduikers nastreven worden die bewust niet behandeld.

Zelfsturing

Voor veel mensen is het begrip 'zelfsturing' binnen een opleiding niet meer dan een vage term. Als je er meer in verdiept zal het je opvallen dat zelfsturing aanhaakt bij een aantal van de kernwoorden van de NOB-visie op leren en opleiden. Bijvoorbeeld op 'maatwerk' en 'succesbeleving'.

Wat betekent zelfsturing voor jou als instructeur? En voor jouw leerlingen? De rol van een instructeur verschuift in de tijd van 'deskundige' naar 'inspirator, organisator en motivator'. Wij vinden twee aspecten van zelfsturing van groot belang:



- de verantwoordelijkheid voor het behalen van de leerdoelen ligt bij de cursist;
- de instructeur creëert een rijke leeromgeving en inspireert en stimuleert de cursisten om te leren.

Hoe kun jij hier leren? Er zijn veel manieren om kennis te verwerven, vaardiger te worden en je houding te veranderen.

Een vijftal vormen zal voor jou als aankomend instructeur wellicht effectief blijken te zijn:

Observeren en imiteren

- Het leerdoel hierbij is: effectieve handelingspatronen van instructeurs kennen. Tijdens deze opleiding kun je hieraan werken door elkaars (mini)lessen kritisch te bekijken en door scherp te letten op de gedragingen van de opleiders. (Gebruik je Voorbeeld rol van mede cursisten)



Kennis verwerven

- Het leerdoel hierbij is verwerven van gereedschap voor de praktijk. Tijdens deze opleiding kan je hieraan werken door het lesmateriaal te bestuderen en door je kennis van het instructie geven te vergroten door hierover met experts (uit de groep) van gedachten te wisselen.

Kennis verwerken en toepassen

- Het leerdoel hierbij is: scenario's ontwikkelen om de complexe lessituaties te hanteren. Tijdens deze instructeursopleiding kan je hieraan werken door tijdens de theorielessen je steeds af te vragen: "Wat kan ik hiermee doen als instructeur?" / "Hoe kan ik deze ideeën gebruiken om ervoor te zorgen dat mijn leerlingen maximaal kunnen leren?"

Doen

- Het leerdoel hierbij is: uitbreiden van je gedragsrepertoire. Tijdens deze instructeursopleiding kan je hieraan werken door iedere gelegenheid aan te grijpen om een les te kunnen geven en door tijdens je stage een actieve rol te spelen.

Reflecteren

- Het leerdoel hierbij is: bewust worden van de effecten van je eigen gedrag. Tijdens deze instructeursopleiding kan je hieraan werken door vragen te stellen aan jezelf en aan elkaar. Ook het werken aan je portfolio en je stageverslag helpen je hierbij.
- Tip: noteer veel! *'Denken doe je met een pen!'* is een perfect credo voor alle typen opleidingen. (kan ook digitaal).
- Bij reflecteren kennen we twee hoofddimensies: haalde we het doel van de les (product) en hoe liep de les als we kijken naar de didactische uitgangspunten van de NOB (proces). Later zullen we bekijken hoe je hier systematisch naar kunt kijken als we in gaan op de evaluatie.

3.4 Twee instrumenten voor iedere lesvoorbereiding: SMART en APRE

Smart

Lesgeven begint met "orde scheppen in de chaos". Altijd eerst de vraag stellen wat je aan kennis en kunde wilt overdragen. Het antwoord op die vraag noemen we een **doelstelling**. Een les kan meerdere doelstellingen hebben, maar voor iedere doelstelling geldt weer de eis dat volstrekt helder moet zijn. Hiervoor is een eenvoudig hulpmiddel dat, na een paar keer oefenen, eenvoudig en effectief zal blijken te zijn. Dat hulpmiddel is "SMART" vijf punten om te kijken of je het doel helder voor ogen hebt. Het staat voor: **S**pecifiek, **M**eetbaar, **A**cceptabel, **R**ealistisch en **T**ijsgebonden.



Een voorbeeld: je wilt een geïnteresseerde kennis laten maken met onze sport en zegt: *“Kom maar eens kijken in ons zwembad.”* Dat lijkt helder. Maar weet de ander dan wanneer (**tijdgebonden**) en bedoel je *“kijken”* of *“echt mee doen”*? tegen welk concreet gedrag (**meetbaar**) loopt de geïnteresseerde op. En dan hebben we het nog niet over de vraag of iemand zomaar aan de perslucht kan (**acceptabel**).

Probeer deze eens:

We kunnen je met perslucht laten ervaren hoe het is om onder water te zijn op ons trainingsuur op vrijdagavond om 21:00 uur, nadat je deze eigen medische verklaring hebt ingevuld. Neem alleen je zwemkleding mee, wij zorgen voor de rest.

Meer tekst, maar je maakt het helder. Vervolgens kan je de doelstelling afbreken in kleinere delen. De ene keer kiest men er voor, na een toelichting, de set om te hangen en wat rond te kijken, de andere keer maakt de cursist eerst uitgebreid kennis met het materiaal voor men begint met bellenblazen.



Kun jij nu doelstellingen bedenken voor het bovenstaande voorbeeld? Dus voor de situatie waarbij de geïnteresseerde meerdere stappen doorloopt als wel waarbij men direct te water gaat?

Goed, we hebben nu een heldere doelstelling, de volgende stap is het gestructureerd les geven van de **Vorbereiding** tot de **Evaluatie**. Hiervoor zijn verschillende modellen ontwikkeld, zoals Kolb, van Gelder en de kwaliteitscirkel van Deming. Ieder met zijn eigen sterke punten en leuk om eens op te zoeken als je wat verder bent en meer inspiratie wilt. Binnen de sport wordt het meest gewerkt met het APRE model, ook de NOB heeft hier voor gekozen, omdat het eenvoudig te gebruiken is en omdat het alle fasen van voorbereiding tot evaluatie systematisch doorloopt.

Specifiek: een vaardigheid tegelijk.

Meerbaar: concreet gedrag

Aceptabel: passend binnen de scholing / cursus

Realistisch: niet te makkelijk/moeilijk – prikkelend

Tijdgebonden: datum haalbaarheid doel is gepland

De kracht van het model ligt in de vier overzichtelijke stappen die een kapstok voor je les vormen. Deze vier stappen zie je samengevat in het figuur hiernaast.

We lopen ze even door, en in MijnNOB vindt je een blanco voorbereiding die je zelf kan invullen:

Analyse (van de beginsituatie)

Bij de oefening met SMART is al duidelijk geworden dat je goed moet kijken naar de mogelijkheden. In de eerste stap van het model gaan we daar de diepte mee in door te kijken naar jouw mogelijkheden én die van je cursisten. Ga er, als je les geeft aan volwassenen, altijd van uit dat de groep in zijn geheel meer weet dan jij. Dus wat kan jij wel aanbieden en wat niet. En ook: waar kan je gebruik maken van de kennis en vaardigheden van je cursisten.

Zo zal je een automonteur op een heel andere manier de werking van perslucht kunnen uitleggen dan een kapper.

De spiegel van wat jij kan is: wat kunnen en willen je cursisten? Wat hebben ze nodig/willen ze graag en waar moet jij extra de nadruk op leggen.

De analyse gaat niet alleen over kennis en kunde, ook kijk je in deze fase naar de fysieke mogelijkheden: wat moet in de groep en wat kan digitaal, en ook waar het je oefenwater en eventueel theorie mogelijkheden.

Bij ieder van de mogelijkheden is de vervolgvraag: welke hulpmiddelen heb ik in de verschillende situaties?



Tot slot de vraag: – Aan welke instructeursbekwaamheden wil jij in deze cursus werken?

Plannen (waar moeten we heen en hoe komen we daar?)

In stap twee worden vraag en aanbod op elkaar afgestemd. Vooraf zal je een SMART doelstelling voor je opleidingsaanbod hebben geformuleerd, maar ga er van uit dat als je de wensen van de cursisten kent de doelstelling toegespitst en mogelijk gesplitst moet worden (als blijkt dat er toch meer vaardigheden aan bod moeten komen) Het wordt dan ook tijd op werkvormen te kiezen.



Gekscherend wordt wel gezegd “*Zorg dat je een luie instructeur bent*”. In de cursus zul je zien waar je het meeste van leert. Uit onderzoek is gebleken dat je het meeste leert als je zelf actief bezig bent. Het is dus zaak de cursisten zo veel mogelijk aan het werk te zetten. Door in deze fase goed na te denken over de vorm en de materialen die er per vorm nodig zijn kan je tijdens de les je beperken tot korte uitleg, waarna je met “*vormen*” en “*steigers*” de cursisten helpt en stimuleert in hun tocht naar het verwerven van de noodzakelijke vaardigheden. In de figuur hier onder vind je een kleine lijst met werkvormen.

Werkvormen		
Theorieles	Zwembad	Buitenwater
Groepsdiscussie	Video's skills bekijken	Korte duik met 8 handsignalen & reactie
Elevator pitch	Opbouwen set van de buddy, gevolgd door check	Trimmen met doorgeven van lood
Nabespreking e-learning met onderwijs-leergesprek	8 banen zwemmen, bij iedere baan bepaalt een deelnemer de slag	Duikongeval simulatie
Pub quiz ter afronding opleiding	Trimmen in buddy paar decoballon oplaten	Zoeken met lijnen en lijnsignalen
Stille wand discussie met stickeren	Begeleid & geblindeerd door, over en langs objecten	Trimmen zonder vinnen
Rollenspel	Onderwaterhockey	Parcours zwemmen in een groep

Deze lijst is volkomen willekeurig. Sommige vormen eisen veel voorbereiding, anderen (zoals het onderwijs leergesprek) kan je methodisch zo “uit je achterzak halen”. Niet iedere werkvorm hoeft je te liggen. Denk aan de A van APRE: wat kan jij bieden en wat niet. Omdat groepen steeds verschillen kan je ook niet altijd hetzelfde aanbieden.



Op een aantal werkvormen komen we hierna terug. Tijdens de cursus zal je met nog meer vormen aangeboden krijgen, en wie weet wat je in de praktijk allemaal nog ziet. Leg voor jezelf een lijst aan met werkvormen en maak je eigen bibliotheek.

Realisatie (van de plannen)

In stap 3 gaat het echt gebeuren. In welke volgorde laat je de stof langskomen, in de werkvormen die je hebt bedacht. De cursist staat centraal, dus naar het aanbieden van kennis en kunde bied je ook ondersteuning denk daarbij aan de steigers, voorbeeld geven en vormen. In de les/oefensituatie is de cursist zeker geen eiland. Vooraf heb je bedacht hoe je interactie tussen cursisten hebt bevorderd. Daarnaast bedenk je ook hoe je er voor zorgt dat de cursist de leerstof kent en nog weet en toe kan passen op het moment dat dit nodig is. Denk daarbij regelmatig aan de oefening die je tijdens de cursus hebt uitgevoerd. Is jouw mooie les na 24 uur nog waardevol?



<i>We weten na 24 uur (max 100% per regel)</i>	
	Bijdrage leerproces
.. % van waar we over discussiëren	
..% van wat we in een uitdagende toepassingsgerichte opdracht uitvoeren	
..% van wat we anderen zien doen / demonstreren	
..% van wat we horen	
..% van wat we anderen leren / uitleggen	
..% van wat we koppelen aan eigen ervaring	
..% van wat we zien	



Evalueren (zijn de doelen behaald?)

Natuurlijk wil je weten of de doelen zijn behaald, hiervoor is de laatste stap van het model. Je wilt weten of hetgeen dat je geboden hebt is opgepakt en of dat in een uitdagende/prettige sfeer is gebeurd. We hebben het over product evaluatie als we willen weten of de inhoud is opgepakt. Soms kan dat met een (online) toets, soms door te tonen dat skills correct worden uitgevoerd.

Het is goed de evaluatie aan het eind te doen, omdat het de inhoud dan direct nog een keer samenvat. Dat helpt de cursisten ook nog een keer. Maar het is ook goed mogelijk dat je het (deels) al tijdens de les doet, of op een later tijdstip. Denk bijvoorbeeld aan het opbouwen van de set. Liefst doe je dat de eerste keer niet in het zwembad, omdat dit een dure locatie is. Maar voor de test om te zien of het echt goed gaat leent de start in het zwembad zich prima.

Bedenk ook goed wat het doel en belang is van een product evaluatie. Voor veel mensen is dat een rode pen moment: het is goed of fout. Als je het meer genuanceerd aanpakt kan je vaak meer bereiken. Wie beoordeelt op skills voor de duikbrevetten zal strikt moeten zijn. Met jou oordeel geef je niet alleen de cursist een brevet, maar ook



naar de buddy's, want onze brevetten stellen wat voor (ze zijn niet voor niets internationaal erkend).

Bij specialisaties als biologie en fotografie ligt dat anders, vaak is een inspanningsverplichting dan genoeg, bijvoorbeeld door een reeks foto's rond een thema, een voordracht of een verhaal. Je kan voor de proces evaluatie vragen wat men er van vond. De kans is dan groot dat je een sociaal wenselijk antwoord krijgt: je deed je best, dus vinden ze het goed. Het is daarom aan te raden ook voor de evaluatie een bibliotheek op te bouwen. Denk aan enquête formulieren met specifieke vragen, de evaluatie bij de deelnemers leggen, stickers van doelstellingen, in de ruimte gaan staan in volgorde van "heel leuk" tot "voor mij hoefde dit niet". Gebruik de uitkomst van je evaluatie altijd als start voor je volgende les. Omdat je nu beter zicht hebt op bekwaamheden en wensen van jou en je groep kan je de volgende keer de eerste stap van APRE nog scherper maken.

Op het gevaar af dat we je frustreren aan het begin van de cursus: lessen lopen meestal anders dan gepland. Dat kan allerlei oorzaken hebben, denk maar eens aan:

- De cursisten hebben de stof niet voorbereid.
- Je groep is veel slimmer dan ingeschat, en je bent binnen de helft van de tijd klaar.
- Je laat je prachtige voorbeeld uit je handen vallen.
- Een cursist heeft grote problemen en vliegt tijdens de les uit de bocht.
- De man met de sleutel van het leslokaal komt niet opdagen of de carnavalsoptocht komt langs (deze voorbeelden zijn niet verzonnen).

Naast de APRE en SMART instrumenten moet je dus ook leren improviseren. Kijk goed naar hoe je medecursisten dat doen. Als snel zal je het omgaan met de omstandigheden onder de knie krijgen en eerder als kans dan als bedreiging zien. Zorg dat je deze uitdagingen in de les tijdens de evaluatie bespreekt met je cursisten, dat zijn dé momenten dat je heel veel kunt leren.

Bij zéér hoge uitzondering zal je de conclusie trekken dat een les niet te geven is. Vooral in het buitenwater is die kans reëel. Schroom dan niet om een nieuwe afspraak te maken na/in overleg met de deelnemers.



3.5 Lesgeven aan volwassenen en jongeren

Een element dat bij de eerste APRE stap niet is besproken is de specifieke aandacht voor de leeftijd van de deelnemers. Daar gaan we nu kort op in. Volwassenen leren het liefst die zaken die hun leven direct veraangenamen, die hun functioneren vergemakkelijken, bijvoorbeeld als duiker in de praktijk.

Weet dus welke kennis bijdraagt aan beter functioneren van hen:

- Welke knelpunten zullen ze als beginnend duiker ervaren en
- Welke kennis helpt hen bij hun eerste onderwater-ervaring adequaat te functioneren en direct plezier te ervaren?

Doe dit aan de hand van de 'wie/wat/waar/wanneer en hoe'-vragen:

- Wie zijn bij deze praktijksituatie betrokken? (duikers? duikleiders? instructeurs?)
- Wat is mijn doel?
- Wat voor informatie geef ik?
- Waar, wanneer en hoe (in welke volgorde) geef ik de informatie?
- Hoe verpak ik mijn boodschap?

Geef niet alleen (praktische) duikkennis maar ook inzicht in de eigen verbale en non-verbale communicatie (iedereen met wat duikervaring weet dat er veel meer is dan alleen de handsignalen).

Beperking siert daarbij de meester. Denk aan de Gouden "KISS" Regel: "Keep It Simple, Short!" Dus vermijdt lange woorden en zinnen (max. 15 woorden), en ook bij volwassenen geldt: laat ze zelf aan de slag gaan. Het is al eerder gesteld: een groep volwassenen weet meer dan jij, daarbij bestaat het risico dat een "expert" hinderlijk aanwezig is, ze weten meer, willen het anders horen etc. en ze vinden het tempo te laag.

Er zijn een paar vuistregels die het lesgeven aan volwassenen leuk en uitdagend maakt:

- Neem ze altijd serieus, alleen dan kan je eisen dat ze dat bij jou ook doen.
- Deel je lesdoelen: Als men, vaak uit enthousiasme, te diep op de stof in gaat of het onderwerp ernstig wil uitbreiden kan je makkelijk aangeven dat de doel uit het oog verdwijnt.
- Biedt ruimte om het op een ander moment diepgaander te bespreken, buiten de reguliere les.
- Schuif vragen door naar een later tijdstip waarop dit wel uit komt. Zorg wel dat je ze dan op pakt.



Verder heeft de jeugd niet veel moeite om eens af te gaan, ouderen vaak wel, zeker deelnemers die elders een zekere status hebben. Als je het geven van het “*goede voorbeeld*” en “*vormen*” in de vingers hebt kan je die situaties goed begeleiden.

En tot slot: gebruik maken van elektronische hulpmiddelen, inclusief zoekfuncties op het internet zijn uitstekende hulpmiddelen. Bij sommige volwassenen is dit geen automatisme. Sommigen zullen er zelfs weerstand tegen hebben, zeker als ze zijn opgegroeid met het idee dat gebruik van internet “spieken” is. Wat jeugd betreft: er zijn enorme verschillen in aanpak tussen 10- en 20-jarigen. Als ze tussen een groep volwassenen zitten heb je weinig extra instrumenten nodig. Omdat ze fysiek vaak beter zijn, en dagelijks leren kunnen ze goed met volwassen samenwerken, zeker als jij er voor zorgt dat men elkaar respecteert.

Als je echt les wilt gaan geven aan jeugd, dan is het goed meer in te zoomen op de eigenschappen van de verschillende groepen: late basisschool jeugd, puber en adolescenten. De NOB heeft hiervoor een aparte applicatie: het ScubaDoe programma

3.6 Didactiek theorie lessen

Je zal merken dat kaderleden praten over drie lesvormen: theorie, zwembad en buitenwater. Een goede instructeur weet echter dat er voor alle drie onderscheid gemaakt moet worden in verschillende situaties en vormen om het beste resultaat te halen. Hier kijken we naar de theorievormen. Binnen de onderwatersport zijn dit:

- Volledige theorieles (b.v. specialisaties)
- Les geven aan de hand van vraagsturing (vervolg online toets)
- Korte bespreking buitenwater les (met feedback opties)
- Briefing
- Elevator pitch

We lopen ze kort door. In de praktijk kunnen er mengvormen gebruikt worden, maar het komt de structuur van de les, en daarmee het resultaat, ten goede als zowel je cursisten als jij weten wat de setting is.

Volledige theorieles (b.v. specialisaties)

In het verleden werd duikonderwijs helemaal aan de hand van (een reeks) afgebakende theorielessen in een theorielokaal gegeven. Meer inzicht in didactische opties en de toegenomen digitale mogelijkheden maken deze keuze veel minder voor de hand liggend. Toch kan men, zeker bij specialisaties, kiezen voor de “volledige les” vorm. In praktijk duren deze lessen 1 tot 2,5 uur.



Je kan ze gewoon opbouwen aan de hand van het APRE model. Weet echter wel dat de attentiespan (tijd dat men in staat is het hoofd bij de les te houden) ergens tussen de 30 en 45 minuten ligt (en per persoon verschilt). Bij volledige lessen is het noodzakelijk de les op te breken in stukken die de aandacht vast houden. Door voor ieder deel een SMART doel te benoemen kunnen deze onderdelen heel natuurlijk aanvoelen voor de deelnemers. Door cursisten zelf actief te laten zijn kan je de aandacht langer vast houden. Zeker bij specialisaties is dat vrij eenvoudig. Het meten van de EANx, het bekijken van verschillende typen droogpakken, lijnen uitzetten en bevestigen, het zijn eenvoudige handelingen die de deelnemers prima activeren. Een beperking bij het activeren is vaak de hoeveelheid materiaal. Dit kan vaak worden opgelost door de deelnemers in groepen te laten werken.

Bedenk wel of jij meerdere groepen kan begeleiden. Neem een opdracht als *“maak de zuurstofapparatuur klaar voor gebruik”*. Daar zal je als instructeur bovenop willen staan. Soms is het dan noodzakelijk om tijdens de les gebruik te maken van assistenten. Door de manier van lesgeven en de hulpmiddelen te variëren kan je de les nog aantrekkelijker maken. Hier komen we nog op terug.

Les geven aan de hand van vraagsturing (vervolg online toets)

Indien de lesstof goed is bestudeerd door de cursisten is het geven van een volledige les in feite onzin. Je kan dan volstaan met het beantwoorden van vragen van de cursisten. Dat kan in een theorielokaal, maar ook prima online. Het is ook niet persé noodzakelijk dat alle deelnemers aanwezig zijn. Als een cursist de stof heeft verwerkt kan zo’n bijeenkomst als “straf” worden ervaren. Ze hebben hun best gedaan, de toets succesvol afgelegd en nu moeten ze toch mee doen (in didactische bewoording: de steigers worden te laat afgebouwd). Door hier vrijwilligheid in te bouwen wordt het voor deelnemers meestal een veel positiever proces. In deze lesvorm wordt de inhoud dus volledig bepaald door de deelnemers, op basis van een bekende inhoud.

Nog even twee tips bij deze lesvorm:

- Ga niet zelf alles beantwoorden, maar betrek de anderen er bij. Anders gaat men zitten wachten tot zijn of haar vraag wordt beantwoord en is verder passief.
- PowerPoint is een prima hulpmiddel, zeker bij vraagbeantwoording kan het handig zijn slides met met figuren te werken. Normaal wordt de presentatie van de eerste tot de laatste slide afwerkt.

Je kan ook slides in één slide slepen, waardoor je snel naar het vraagonderwerp kan springen zonder veel tijdverlies, verwarring en technisch “gedoe”. Je presentaties zien er vaak veel professioneler uit als je een goed template gebruikt. De NOB stelt op eDocuments een template beschikbaar ([link](#))



Korte bespreking

Een korte bespreking (tot 15 minuten) is bedoeld als voorbereiding op een praktische activiteit, meestal in zwembad of buitenwater. Het verschil met de vorige vorm is dat jij de inhoud bepaald. Hulpmiddelen bij deze vorm zijn meestal heel beperkt. Met een whiteboard, een of twee geplastificeerde slides of wat voorbeeldmateriaal ben je meestal wel uitgepraat. De belangrijkste doelen van deze vorm zijn geheugen opfrissen en het geven van vraag/feedback opties. Als je het goed doet staan de neuzen na de bespreking dezelfde kant op en is er een grote kans op succesbeleving tijdens de oefening.

Briefing

Een briefing is een vorm van hoofdzakelijk éénrichting verkeer waarin jij een mededeling/instructie doet. Maak je boodschap helder en beperk het aantal punten. Geef altijd ruimte voor opmerkingen, maar hier mag dat minimaal zijn (5 minuten max.)

Elevator pitch

De elevator pitch is een korte boodschap van 1 à 2 minuten. Het idee komt uit de hoge kantoorgebouwen in de VS, waar je even met een ander in de lift stond en die tijd gebruikte om een idee te verkopen. Als instructeur kom je ook vaak in die situatie. Er komt een potentieel lid langs, of je wilt deelname aan een specialisatie slijten aan een potentiële deelnemer. Het is een uitstekende oefening zonder toeters en bellen die je dwingt heel compact je boodschap te formuleren. Als je hier handig in wordt zal je merken dat ook je “zendtijd” tijdens andere lesvormen afnemen.

Tot slot: tijdens de cursus zal je de kreet “mini-les” horen. Het laten geven van volledige lessen in de cursussituatie is onhaalbaar, bovendien neemt het leereffect meestal snel af. Een mini-les is daarom niet meer of minder dan een stukje van de eerste drie vormen.

Lesmethoden

Er zijn verschillende methoden die je gaat gebruiken bij het lesgeven. De belangrijkste vind je hieronder, met een enkele opmerking. Ze komen in jouw gereedschapskist, dus verdiep je in de voor- en nadelen zoals jij die ervaart.

- College: tijdens de college vorm doceer jij de stof. Jij bent aan het woord, cursisten luisteren. Lastig om de aandacht vast te houden en het eist dat je veel aandacht besteed aan hoe men de kennis en kunde vervolgens eigen maakt. Soms bruikbaar voor een enkel onderdeel van een les.
- Story telling: veel duikers hebben een reeks “sterke verhalen”. Een goed verhaal appelleert aan “eigen ervaring” en kan een sterke vorm zijn om je les te

ondersteunen. Bedenk, als je deze vorm gebruikt dat het verhaal een duidelijke boodschap heeft die aansluit bij je lesdoelen en een duidelijk kop en staart heeft.

- Onderwijs leergesprek: Hierbij loop jij de stof door, maar door vragen te stellen en cursisten op elkaar te laten reageren voorkom je dat het eenrichtingverkeer wordt. Waar je bij de vorige “de sprekers” was, ben je hier meer de dirigent. Zorg wel dat iedereen aan het woord komt
- Workshop: de cursisten werken alleen of (bij voorkeur) in groepjes aan een probleem. Jij beperkt je tot instructie vooraf en samenvatting achteraf. Tijdens de les is dit voor jou als instructeur minder intensief dan de vorige twee vormen, maar het eist vaak meer voorbereiding. Een aardige vorm hierbij is “*Denken – delen – uitwisselen*” waarbij cursisten eerst hun eigen oplossing voor een vraag formuleren om die vervolgens te delen met een buddy en daarna gezamenlijk tot een groepsoplossing te komen.
- E-learning hierbij verplaatst een deel van de stofoverdracht zich buiten jouw beeldveld. Het voordeel is dat de cursisten plaats en tijd onafhankelijk kunnen leren. Als verantwoordelijke voor de cursus moet je nadenken of het steigers bouwen: hoe vang je een cursist op die vast loopt in de online situatie en hoe vertaal je de inhoud later naar de praktijk (kijk nog eens terug bij het vraag gestuurd lesgeven)
- Spelvorm: hier zijn vele voorbeelden van. Denk aan een quiz, puzzel, speertocht etc. Spelvormen zijn uiterst geschikt om basiskennis en vaardigheden naar een hoger niveau te brengen.

Hulpmiddelen voor- & nadelen.....

PowerPoint

- Al vele jaren is PowerPoint een van de meest gebruikte hulpmiddelen. (Er zijn ook andere softwarepakketten met vergelijkbare functies zoals Prezie, maar we beperken ons hier tot het meest gebruikte pakket.). PowerPoint is een krachtige methode om gestructureerd door de stof te lopen. Maar direct een belangrijke waarschuwing. In onderwijskringen wordt ook wel de kreet “*Death by Powerpoint*” gebruikt. Als je een presentatie gebruikt om je gesproken tekst te projecten (zeker met een klein lettertype) dan is al snel iedere interactie en creativiteit doodgeslagen. Op internet zijn ruim voldoende aanwijzingen voor goed PowerPoint gebruik te vinden. Hier daarom alleen een tiental tips:
 - Gebruik een groot lettertype (> 24 pt)
 - Gebruik zo min mogelijk tekst.
 - Tekst hoeft niet altijd voorgelezen te worden, je cursisten kunnen lezen.
 - Beperk je in het aantal effecten in je slides: pas ze alleen functioneel toe.



- Bedenk dat er veel kleurenblinden en mensen met een gezichtsbeperking zijn. Maak gebruik van tips om de leesbaarheid te vergroten.
- Maak in de menu's gebruik van "*beeld*" en "*dia model*" om een vaste stijl voor je presentatie in te stellen. Zo creëer je rust in je verhaal (of gebruik een goed standaard format)
- Vooral foto's en figuren kunnen je verhaal versterken en dragen sterk bij aan het verwerken van de stof: een figuur is veelal belangrijker dan tekst.
- Beperk het aantal slides. Gebruik de evaluatie om te bedenken welke slides er uit kunnen.
- Links en de al genoemde "slides in slides" maken het mogelijk om door de reeks te presentatie te springen in plaats van A tot Z door het verhaal te lopen.
- Vraag je af of jij PowerPoint gebruikt of PowerPoint jou... In het laatste geval kan je de tekst beter vooraf inspreken en het geheel online zetten...

Filmpjes

- De NOB heeft een eigen [YouTube](#) kanaal waarop je materiaal kan vinden voor je lessen. Bedenk dat cursisten dat ook thuis kunnen bekijken, dus maak bewuste keuzes.
- De kleine onderwatercamera's als go-pro maken het mogelijk om zelf filmpjes te maken. Die zijn ideaal om cursisten hun eigen presentatie te laten zien, of zelf aanvullend materiaal te maken.
- Bedenk wel dat aanschaf van zo'n camera je niet automatisch een begaafd cineast maakt: wees kritisch en zorg voor goede bewerking van het materiaal.
- Tot slot: check vooraf of de film het "doet": slechte internet verbindingen & verkeerde links zijn beruchte ontregelaars van de les.

Flipover/Whiteboard

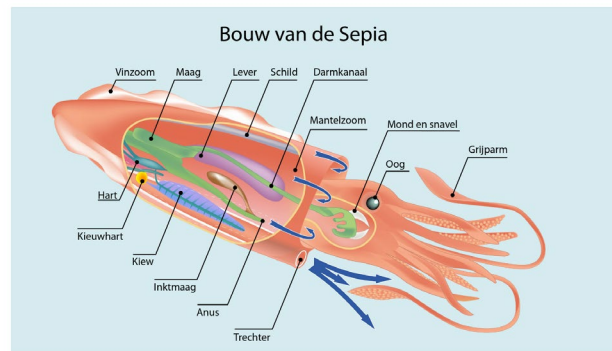
- Deze twee zijn de vervangers van de historische schoolborden.
- Deze middelen lenen zich prima voor groepswork en kunnen in combinatie worden gebruikt.
- Door cursisten de flipovers te laten wisselen zijn ze te gebruiken als hulpmiddel voor een workshop.
- Mocht je een slecht handschrift hebben: roep de hulp van een cursist in
- Bedenk vooraf hoe de cursisten het eindresultaat mee naar huis kunnen nemen. Ze kunnen een foto van het resultaat maken, je kan tijd om het te verwerken met pen of tablet instellen of zelf een samenvatting maken. Bedenk dat zelf verwerken het beste blijft hangen.

Post-its & stickers

Deze kunnen prima worden gebruikt om de mening van de groep te vragen (*“plak een sticker bij de uitspraak die je het meest aanspreekt”*) of om aanvullingen op flipovers te laten doen. Beperking: het is op afstand niet leesbaar.

Foto's en kaarten

Als je een beamer niet wil gebruiken dan kan je ook kiezen voor foto's en kaarten, zoals deze figuur uit een biologie specialisatie. Het kan uitstekend werken, maar bedenk vooraf of iedereen de figuur kan zien en de details kan volgen.



Je eigen lichaam

Meestal denkt men niet aan het eigen lichaam als hulpmiddelen, maar het kan uitstekend worden gebruikt bij bijvoorbeeld medische aspecten en les over onderwatercommunicatie. Als je een beetje toneel durft te spelen is het lichaam een zeer krachtig hulpmiddel, dat altijd bij de hand is.

Alles wat los en vast zit

Het gebruik van hulpmiddelen wordt alleen beperkt door (gebrek aan) je eigen fantasie. Flesjes met koolzuurhoudende drank om decompressie te demonstreren zijn beroemd, maar heel veel meer kan worden gebruikt. Selecteer op “is het eenvoudig”, “kan iedereen het volgen” en “wat als het fout gaat” en je bouwt snel je eigen set met perfecte hulpmiddelen op.

Zoek eens 10 voorwerpen die je tijdens je lessen in zou kunnen zetten (en experimenteer hier eens mee)

Tot slot: iedere zichzelf respecterende instructeur zorgt voor uitdraaien of hand-outs van de sheets. Dat is een gewoonte die in de loop van de tijd is ontstaan. Bedenk eens wat jij in de loop der jaren met die uitdraaien hebt gedaan....



We adviseren alleen zaken uit te draaien die daadwerkelijk tijdens de les worden gebruikt: invulformulieren, schema's om in te vullen etc. Stel de rest digitaal beschikbaar, eventueel al voorafgaand aan de les zodat er ter plekke digitale aantekeningen op gemaakt kunnen worden. Denk ook bij het lesgeven aan duurzaamheid, beperk het aantal bomen dat voor de les omgehakt moet worden.



3.7 Didactiek buitenwaterinstructies (incl. beoordelen van vaardigheden)

Wat opleiden betreft, gaat het dus steeds om 'leren door te laten doen': activerende didactiek is de norm voor het gedrag van instructeurs. Het is belangrijk dat je weet dat deze manier van leren en opleiden heel bewust door de NOB is gekozen.

Realiseren van de les

In dit hoofdstuk draait het om het daadwerkelijke omgaan met je leerlingen in de leersituatie: de *concretisering van je planning* dus. In deze realisatiefase zorg je ervoor dat alle condities optimaal zijn zodat jouw deelnemers kunnen leren.

In het algemeen kan gesteld worden dat vier factoren bepalen of er geleerd wordt of niet. Dat zijn, in volgorde van belangrijkheid:

Vormend/Steigers afbouwen

(d.w.z. positieve benadering, verstevigen van het geloof in jezelf)

De houding van de instructeur is van doorslaggevend belang. Kan de instructeur bij voortduring laten blijken dat hij ontwikkeling bij de leerlingen mogelijk acht, dat bepaalde prestaties kunnen worden gehaald, dat hij waardering heeft voor de leerling, dan leidt dat op zichzelf al tot betere prestaties. Ook draag je in het proces de verantwoordelijkheid steeds meer aan de cursist over.

De kwaliteit van de les

Hier bedoelen we met name de lesorganisatie, lesvoorbereiding, variatie in lesvormen en helderheid van de presentatie.

De hoeveelheid les

Zijn de aantallen praktijklessen voldoende om je leerlingen vaardig te maken (of teveel, dat kan natuurlijk ook).

De feedback op prestaties

Het is van groot belang dat leerlingen informatie krijgen over de geleverde prestatie (positief en negatief). Foutenanalyses kunnen structuur aanbrengen en individuele feedback is onmisbaar. Met het geven van zinvolle feedback ga jij later in de cursus oefenen. Grote valkuil (zeg maar rustig "sinkhole") is dat NOB instructeurs in het verleden zeer rigide zijn geweest in "het is goed" of "het is niet goed", waarbij "goed" uitsluitend de uitvoering van de instructeur was. Daar zijn we overheen, we onderscheiden nu A, B, C en D vaardigheden. Die variëren van "als het werkt is het goed" tot "alleen volgens voorschrift is het goed". Details vind je in [eDocuments](#) van MijnNOB



Kijk eens bij de filmpjes over de verschillende vaardigheden. Hoe gaat jouw club met de A-D indeling om?

In dit deel richten we ons met name op de hoeveelheid les en de feedback op prestaties. We splitsen deze succesfactoren in een didactisch en een agogisch deel.

Als jij niet in het onderwijs werkzaam bent, wil je misschien eerst wat helderheid hebben over de begrippen didactiek en agogiek.

Didactiek = de kunst van het onderwijzen; dat deel van de opvoedkunde waarin de overdracht van kennis en vaardigheden behandeld wordt (hieronder vallen zaken als stellen van doelen, kiezen van werkvormen, geven van opdrachten)

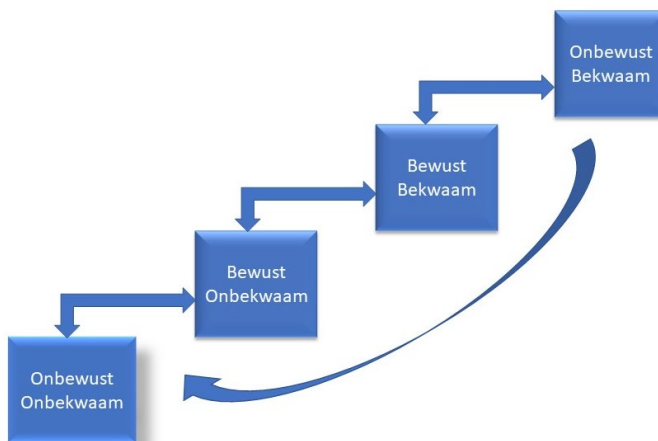
Agogiek = opvoedings- en vormingswerk (zowel op kinderen als op volwassenen gericht), met name het beïnvloeden van het sociale gedrag van een persoon (hierbij kun je denken aan het omgaan met weerstand, het geven van feedback)

Laten we eerst eens kijken naar de didactiek van het lesgeven. In de voorgaande hoofdstukken heb je hiervoor eigenlijk al heel veel instrumenten aangereikt gekregen. Nu is het zaak het juiste instrument op het juiste moment in te zetten. Daarvoor kun je een vast schema gebruiken, bijvoorbeeld het werkblad “hoe plan ik een les?”

3.8 Didactiek bij volledige cursussen

Leren = Weerstand

Onderwijs leidt automatisch tot een hoeveelheid weerstand. Dit is niet negatief. Weerstand kan je namelijk ook zien als 'betrokkenheid': je zet je pas schrap tegen iets, als het je raakt. Zaken die je koud laten, roepen geen emotie op. Met andere woorden: zonder weerstand kan iemand niet leren. Leren impliceert namelijk altijd het loslaten van vertrouwde – zij het misschien niet altijd effectieve – handelingspatronen. Dat geeft een onveilig gevoel, want voordat nieuwe automatismen ingeslepen zijn, ben je een tijd verder. Omdat jij zekerheden ter discussie stelt, bijvoorbeeld door de vragen die je in een onderwijsleergesprek stelt, kan je weerstand verwachten. Weerstand is inherent aan leren. Het 'leermodelletje' maakt dit duidelijk. Let op de pijl terug. Ook al beheers je je vak nog zo goed, eens in de zoveel tijd komt er een moment dat je een of meer stappen terug moet doen op de ladder.



Leergang

Een leergang is een samenhangend geheel van bewegingen die over een bepaalde periode worden gegeven. Als voorbeeld pakken we de eigen 1*- , 2*- en 3*- duikopleidingen. Hier zie je dat je van cursus naar cursus kunt stappen, elk in een oplopende moeilijkheidsgraad. De individuele cursus is een leergang op zich maar ook de opstap naar een hoger brevet en maakt dit een leergang. Elke leergang heeft dan ook zijn eigen inhoud en vormt totaal een samenhangend proces. Gedurende deze opleiding ben je ook zelf onderhevig aan een leergang maar ga je ook aan de slag met het zelf maken van een leergang. Als blijkt dat een cursist moeite heeft met het tempo is het aan de instructeur om kleinere stapjes in de leergang in te voegen, zodat altijd een positieve ervaring voor de cursist mogelijk blijft.

De NOB opleidingen zie je hieronder als “leergangen” uitgewerkt in een flowdiagram;



We stellen tijdens de cursus een aantal leergangen voor specialisaties ter beschikking, waarmee je verder kan oefenen en waarmee je een stevige hoeveelheid materiaal hebt om later mee verder te gaan. Voor je eigen administratie krijg je toegang tot de digitale (leer)omgeving van de NOB. (Zie ook hoofdstuk 7). Ook hierna ga je gebruik maken van deze digitale omgeving. De koppeling naar dit systeem wordt automatisch gemaakt door het bondsbureau. Hier kun je, naast je eigen informatie, ook je toekomstige cursisten aanmelden en registreren voor een behaald brevet. Gedurende deze opleiding ga je met dit systeem kennismaken en natuurlijk mee werken.



3.9 Het aansturen van kader: begeleiding van het instructieteam

Als instructeur maak jij deel uit van het instructieteam van jouw club; samen met de andere instructeurs verzorg je (een deel van) de duikopleidingen en clubactiviteiten. Tijdens de dagdelen komt dit onderwerp "theoretisch" aan de orde; in de buitenwaterdagdelen en in de club ga je er praktisch mee oefenen.

Deze opleiding bereidt jou voor op de volgende activiteiten:

- jij kunt – gericht op een cursus – een instructieteam samenstellen
- jij kunt – samen met je team – een opleidingsplan maken en succesvol uitvoeren
- jij kunt – tijdens een lessituatie – controle houden over een groep leerlingen, begeleid door een assistent.
- jij kunt een voortgangsgesprek houden met een duikbegeleider.

In de praktijk betekent dit dat je overlegt met de andere 2*-instructeurs en duikbegeleiders over lessen die je wilt geven. Veel clubs hebben een instructieteam die de coördinatie regelt. Binnen dit team stem je bepaalde zaken met elkaar af. In het buitenwater zijn de regels nog iets strikter: daar geldt dat een duikbegeleider in lessituaties uitsluitend *onder supervisie* van een 2*-instructeur kan werken.

Begeleiding van het instructieteam of: „Niemand is zo slim als wij allen samen”

Hieronder vind je een korte tekst over een aantal aspecten waarmee je rekening moet houden als het gaat over de begeleiding van een instructieteam.

Samen is het kernwoord van het werken in teams. Als instructieteam ben je gezamenlijk verantwoordelijk voor de resultaten van de taken die het team op zich neemt. Het gaat hierbij dus in ieder geval om opleidingsactiviteiten, maar andere (club)activiteiten, zoals zwembadtrainingen, zullen ook steeds vaker dan voorheen begeleiding van gekwalificeerde instructeurs vereisen.

De situatie om teams succesvol te laten zijn is in de afgelopen jaren binnen de NOB fors veranderd. Wellicht ken je het nog van vroeger, toen was de taak volledig belegd bij één persoon: de hoofdtrainer. Deze was namens het verenigingsbestuur verantwoordelijk voor de totale opleidingen en vaak waren de andere instructeurs daarbij assisterend. Deze oplossing paste destijds bij de situatie omdat er minder 2*-instructeurs waren. Nu is de situatie vaak anders. De uitvoerende instructeurs van nu zijn 2*-instructeurs, ondersteund door 1*-instructeurs en duikbegeleiders. Nu ben je als geheel team verantwoordelijk voor het teamresultaat, dan hoort daar voor ieder teamlid natuurlijk ook bij dat je aan het resultaat moet kunnen sturen. Bedenk dat ook



personen zonder kaderopleiding, zoals toezichthouders en oppervlakte coördinatoren deel (kunnen) zijn van het team.

Binnen een team is iedereen gelijkwaardig, dat is het streven. Veelal zul je dus ook al zien dat in een aantal verenigingen de “hoofdtrainer” is vervangen door een teamcoördinator. Een coördinator die als primaire taak heeft het team op gezette tijden bij elkaar te roepen om activiteiten te plannen, te volgen, beleid uit te zetten en ga maar door. Let wel, zo’n coördinator is vaak helemaal niet de instructeur met het hoogste brevet en de meeste ervaring, dat hoeft immers ook niet, de rol heeft op zich weinig met duiken te maken (hoewel het zonder kennis van opleidingen moeilijk kan zijn). Binnen een team is daarmee met name een goede samenwerking een eerste vereiste. Hoe dat in een specifiek team precies gerealiseerd kan worden is moeilijk of niet in kort bestek te vertellen, ieder team zal immers verschillend zijn. Wat ook wordt bepaald door het niveau van de opleiding en het type specialisatie.

Wat wel kan is een aantal tips aangeven die voor het goed laten functioneren van een team van belang zijn. In dit document noemen we er 7, en zijn verwoord onder het acroniem “NOBTEAM”.

NOBTEAM

- **Nauwgezetheid** | Binnen een team werkt iedereen nauwgezet aan de taken die het team op zich heeft genomen en daarmee aan de diverse *deeltaken* die ieder *teamlid* op zich heeft genomen. Nauwgezet werken is een duidelijke voorwaarde voor het bereiken van de beste resultaten. In NOB-termen kun je dit zien als de voorwaarde om duikers een goede kwaliteit opleiding te geven. Onder “nauwgezet” valt ook de kennis van uitvoering van skills.
- **Onderlinge relatie en communicatie** | Binnen een goed functionerend team weten teamleden dat ze openlijk en vrij gedachten en gevoelens kunnen uiten op basis van gelijkwaardigheid. Luisteren is minstens zo belangrijk als spreken. Door eerlijk en open overleg zijn teamleden zich bewust van hun sterke en zwakke punten, zonder dat zij zich aangevallen hoeven te voelen. Voelt een teamlid zich aangevallen, dan zal dat in ieder geval de sfeer binnen een team verslechteren, met vermoedelijk als resultaat dat cursisten daar in meer of mindere mate de dupe van worden.
- **Betrokkenheid** | Een teamlid zal zich het best voor een teamresultaat inzetten als hij voelt dat hij een volwaardig deel van het team is. Voelen teamleden zich niet betrokken, dan kun je eigenlijk niet van een team spreken. Het dan eerder een groepje zelfstandig werkende instructeurs en/of duikbegeleiders geworden die ieder voor zich aan een eigen opdracht werken. Betrokkenheid betekent ook dat alle teamleden van elkaar weten wat er bij eenieder speelt en waar iedereen



mee bezig is. Hiervoor is regelmatig overleg essentieel. Het is hoe dan ook belangrijk om regelmatig het team bijeen te roepen om aan het teamgevoel „te werken“.

- **Taakgerichtheid –en flexibiliteit** | Een team heeft dus een bepaalde taak op zich genomen, bijvoorbeeld het verzorgen van een 3*-duikopleiding. Zo'n taak wordt onderverdeeld in deeltaken, bijvoorbeeld naar onderwerpen in theorie of delen van een buitenwateropleiding. Doorgaans komt een deeltaak op de schouders van één instructeur terecht. Het is daarmee zaak dat deze zijn taak gericht uitvoert, anders past het resultaat niet meer in het grotere geheel. Daarnaast zal een instructeur niet iedere keer hetzelfde type deeltaken uitvoeren. Daarmee is het wenselijk dat teamleden flexibel zijn in het aanvaarden van deelopdrachten.
- **Erkenning en waardering** | Het is belangrijk dat behaalde individuele en teamresultaten worden erkend. Als een bepaalde opleiding bijvoorbeeld goed is afgerond, moet het voor ieder teamlid duidelijk zijn dat zijn aandeel daartoe heeft bijgedragen. Zeker in een vrijwilligersorganisatie als een NOB-club is dat van wezenlijk belang. Waardering van de geleverde prestatie is niet iets wat binnen het team hoeft te blijven; het is helemaal niet verkeerd om op gezette tijden duidelijk te maken dat de inzet van het team goed wordt gewaardeerd. Dat kan op diverse manieren, waarvan het jaarlijkse dankwoordje van de voorzitter of het teametentje maar twee voorbeelden zijn...
- **Afstemming** | Bij andere punten bleek het al: afstemming binnen een team mag als een van de belangrijkste voorwaarden worden aangemerkt. Als er geen afstemming is, dan is er geen sprake van een team, laat staan van een goede samenwerking.
- **Motivatie** | Ieder teamlid heeft zijn eigen motivatie om aan het team deel te nemen. Binnen een instructieteam zul je doorgaans zien dat een motivatie om aan het team deel te nemen is dat instructeurs het leuk vinden om instructie te geven. Hoe beter teamleden gemotiveerd zijn, hoe beter ze zich zullen inzetten voor het teamresultaat. Daarmee is het van het grootste belang dat de motivatie hoog is én blijft.

Voor iedereen is de reden om gemotiveerd te blijven verschillend. Er zullen instructeurs zijn die het enorm leuk vinden om in bepaalde onderwerpen les te geven, maar in andere onderwerpen weer niet. Andere instructeurs vinden het leuk steeds weer nieuwe dingen uit te proberen. Belangrijk is dus dat ieder teamlid de mogelijkheid krijgt om leuke dingen te doen.



Zeven punten dus, die ,als je goed leest, sterk met elkaar in verband staan. Een goed team kenmerkt zich door een onderling goede en prettige samenwerking waarbij ieder teamlid de erkenning krijgt die hij verdient. Dat klinkt niet als een makkelijke taak, maar vergeet niet dat het de verantwoordelijkheid van ieder teamlid afzonderlijk is om het team goed te laten functioneren. Het team bouw je dus met z'n allen op!

Het lijkt misschien in tegenspraak met de tekst tot nu toe, maar gelijkwaardig betekend niet dat iedereen onder alle omstandigheden "gelijk" is. In het kader van aansprakelijkheid en voor de duidelijkheid bij oefeningen en andere georganiseerde activiteiten is het wenselijk dat er duidelijk is wie op welk moment aansprakelijk is. In de praktijk betekent die dat je als instructeur verantwoordelijk bent voor de cursist die je op dat moment aan het begeleiden bent of laat begeleiden door een duikbegeleider of 1*-instructeur.

3.10 Het voortgangsgesprek

Het begrip „voortgangsgesprek" wordt door veel mensen niet snel in verband gebracht met vrijwilligerswerk. Toch besteden wij hier aandacht aan want juist nu, in een vrijwilligersorganisatie, moet je de motivatie van kaderleden zo hoog mogelijk houden en een van de instrumenten die je daarvoor kunt gebruiken is het voortgangsgesprek. Dán maak je immers bewust tijd om de inzet van bijvoorbeeld een duikbegeleider. Door de voortgang te bespreken geeft je je teamgenoot jouw volle aandacht! Het doel is om een compliment uit te delen voor wat hij prima heeft gedaan. En natuurlijk ook om zaken te bespreken die een volgende keer misschien beter/anders kunnen. Omdat het bij zo'n gesprek om tweerichtingsverkeer gaat, heeft de duikbegeleider de mogelijkheid om vragen te stellen of ideeën te opperen.

Een actieve instructeur zei eens: *“Elk voortgangsgesprek dat ik binnen mijn vereniging doe, begint standaard met dezelfde vraag: Wil je wat drinken?”* En die term „voortgangsgesprek" gebruik ik nooit. Ik vraag gewoon op gezette tijden hoe een teamlid vindt dat het gaat.” Vertaal dus de onderstaande theorie naar jouw verenigingspraktijk, voordat je ermee aan de slag gaat.

De theorie

Een voortgangsgesprek is een gestructureerd gesprek tussen een assistent en een 2*-instructeur met als doel de prestaties van de assistent (meestal een duikbegeleider) en de onderlinge samenwerking te verbeteren.

In de praktijk, een voorbeeld:

2*-instructeur Jan Pieters en duikbegeleider Sandra Willems – beiden enkele jaren lid van een middelgrote vereniging – voeren voor de vierde keer een voortgangsgesprek.

JP: "En dan komen we nu op het punt van het maandelijks overleg. Hoe vind jij dat verlopen?"

SW: "Nou, rommelig natuurlijk."

JP: "Hoezo, rommelig natuurlijk?"

SW: "Het overleg is zelden goed voorbereid – een agenda ontbreekt vaak. Het duurt daardoor eindeloos voordat we tot een besluit komen."

JP: "Ik stel bijna altijd een agenda op."

SW: "Nou, die heb ik dan zeker nooit ontvangen."

JP: "Weet je wat ik nooit ontvang? De notulen van de vergaderingen die jij maakt."

SW: "Die mail ik anders altijd braaf, misschien moet je je e-mailcorrespondentie beter bijhouden."

JP: "Ik open mijn mailbox dagelijks!"

SW: "Oh."

Luisteren, doorvragen, systematisch ieder gespreksonderwerp behandelen en je kritiek onderbouwen met argumenten: Jan Pieters en Sandra Willems deden het niet, dit is een partijtje passieve-agressieve pingpong. Hierdoor was hun voortgangsgesprek niet effectief. Hadden ze het wel gedaan, dan hadden ze oplossingen kunnen bedenken om zowel het functioneren van beide instructeurs te verbeteren, als hun onderlinge samenwerking.

Feedback & misverstanden

Als 2*-instructeur moet je twee vaardigheden goed beheersen: observeren en feedback geven. Die twee vaardigheden gebruik je vaak, bijvoorbeeld bij het volgen van een leerproces ("is deze duiker inmiddels vaardig genoeg om hem het 1*-duikerbrevet af te geven?") en het vervolgens houden van een voortgangsgesprek (ook met je cursisten). Ook bij het afnemen van vaardigheidstoetsen en de beoordeling ervan moet je goed kunnen observeren en vervolgens feedback kunnen geven op wat je gezien hebt.

Observeren

Is observeren moeilijk? Ja, in de praktijk blijkt dat *objectief* observeren bijzonder lastig is: veel mensen kleuren automatisch hun waarneming in met persoonlijke emoties en veronderstellingen. Een citaat "*Beschrijvende feedback bevat geen interpretaties van andermans motieven of gevoelens.*" Een opmerking als "*Dat deed je omdat je niet alleen..*" irriteert niet alleen de ontvanger, ze slaan ook vaak nergens op en leiden tot een zinloos geharrewar. Verder moet de nadruk liggen op losstaande gedragingen, houdingen of waarden en niet op de hele persoon. Dat is preciezer en voorkomt dat je ontvanger zich gaat verdedigen. Het verschil in bewoordingen kan groot zijn. Vergelijk: "*Ik vind je een onverschillige vlerk!*" met "*Ik voelde me gekwetst toen je me op dat feestje niet herkende*". Bovendien ontzeg je hem met dergelijke generalisaties de kans op verandering. Het effect is, dat hij zich afsluit en je verder vermijdt, of een



tegenaanval doet. Observeren en feedback geven zijn heel nauw met elkaar verbonden. Je kunt ook stellen dat goed kunnen observeren een voorwaarde is voor het geven van zinvolle feedback. Het is vast niet één van je favoriete bezigheden: feedback geven. Het wordt al gauw *persoonlijk*, het is vaak *negatief*, je weet niet goed wat je precies moet zeggen en de ontvanger gaat waarschijnlijk protesteren en luistert nooit naar je *advies*. Dit komt omdat je niet goed weet wat (effectief) feedback geven écht is! Er bestaan namelijk nogal wat (4) typische misverstanden. We zullen deze hieronder ophelderen.

“Wat is feedback?” – het antwoord

Maar wat *zeggen* we hiermee? Wat *betekent* deze definitie voor jouw feedback, en hoe je dat op dit moment aanpakt?

Wat dat betekent (voor jouw feedback)

Even ontleden wat er staat:

- Feedback is een *reactie*...
- ...op een *product*, *resultaat* of iemands *uitvoering* van een taak...
- ...dat bedoeld is als basis voor *verbetering*...
- “Feedback dicht de kloof naar beoogd niveau” (zonder sandwich)

En laten we dat dan eens nader bekijken, in de praktijk. Waar het daar vaak *mis* gaat, en welke winst er dus te behalen valt voor jouw feedback, hoe die ontvangen wordt, en het effect ervan.

1. “Feedback is reactie” (geen advies)

Het zijn 2 verschillende dingen: feedback geven en je advies geven. Cruciaal om uit elkaar te houden! Je feedback is een *reactie*, géén advies.

Je *reageert* op wat je ziet aan het resultaat. Het is aan de ander om die reactie te

“Feedback is een reactie op een resultaat of iemands uitvoering van een taak, dat bedoeld is als basis voor verbetering – om de kloof tussen het beoogde niveau en het huidige niveau te dichten.”

vertalen naar een actie. Oftewel: de ontvanger bepaalt wát er met je feedback / reactie gebeurt en hoé dat verwerkt wordt in een verbeterde versie van het resultaat.

Ga je *advies* geven, dan vul je dat plaatje al in voor de ander. Niet je taak en niet je plaats, op het moment dat je *feedback* aan het geven bent. Ga je dat (ongevraagd) op hetzelfde moment doen – je advies geven voor verbetering – dan impliceer je daarmee dat de ander dat niet zelf had gekund. Het kan denigrerend en als een persoonlijke



aanval overkomen. Bovendien maai je de ander het gras voor de voeten weg – en dus de kans om zélf met verbeteringen te komen.

Natuurlijk *mag* je wel advies geven – zeker als het in je takenpakket zit als coördinator bijvoorbeeld – maar doe het niet *direct* na je feedback, en doe het zeker niet *ongevraagd*.

Laat eerst je *reactie* landen – jouw kijk op de zaak, jouw feedback – en geef de ander daarna de ruimte om *zelf* het resultaat te verbeteren. Alleen dan kan er persoonlijke ontwikkeling plaatsvinden, op eigen kracht.

Zo blijft de verantwoordelijkheid van de actie, het ownership van het resultaat én het initiatief voor jouw advies bij de ander – en blijf jij mooi in de rol van helpende hand, in plaats van kapende grasmaaier.

2. “Feedback geef je op product, resultaat of uitvoering” (niet op persoon)

Dat van die ‘persoonlijke aanval’ zoals je feedback over zou kunnen laten komen als je het verkeerd doet, dat is een erg belangrijke. Het is zelfs de meest voorkomende fout bij feedback geven. Feedback draait altijd om een *product*, *resultaat* of de *uitvoering* van een taak. De lijn is dun, maar erg belangrijk om niet te overschrijden.

Stel je “wat”– en “hoe”–vragen dan blijf je in de veilige zone. Die draaien namelijk om praktische zaken: product, resultaat of aanpak van de uitvoering:

“*Wat* heb je gedaan om tot dit resultaat te komen? En *hoe* heb je het aangepakt toen het even mis dreigde te gaan?”

3. “Feedback is basis voor verbetering” (dus geen vaag verhaal)

Volgens de definitie is feedback een “basis voor verbetering”. Je wil dat de ontvanger niet alleen je feedback *ontvangt*, maar er ook iets mee *kan* om te verbeteren. Moet je er wel voor zorgen dat dat kán, met jouw feedback. Dit doe je door je feedback *concreet* te maken, en niet in een vaag verhaal te blijven hangen.

Waar de ontvanger namelijk niks mee kan, zijn bijvoorbeeld:

- “Goed bezig, mooie duikplanning.”
- “Ik weet het niet, ik vind het niks.”
- “Je moet echt iets pro-actiever worden in het team.”

Vaag, niet concreet en niks mee aan te vangen in de praktijk.

Terwijl je – even een aanname – wel verbetering wil? Bereid je feedback dan voor, bedenk wat je precies wil zeggen, en wees *concreet*, waar de ander wél iets mee kan:

- “Je duikplan ziet er goed uit. Lekker bondig, maar to the point, erg overzichtelijk en duidelijk. Het taalgebruik past ook helemaal in onze huisstijl. Goed bezig.”
- “Die presentatie kon beter. Ik merkte dat ik mijn aandacht niet goed kon vasthouden bij je punt. Ik heb er even over nagedacht, voor mij waren je slides te uitvoerig.”
- “Ik merk dat je zelden iets van je laat horen wanneer we in teamverband zijn. Waar anderen naar voren stappen en hun suggesties doen, blijf jij vaak stil.”

Maak ‘t verschil tussen ontvangen en verbeteren!

“Feedback dicht de kloof naar beoogd niveau” (zonder sandwich)

Je geeft je feedback om de ander *vooruit* te brengen naar het beoogde niveau. Je hebt altijd een ‘parameter’ voor dat eindniveau: een leesbaar rapport, een evenredige deelname van alle teamleden in een project of een helder en overtuigend klant voorstel. Deze waarde is *vast*, om maar even in wiskundige termen te blijven. Maar hoe je iemand tot dat punt brengt, is een *variabele*. Oftewel: het beoogde niveau staat vast, de manier van feedback geven om daar te komen verschilt per persoon.

Waar het verschil in zit? Hoevél de ander is in z’n *vaardigheden* en *wilskracht*. Ook wel de “feedback matrix” genoemd:

De regel is daarbij: hoe *minder* vaardigheden en/of wilskracht, hoe meer *positieve* feedback nodig is om tot dat niveau te komen. Hoe *meer* de ander daarvan heeft, hoe meer *opbouwende* en *kritische* feedback nodig is. Maar wat doen we vaak in de praktijk? Ál onze feedback voor iedereen *sandwichen*: eerst iets positiefs, dan de kritische nooit, en dan weer gauw iets positiefs er bovenop om het allemaal met de mantel der liefde te bedekken.

Feedback Matrix (naar ModelManMonday)





Dit werkt niet (sommigen zeggen zelfs dat alles voor het woord “*maar*” in de zin loze verpakking is). Je zult moeten *kiezen*: wordt het positieve feedback of kritische terugkoppeling? Stem het af op degene die het ontvangt, beginner of ervaren, en hou het daarmee lekker in balans. De beginner geef je wat vaker een schouderklop op willekeurige momenten. Met de ervarener ga je eens per week (of maand) apart zitten om te zien hoe een duikopleiding loopt en wat er beter kan.

De betekenis van feedback voor de cursist

In het voorgaande is feedback theoretisch behandeld, waarbij voorbeelden zijn gekozen in de lijn van het aansturen van het instructieteam. We focussen ons nu nog even op de feedback aan duikers.

Het doel van het geven van feedback is dus het *laten leren* van de duiker. Hoe kun jij er nu als 2*-instructeur voor zorgen dat jouw feedback een maximaal rendement heeft?

Hierbij spelen drie factoren een rol:

1. *onmiddellijke* feedback versterkt het leereffect; het gedrag waar het op slaat staat alle betrokkenen immers nog helder voor ogen;
2. de ontvanger moet *open* staan voor feedback; hij moet zich veilig voelen;
3. *gevraagde* feedback is effectiever dan ongevraagde.

Van jou als 2*-instructeur wordt dus verwacht dat je *continu* alert bent op wat er door je leerlingen wordt uitgevoerd. Jij weet hoe de oefening er in ideale vorm uit zou moeten zien en je vergelijkt dit ideaalbeeld steeds met wat je ziet gebeuren.

Via handsignalen of – als de situatie dit vereist – via ingrijpen geef jij je leerlingen onmiddellijk feedback op de uitvoering van de oefeningen. En alsof dat nog niet genoeg is, moet je ook je assistenten nog in de gaten houden: zijn zij oplettend? Doen ze wat jij gevraagd hebt? Hebben ze alles onder controle? Ook richting de assistenten geldt dat jouw feedback hun gedrag kan verbeteren. Kijkend naar factor 1 (onmiddellijke feedback) zou jij meteen moeten reageren. Dit zal in veel gevallen echter als resultaat hebben dat factor 2 (de ontvanger moet zich veilig voelen) negatief beïnvloed wordt. Het is immers erg slecht voor je zelfvertrouwen als een assistent in het bijzijn van jouw leerlingen (negatief) commentaar krijgt op zijn handelen.

„Stappenplan” voor het voeren van een voortgangsgesprek

Hieronder vind je al wat aandachtspunten voor het voeren van een voortgangsgesprek. Als je je in de kenmerken van nog meer verschillende soorten gesprekken wilt verdiepen, kun je eens kijken op www.leren.nl. Hier vind je veel informatie.

Er wordt van jou als 2*-instructeur verwacht dat je regelmatig voortgangsgesprekken voert met leerlingen van een duikcursus.



Wat de duikers in opleiding betreft: op een voortgangsformulier kun je de voortgang op de belangrijkste competenties registreren. Het voortgangsgesprek is bedoeld om de voortgang van de opleiding te bespreken. Via het voortgangsgesprek, dat op een regelmatige basis plaatsvindt, kan de vinger aan de pols gehouden worden en kan zo nodig tijdig worden bijgestuurd. Er kan reden zijn om de afspraken duidelijk vast te leggen.

Het initiatief van een voortgangsgesprek kan zowel bij de instructeur als bij de leerling liggen. Gewijzigde omstandigheden kunnen een aanleiding zijn voor een voortgangsgesprek. Bijvoorbeeld als er ziekte of een langdurig buitenlands verblijf in het spel is. In dat geval is het niet alleen netjes om elkaar daarvan bijtijds op de hoogte te stellen, maar ook om gelijk via een voortgangsgesprek afspraken te maken voor het vervolg van de opleiding.

Doelstellingen

In het voortgangsgesprek wordt teruggeblikt op de afgelopen periode en de leerervaringen die opgedaan zijn. Samen met de instructeur wordt bekeken wat de betekenis hiervan is voor wat je wil leren in de komende periode. Je formuleert leerdoelen en een bijbehorend plan van aanpak. In een volgend gesprek wordt dan gekeken in hoeverre die leerdoelen behaald zijn of dat je deze moet bijstellen.

De belangrijkste doelstellingen van een voortgangsgesprek zijn dus:

- leerervaringen bespreekbaar maken en hierop reflecteren
- richting geven aan het leerproces en de resultaten hiervan evalueren
- de groei op de verschillende competentiegebieden vaststellen en feedback verwerken.

Welke rollen zijn er tijdens een voortgangsgesprek?

Bij een voortgangsgesprek zijn altijd twee partijen aanwezig: de instructeur en een leerling. Er wordt gesproken op basis van volkomen gelijkwaardigheid. Dat wil zeggen dat er tussen de gesprekspartners geen hiërarchische verhouding is. Alleen dan kan een eerlijk en een open gesprek plaatsvinden, waarbij de leerresultaten besproken worden en afspraken gemaakt kunnen worden voor de voortgang in de naaste toekomst.

Zo'n gesprek bestaat in de regel uit drie delen:

1. terugblikken: bespreken van de leerervaringen
2. het leerproces: passen de leerervaringen in de plannen van zowel de instructeur als de leerling, is de voortgang voldoende?
3. afspraken voor de komende periode.



De voorbereiding

Plan het voortgangsgesprek van te voren (in het opleidingswerkplan). Lees vooraf het voortgangsformulier van de opleiding. Is er gedaan wat afgesproken is?

Probeer je als instructeur zo goed mogelijk van de omstandigheden op de hoogte te stellen. Zijn er bijzondere omstandigheden die het leerproces van de leerling beïnvloeden? Zijn dat persoonlijke omstandigheden of wellicht zaken die door „overmacht“ het leren beïnvloeden?

Het gesprek zelf

Een voortgangsgesprek heeft altijd eenzelfde gespreksopbouw. Volg deze om „vergeten zaken“ uit te sluiten. Maak voor jezelf een agenda; het gaat erom dat alles wat van belang is aan de orde komt en er geen zaken vergeten worden.

Opening

- Doel en duur van het gesprek.
- Vraag naar de ervaringen van de leerling.

Besprekpunten

- Vertel waarover je het wilt hebben.
- Vraag de leerling of hij zaken wil bespreken.
- Gebruik hiervoor het voortgangsformulier.

Bespreken per punt

- Wat gaat goed en wat gaat niet zo goed?
- Wat vindt de leerling ervan?
- Laat de leerling zélf oplossingen bedenken, vul eventueel aan.

Afsluiting

- Vat het gesprek samen.
- Maak afspraken en vul het voortgangsformulier in.
- Vraag of alles duidelijk is en of de deelnemer nog vragen heeft.

De volgende aandachtspunten kunnen er zo nodig bij betrokken worden:

- Is de planning gehaald?
- Voortgang van:
 - Theoretische vaardigheden
 - Praktische vaardigheden zwembad
 - Praktische vaardigheden buitenwater
- Functioneren als buddy
- Functioneren in de vereniging



- Laat de leerling reflecteren en zelf oplossingen aandragen.
- Adviezen ter verbetering van bovenstaande punten.
- Voortgang in de duikopleiding
- Persoonlijke zaken:
- (thuissituatie, financiële situatie, andere hobby's of sporten, e.d.)

Na het gesprek

De leerling legt de afspraken desgewenst vast. Bij een volgend voortgangsgesprek kan erop teruggekomen worden.

3.11 Leren van de Praktijk: “Intervisie”

Inleiding

Soms kom je als instructeur een situatie tegen waarin je eigenlijk niet goed weet hoe je ermee om moet gaan. In de praktijk verloopt immers lang niet alles “volgens het boekje”. In zo’n geval kan het bijzonder handig zijn om met collega-instructeurs je “probleem” eens te bespreken. Je krijgt dan feedback op hoe je tot op heden gehandeld hebt en meestal krijg je ook een paar mogelijke oplossingsrichtingen aangereikt.

Intervisie is een methode om met collega’s of vakgenoten te leren van vragen en problemen uit de dagelijkse praktijk. In de opleiding gaan we dit toepassen. Er zijn verschillende methoden om tot een goede intervisie te komen. Vaak afhankelijk van persoonlijke voorkeur en aangedragen probleem. Op internet is er veel over te vinden. Zie ook het “waar kan ik meer vinden” aan het eind van dit hoofdstuk.



Ter voorbereiding van de oefening in de cursus vragen we je deze verhalen te lezen in [Docplayer](#) en het document van [Kessels en Smit](#).

Stap 1: Introductie en keuze van een incident.

Iedereen krijgt de volgende opdracht: bedenk een gebeurtenis waarin je niet goed wist hoe te reageren of waarover je achteraf niet gelukkig was met je reactie. Alle groepsleden vertellen hun incident. De groep kiest gezamenlijk een vraagstuk van één of meer leden uit dat zal worden besproken. Wij kiezen nu voor één methode, die hieronder staat aangegeven.

Stap 2: In kaart brengen van het incident.

De inbrenger vertelt over de gebeurtenis. Ook gevoelens met betrekking tot het incident worden verteld. Ideeën of oplossingen en beschrijvingen van wat er na het incident gebeurde worden weggelaten.

Stap 3: Noteren van vragen om informatie.

Ieder groepslid noteert voor zichzelf vragen die men heeft om meer inzicht in het incident te krijgen en de context te verhelderen. Mondelinge vragen zijn niet toegestaan.

Stap 4: Informatieronde.

De leden van de groep stellen informatieve, inhoudelijke vragen aan de inbrenger. Dit zijn vragen naar wie, wat, waar en hoe.



Stap 5: Percepties van het vraagstuk.

Ieder schrijft voor zichzelf zijn/haar beeld op van het probleem of de vraag. Wanneer iedereen klaar is worden de verschillende percepties op een flap genoteerd.

Stap 6: Verschillen in percepties onderzoeken.

De inbrenger geeft een reactie op de verschillende percepties die op de flap zijn genoteerd. De groep praat over de verschillende percepties en de inbrenger kiest uit met welke verder wordt gegaan.

Stap 7: Expliciteren van inzichten.

De groepsleden spreken hun inzichten uit. Zij stellen ook vragen aan elkaar om die inzichten zo concreet mogelijk te verwoorden. Van deze inzichten wordt een compacte samenvatting op flap gemaakt.

Stap 8: Wat neem je inhoudelijk mee.

De inbrenger krijgt als eerste de gelegenheid de voor hem belangrijkste inhoudelijke inzichten te noemen. De groepsleden volgen daarna.

Stap 9: Welke processen hebben geholpen tijdens deze bijeenkomsten.

De groepsleden evalueren het eigen en het groepsgedrag tijdens de intervisie. Welke manier van met elkaar in gesprek zijn bleek effectief?

Wat levert het op?

Intervisie maakt het vermogen tot zelfontwikkeling wakker en streeft ernaar het beste uit elkaar naar voren te laten komen. Een intervisiebijeenkomst geeft zicht op oplossingen voor individuele vraagstukken doordat collega's of vakgenoten zich zonder druk op het vraagstuk kunnen concentreren.

Intervisie creëert tevens een sfeer van collegialiteit omdat elke deelnemer komt halen en brengen. Iedere probleemhebber vertrekt met een aantal (zelf ontdekte) suggesties voor effectiever gedrag, met feedback op het eigen functioneren en/of met meer inzicht in het eigen handelen en de eigen denkpatronen.

Effectieve communicatie en gesprekstechnieken vormen de basis van succesvolle intervisie. Het is vooral de taak van de begeleider om het communicatieproces tijdens de intervisiebijeenkomsten in goede banen te leiden. Daarnaast werken ook de deelnemers in de groep aan de ontwikkeling van hun gesprekstechnieken.

3.12 Slecht Nieuws Gesprek

We hebben een aantal gespreksvormen behandeld die je kunnen helpen bij het invullen van je rol als (eind-) verantwoordelijk instructeur. Ieder mens heeft zijn grenzen, dat geldt ook voor jou. Soms is het noodzakelijk om afscheid te nemen. Aan de hand van voorbeelden kunnen we wat voorbeelden noemen:

- Een cursist blijkt mentaal of fysiek niet in staat om te duiken, of te duiken op een gevorderd niveau. Denk bijvoorbeeld aan overgevoeligheid voor perslucht, sinusafwijkingen, effecten van medicijn gebruik etc.
- Een cursist zorgt door “intimiderend” gedrag voor voortdurende onveiligheid van clubgenoten, in en buiten het water en/of hij/zij belazert de kluit.
- Etc....

Dit soort onhoudbare situaties zal je maar zelden tegenkomen, mocht het gebeuren dan is het zaak ook die situatie professioneel aan te pakken.

- Ga niet over één nacht ijs, consulteer betrokken collega instructeurs en of bestuur.
- Bespreek of er een alternatief is. Een “*onhandelbare, onveilige pestpuber*” kan voor een ander een leuke uitdaging zijn.

Mocht daarna de conclusie zijn dat het tijd wordt om afscheid te nemen dan zit je vast aan een slechtnieuws gesprek. Er is binnen de opleiding geen opleiding, maar we bieden je bijgaand schema als hulpmiddel.

Samenvattend: begin het gesprek niet over koetjes en kalfjes, maar maak er direct een formeel gesprek van. En deel na wat zinnen waarin je de setting schets onmiddellijk de klap uit: “*Er is geen ruimte voor je binnen onze club*”, “*er is geen ruimte in deze opleiding*”, “*Onze inschatting is dat je onveilig bent voor jezelf en dus kan je niet meer met ons duiken*”. Wacht de reactie rustig af, ga niet in discussie. Geef na deze reactie de reactie de argumenten. Wees feitelijk en ga niet in discussie.

Geef hierna nogmaals de gelegenheid tot reactie en rond hierna het gesprek af. Waar mogelijk kan je nog een “hoe nu verder” gesprek voeren.

Twee voorbeelden van het laatste:

- Een cursist was, na een “redelijke” start niet meer aan te sturen. In een slechtnieuws gesprek werd aangegeven dat alleen snorkelen nog een optie was. De cursist stelde voor met een arts te praten over opties. Dat is geaccepteerd. De arts heeft een duikverbod opgelegd en alternatieve sportbeoefening aangeraden (Nb. De medische situatie was ontstaan na de 1^e keuring)
- Een uiterst gemotiveerde cursist krijgt na een reeks noodopstijgingen aan het begin van de winter een duikverbod opgelegd door de vereniging. De cursist stelt na afloop voor 's zomers met warm water en met strakke begeleiding

ondiep te duiken. De cursist heeft nooit meer diep/donker/slecht zicht duiken gemaakt. Maar is nog decennia actief geweest.

En soms zien we tegen het gesprek op, maar blijft dat de gesprekspartner er al op zat te wachten. In zo'n situatie is het voor iedereen een opluchting. Het komt vaker voor dan je denkt.



Welke ervaring heb jij met slecht nieuws gesprekken? Was een lijn zoals hier geschetst herkenbaar? Heb je nog aanvullende tips?



3.13 Coaching

In het voorafgaande deel heb je veel instrumenten aangereikt gekregen waarmee je cursisten en kaderleden kunt benaderen.

De som van dat geheel is coaching, waarbij het aansturen van een team de meest uitgebreide vorm van coaching is.

Onze didactische principes: steigers bouwen en afbreken, voorbeeldgedrag en vormen gelden ook hier.

Wie met kader zonder al te veel ervaring een specialisatie gaat geven zal de steunpilaar voor iedereen moeten zijn, maar al snel kunnen gaan delegeren bij getraind kader. Al zal je met vormen en voorbeeldgedrag er voor moeten zorgen dat iedereen dezelfde kant uit kijkt. Delegeren is iets anders dan zaken over de schutting gooien.

Een bijzonder onderdeel van coaching is het begeleiden van nieuwe kaderleden. Ze zullen de tijd en ruimte moeten krijgen om lid van een team te worden. Door voortgangsgesprekken en positieve feedback help je ze hun plaats te veroveren. Soms wordt dit proces bemoeilijkt om doordat taken en verantwoordelijkheden volledig zijn dichtgetimmerd. De overige teamleden vervullen hun rol al decennia en er is geen ruimte voor verandering.

Het helpt als rollen en taken regelmatig worden gewisseld.

Mocht iemand vast blijven houden aan zijn of haar rol vanwege de angst er anders “uit te liggen” leer mensen dan dat er voor een vrijwilliger altijd een goede taak is.

Bij coaching kunnen we nog veel langer stil staan, helaas is er niet meer ruimte binnen deze cursus. Maar door het volgen van nascholing en aan de hand van internet artikelen kan je op dit punt invulling geven aan het motto “Leren stop niet bij het in ontvangst nemen van het brevet”. Lees bijvoorbeeld het artikel van Niko Stammes & Johan Zoutberg eens!.



Bij de uitwerking van een specialisatie naar een leergang voor jouw specifieke situatie zal je aandacht moeten besteden aan de samenstelling en coaching van het team dat jij inzet. Lees deze tekst nog eens door bij die uitwerking.

Waar vind ik meer informatie?

- Toolsharo, [Intervisie](#)
- Coachy, [Intervisie methodieken](#)
- Niko Stammes & Johan Zoutberg (2003), [Hoezo coaching](#), Yumpu

Literatuur

- H. Dekker et al., Kessels en Smit, (2000) [Werken aan kennis](#), The Learning Company, Utrecht).
- Hendriksen, J. (1997). *Begeleid intervisie model. Collegiale advisering en probleemoplossing*. Uitgeverij Nelissen, Baarn.
- Hendriksen, J. (1998). *Intervisie bij werkproblemen. Procesmatig en taakgericht problemen oplossen*. Uitgeverij Nelissen, Baarn.
- Frank Oomkes et al (2021), [Communiceren](#), Boom

4 Veiligheid

4.1 De vele aspecten van veiligheid

“Veiligheid komt in twee stappen” is een van de uitgangspunten van de NOB. Als je dat letterlijk neemt heb je de eerste stap gezet in de opleiding tot Duikbegeleider of 1*-instructeur, waar we uitgebreid zijn ingegaan op:

- Waarborgen veiligheid
- RI&E (risico-inventarisatie en -evaluatie)
- Veiligheid in zwembad
- Briefing
- Jouw rol in veiligheid
- Regelgeving en regels

Daarmee heb je, volgend op je opleiding tot 3*duiker, de hoofdlijnen en vele details van veiligheid gehad. In deze cursus gaan we er van uit dat je die kennis en vaardigheden nog steeds hebt. Nu nog stap twee.

4.2 Sociale veiligheid

Binnen de sport wordt de meeste aandacht besteed aan de fysieke veiligheid van de sporters. Maar NOC*NSF en NOB besteden ook aandacht aan de sociale veiligheid van sporters. Het is een gegeven dat misbruik (in enigerlei vorm) het meeste voorkomt bij kwetsbare groepen, waaronder de jeugd. Dat maakt de sociale aspecten van veiligheid bij ons niet heel veel aandacht krijgen.

Toch komt het onderwerp wel degelijk voor. We zien dan ook terugkomen in onze reglementen. Hier een samenvatting, kijk bij eDocuments onder ‘Gedragscode voor Instructeurs’ voor de volledige tekst.

- We respecteren onze mede-sporter en hun persoonlijke levenssfeer, inclusief levensbeschouwing en culturele identiteit en discrimineren niemand.
- We doen geen discriminerende, seksueel getinte of beledigende uitlatingen en gedragingen (waarvan we kunnen of horen te weten dat ze schadelijk zijn voor anderen).
- Ons kader moet zorgen voor een omgeving en sfeer waarbinnen de sporter zich (ook seksueel) veilig voelt.
- We tasten de sporters niet in hun waardigheid aan, én dringen niet onnodig is door in het privéleven van de sporter anders dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel.
- We onthouden ons van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.



- Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- We mogen de sporter niet zodanig aanraken dat zij en/of de begeleiders aanraking mogelijk als seksueel of erotisch zal ervaren. Dat zal doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
- We zullen tijdens training en reizen terughoudend en met respect omgaan met de cursist en met de ruimte waarin deze zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
- We hebben de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie.
- Bij (jeugdige) sporter zijn we verplicht met personen of instanties die hun belangen behartigen samen te werken, zodat zij hun werk goed kunnen doen. (denk aan ouders etc.)
- We zullen de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. En we aanvaarden geen financiële beloning of geschenken die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke/afgesproken honorering staan.

Wat betekent dit in de dagelijkse praktijk?

Het meest simpele is handelen vanuit de didactiek. Modelling is het aangeven instrument: geef het goede voorbeeld. Als je daar strak in bent zal je weinig problemen hebben.

Wat de 'persoonlijke levenssfeer' betreft geldt dat ook voor de digitale leefomgeving. Daar is zelfs aparte wetgeving voor, de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming). Kort door de bocht: je mag geen gegevens verzamelen of delen zonder instemming van de betrokkenen. Maak daarom direct afspraken over met wie wel/niet gegevens gedeeld mogen worden.

Uit ervaring weten we dat delen van (email)adressen in een opleiding meestal geen probleem is, foto's ligt vaak al moeilijker en tot slot delen met commerciële partijen, zoals bijvoorbeeld sportscholen of duikscholen mag niet, tenzij nadrukkelijk anders afgesproken. Meer informatie kan je vinden bij de [NOB](#) en de [Rijksoverheid](#).

Wat veel voorkomt binnen onze sport, vooral in het buitenwater, is dat je elkaar steunt. Zeker als een beginner problemen heeft, is het verleidelijk even een hand uit te steken. Dat bevordert vaak weer de fysieke veiligheid. Het is verstandig de ondersteuning eerst aan te bieden. "*Leun even op mij*", "*Moet ik de slang even pakken*" zijn eenvoudige zinnestelsels die de cursist zich ook beter bewust maakt van wat we aan het doen zijn.

Soms kan dat niet. Een praktijkvoorbeeld:

Een gevorderde cursist raakt verstrikt in de lijn van zijn boei en gaat ongecontroleerd jo-jo-en, waarbij snelheden worden overtreden. De instructeur geeft aan de oefening af te breken en brengt de cursist naar boven. De cursist is razend, omdat hij niet om de ingreep heeft gevraagd.

In zo'n geval is het raadzaam de handeling met zowel cursist als mede kader te bepreken. Toets samen je normen en waarden, maar geef ook aan dat je zowel verantwoording hebt als neemt.

En als je er niet uit komt?

Er is een meldpunt seksuele intimidatie en een vertrouwenscontactpersoon bij NOC*NSF. Deze koepel heeft een structuur opgezet om seksuele intimidatie in de sport te voorkomen en waar nodig hulp te kunnen bieden. Hiertoe behoort het Vertrouwenspunt Sport (0900-2025590) dat altijd bereikbaar is. Hier kun je terecht voor eerste opvang, vragen en advies aangaande seksuele intimidatie in de sport. Binnen de NOB is ook een vertrouwenscontactpersoon (vertrouwenscontactpersoon@onderwatersport.org). Sommige clubs hebben, vaak na problemen, onafhankelijke vertrouwenspersonen aangesteld die werkelijk steun kunnen geven. Voor hen zijn er ook cursussen. Tip: benoem zowel een vrouw als een man en maakt de functie onafhankelijk van het bestuur.

Net als bij de fysieke veiligheid is voorkomen beter dan genezen. De overheid heeft hiervoor de Verklaring Omtrent Gedrag opgesteld (VOG), waaruit blijkt dat de persoon die als kader optreedt geen veroordeling heeft. Let wel, deze verklaring is specifiek voor de functie die wordt uitgeoefend. (Dus, bij wijze van voorbeeld, iemand die wordt veroordeeld wegens extreem hard rijden kan een VOG krijgen voor de begeleiding van duikers). Op de [website](#) van de NOB kun je meer informatie vinden over het aanvragen van een VOG.

Links

Vanuit het Centrum Veilige Sport van NOC*NSF zijn een aantal e-learnings beschikbaar die verder ingaan op sociale zekerheid. Leuk en nuttig voor iedereen die zich er verder in wil verdiepen. Wij raden de volgende aan:

- Discriminatie ([start de e-learning discriminatie](#))
- Financiële integriteit ([start de e-learning financiële integriteit](#))
- Seksuele Intimidatie ([start de e-learning seksuele intimidatie](#))
- Pesten ([start de e-learning pesten](#))

4.3 Psychologische veiligheid

Psychologische veiligheid is het gevoel van comfort en vertrouwen dat mensen ervaren wanneer ze zich vrij voelen om hun mening te uiten, zonder angst voor negatieve gevolgen zoals afwijzing, belachelijk gemaakt worden of gestraft worden.

Een lesomgeving met een hoge mate van psychologische veiligheid moedigt open communicatie en feedback aan. Daarnaast geeft het mensen het gevoel dat hun bijdragen gewaardeerd worden, ongeacht of ze het eens zijn met de mening van anderen.

Een gebrek aan psychologische veiligheid kan leiden tot terughoudendheid bij het delen van ideeën en het verbergen van fouten, wat kan leiden tot een slechte communicatie en lage motivatie. Daarom is het belangrijk voor jou als 2*-instructeur om te investeren in het bevorderen van psychologische veiligheid om een positieve lesomgeving te creëren.

Bevorderen psychologische veiligheid?

Er zijn verschillende manieren waarop jij als instructeur kunt werken aan het bevorderen van psychologische veiligheid. In de literatuur kun je veel verschillende manieren vinden, wij beschrijven hieronder slechts enkele manieren:

1. Zorg voor een open communicatie

Moedig open communicatie aan en geef cursisten de ruimte om hun mening te uiten zonder angst voor negatieve reacties. Dit kan bijvoorbeeld door iedereen aan te moedigen om bij te dragen en feedback te geven.

2. Stimuleer positieve feedback

Stimuleer positieve feedback en zorg ervoor dat cursisten worden erkend en beloond voor hun bijdrage. Dit kan bijvoorbeeld door cursisten te bedanken voor hun feedback en te laten zien dat je deze serieus neemt.

3. Ontwikkel een cultuur van leren

Ontwikkel een cultuur van leren waarin het maken van fouten wordt gezien als een kans om te leren en te groeien. Dit kan bijvoorbeeld door cursisten aan te moedigen om hun fouten te delen om ervan te leren en samen te kijken hoe je dit de volgende keer kan voorkomen.

4. Zorg voor gelijke deelname

Zorg ervoor dat iedereen een gelijke deelname heeft en er geen sprake is van dominantie of het negeren van bepaalde cursisten. Dit kan bijvoorbeeld door



ervoor te zorgen dat iedereen betrokken wordt bij de les en evenveel inbreng heeft.

5. Geef het goede voorbeeld

Als instructeur is het belangrijk om het goede voorbeeld te geven en zelf open en eerlijk te zijn. Zorg ervoor dat je zelf feedback vraagt en accepteert en laat zien dat je bereid bent om te leren.

Het bevorderen van psychologische veiligheid is geen eenmalige taak, maar eerder een continu proces dat tijd en inspanning vereist. Als instructeur moet je hier dus continu mee bezig zijn.

4.4 Veiligheid in de praktijk

Wat er nu nog volgt zal heel beperkt lijken, maar beschouw het als het topje van de ijsberg bovenop wat in het begin van dit hoofdstuk al is aangehaald.

Veiligheid in gebouwen

De instructeur geeft ook theorielessen en praktische trainingen (denk aan reanimatie) in gebouwen. Het is niet mogelijk je binnen de kaders van deze cursus je op te leiden tot veiligheidsdeskundige of zelfs maar BHV'er. Een globale RI&E moet je wel kunnen maken, om vervolgens de "veiligheid in twee stappen" los te laten op de situatie ter plekke.



Bekijk met een of enkele cursusgenoten het gebouw waar je nu de cursus hebt. Welke veiligheidsaspecten vallen je op? Op welke punten vind je situaties waar je aandacht aan zou willen besteden? Bespreek de resultaten met de hele groep.

In de bijlage staat een minimum lijstje.

Veiligheid in het buitenwater

De hoofdstappen van veiligheid in het buitenwater heb je al gehad in de duikopleidingen. Nu gaat het er om dat jij er voor zorgt dat kennis en vaardigheden bij beginners worden ingeslepen en door gevorderden worden toegepast.

Dit kan in een aantal vaste stappen:

- Check de stek
Hierbij is het van belang dat je de Check de stek koppelt aan een RI&E. Uiteraard kijk je eerst naar potentieel algemeen gevaar: obstakels, vissers, gevaarlijke entree en exit plekken (denk aan versleten trappen en gladde plekken, dikke veenlagen, scheepvaart etc.). Vervolgens zet je de risico's af tegen het soort duik dat wordt gemaakt. Een aantal specialisaties, zoals decompressie duiken,



ijsduiken en wrakduiken gaan binnen het cursusmateriaal behoorlijk ver in het benoemen van gevaren en hulpmiddelen om deze gevaren tegen te gaan. Bij andere activiteiten is het jouw vaardigheid als instructeur die bepaalt of een duik veilig is of niet. Zo zijn er in veel plassen gidslijnen die het duiken eenvoudig maken, maar ook tot paniek kunnen leiden als er een kraan achter blijft steken.

- **Veiligheidsmiddelen**

Inventariseer de veiligheidsmiddelen: zuurstofkoffer, EHBO, AED liggen voor de hand, maar lijnen om veilig te water te gaan, boeien, een boot en reddingsmiddelen kunnen deel uitmaken van de inventarisatie.

- **Kader bespreking**

Bij een reguliere fun duik is een aparte bespreking niet nodig en kan deze worden gecombineerd met de algemene briefing. Bij oefenduiken wordt het anders. De eisen die aan de oefeningen worden gesteld worden doorgesproken evenals de rol van het kader. Die varieert aan de hand van de bevoegdheid van het kader en het type duik. Bespreek in ieder geval:

- Het type oefening en welke aandachtspunten er zijn, zowel didactisch/beoordelend als aandacht voor veiligheid.
- Plaats en rol van assistenten tijdens de oefening
- Check van luchtvoorraad tussen oefeningen
- Start en einde van oefeningen
- Buddy kwijt procedure
- Eventueel knelpunten/vragen uit de eerste twee punten. Jij bent eindverantwoordelijk, maar kan het oplossen van problemen in overleg delegeren.

- **Algemene briefing**

Hier vertel je de conclusies van de vorige twee punten, je geeft aan waar de oppervlakte coördinator is en hoe/wat je moet melden bij deze persoon. Daarnaast wijs je op K.I.L.O/K.O.R.A.A.L en het maken van een duikplan per buddypaar (wat niet op papier hoeft). Ook de duiker kwijt procedure komt in de algemene briefing aan bod. Hou de algemene briefing voordat de deelnemers de set omhangen. Vanaf het moment dat men met de uitrusting begint te zeulen zal men nog maar weinig aandacht hebben.



Bedenk dat je de cursisten in het buitenwater vaak eerder kwijt bent dan je verwacht, zeker bij oriëntatieoefeningen.

- Specifieke briefing

Hier neem je de speciale activiteiten van de oefenles door, en deel je de conclusies van het vorige punt met de cursisten. Bedenk dat mensen maar beperkt iets onthouden. Het uitgebreid doorlopen van een hele les met meerdere oefeningen kan zelfs averechts werken. Bespreek de veiligheidselementen en maak ruimte tussen de oefeningen om zaken kort te bespreken.

Literatuur

- Gedragscode instructeurs, zie 'instructeurshandleiding' in eDocuments.

5 CMAS- & ISO gecertificeerd: 2*Instructeur

Omdat je straks niet alleen CMAS, maar ook ISO gecertificeerd instructeur bent, zetten we een paar onderwerpen op een rijtje die je door zelfstudie eigen moet maken. Dat gaat nadrukkelijk verder dan "lees het eens door": tijdens de praktijkdelen van de cursus zal een deel zeker langskomen.

Andere onderwerpen zijn vooral om discussie met uiteenlopende professionals te kunnen voeren, hopelijk heb je die nooit nodig, maar als het wel gebeurt ben jij de professional aan de opleidingskant.

Na een korte toelichting over de ISO beginnen we met drie onderwerpen die aansluiten bij hoofdstuk 4, veiligheid.

5.1 ISO

ISO staat voor Internationale Organisatie voor Standaardisatie. In sommige beroepen wordt alles voorgeschreven door ISO-normen, voor andere zal het meer de "ver van mijn bed show" zijn. Wil je iets meer weten over de ISO in het algemeen, klik dan [hier](#). Wij gaan hier in op twee normen:

- NEN-EN250

Er zijn meerdere ISO-normen van toepassing op de onderwatersport. Een hele bekende is de NEN-EN250 over het gebruik van automaten. Zorg dat je de ontwikkelingen van dit soort normen bijhoudt, want door de ontwikkelingen van de sport en de techniek worden de normen met enige regelmaat aangepast. De NOB helpt je hierbij met de nieuwsbrief voor instructeurs. Daarbij is het goed om te kijken wat de echte tekst is. Zo zorgt de ISO er voor dat we een configuratie kunnen kiezen die veilig is voor het duiken onder alle omstandigheden. Duikers die niet in koud water willen duiken, maar wel de maximale norm opgelegd krijgen zullen in tropisch water meestal ontdekken



dat de fles met dubbele kraan niet voorradig is. Het is aan jou om dit helder te maken voor je cursisten. Lees [hier](#) het hele artikel over de ISO-normen voor automaten. Ook rond het testen van flessen en vullen zijn er ISO-normen. Afhankelijk van je rol kunnen die op jou van toepassing zijn. Op het vullen komen we later terug,

- Service provider norm 24803:2017.

(Deze tekst is vrij naar die op de ISO [site](#))

Standaardisatie is van belang bij recreatieve activiteiten, zoals duiken, waarvoor opleiding en ervaring essentieel zijn voor de deelnemers om de activiteit veilig uit te kunnen voeren. Hoewel recreatief duiken potentieel gevaarlijk is, kunnen de risico's voor de deelnemers en voor de natuurlijke en culturele hulpbronnen van de duikplekken gemakkelijk worden teruggebracht tot acceptabele niveaus door het nemen van passende voorzorgsmaatregelen. Bovendien kunnen de effecten op het mariene milieu, met name kwetsbare mariene ecosystemen zoals koraalriffen, worden verminderd door een goede opleiding en training van duikinstructeurs, duikleiders en duikers.

Een dienstverlener kan duikopleidingen en –opleidingen, begeleide duiken en verhuur van duikuitrusting, snorkelexcursies en cursussen aanbieden die leiden tot een of meer van de duik- of instructeurskwalificaties gespecificeerd in de relevante ISO-normen. De ISO norm specificeert de vereisten voor elk van deze diensten afzonderlijk. Dus hoewel een klant/cursist twee diensten tegelijkertijd kan krijgen (bijvoorbeeld duikopleiding en verhuur van duikuitrusting), wordt de klant geacht twee verschillende diensten te ontvangen.

Voorbeelden van dienstverleners zijn een duikcentrum op het land, een botenbedrijf, een duikclub, een individuele instructeur, een watersportcentrum of een exploitant die snorkelexcursies aanbiedt.

Dienstverleners kunnen vaak gecombineerde ademgassen leveren. Deze service wordt niet behandeld in deze ISO norm, aangezien deze meestal onder de nationale wetgeving en/of andere normen valt.

De ISO norm voor dienstverleners speelt een sleutelrol in de reeks normen voor sportduikdiensten, aangezien het vereisten specificeert die gemeenschappelijk zijn voor het verstrekken van opleiding en kwalificatie van duikers en instructeurs. De normen slaan op de volgende activiteiten:

- inleidende duikactiviteiten;
- snorkelexcursies
- opleiding en onderwijs;
- georganiseerde en begeleide duiken voor gekwalificeerde duikers;



- verhuur van duik- en snorkeluitrusting.

We herhalen het nog een keer: kijk bij de NOB en organiserende instanties naar de verdere info. Maar om het makkelijk te maken kunnen we wel melden dat onze regels rond begeleiden (kilo/koraal/check de stek/bubbelcheck/gebruik zuurstof en EHBO koffer) allemaal zijn afgeleid van de normering.

De duikclub is volgens de ISO-norm verantwoordelijk voor de administratie van de voortgang van de cursist, waarbij ook van belang is of de kandidaat geschikt is om te duiken. Voor het laatste is de volgende paragraaf opgenomen.

De administratie zal deels binnen de verantwoordelijkheid van de organisatie vallen die hierover met jou als instructeur afspraken over moet maken. Om in ieder geval de voortgang te kunnen documenteren is in de bijlage een voortgangsmodel voor de verschillende opleidingen opgenomen. De cursist kan dit bewaren (AVG proof), het is aan de instructeur om dit zorgvuldig in te vullen.

5.2 Contra-indicaties voor het duiken

Voor je praktisch met een duiker aan de slag gaat probeer je de vraag te beantwoorden of iemand geschikt is om te duiken.

Bij een eerste praktische oefening in het zwembad laten veel clubs duikers een eigen verklaring tekenen. Ook bij duikscholen in het buitenland zal je regelmatig zo'n stapel papier moeten tekenen.

In Nederland heeft die verklaring een zeer beperkte juridische waarde: men zal in het geval van een ongeval altijd kijken naar de situatie die tot het ongeval het geleid. Dit betekent dat je als instructeur/gebrevetteerde begeleider nog steeds verantwoordelijk kan worden gesteld als wordt aangetoond dat je verwijtbaar hebt gehandeld. Toch is het een goed idee om het wel te doen. Het blijft een goed signaal naar de nieuweling dat men gezond moet zijn als men te water wil gaan.

De NOB helpt je hier mee, en geeft aan hoe je hier binnen de AVG mee om moet gaan: de verplichte medische keuring voor beginnende duikers is nog steeds verplicht. Binnen de NOB is de keuring daarna vervangen door een online medische zelftest. De NOB stelt deze zelftest beschikbaar voor alle Nederlandse duikers. Een zelftest is geen vervanging van medisch advies van een duikerarts. Maar het helpt de duiker wel om te bepalen of advies van een duikerarts nodig is. Na vijftien vragen die de duiker op een computer, tablet of telefoon overal ter wereld kan invullen, volgt een advies op maat. Dit advies kan variëren van "op dit moment geen bezwaar om te duiken" tot "neem contact op met een duikerarts". Bij het advies wordt altijd een toelichting gegeven. Na het invullen kan de duiker een eigen verklaring downloaden en printen om te laten



zien bij de duikschool, duikleider of buddy. De eigen verklaring is opgesteld volgens de [CMAS-richtlijnen](#) en beschikbaar in, onder meer, het [Nederlands](#) en het [Engels](#) – dus overal ter wereld bruikbaar! Klik [hier](#) voor de link naar de NOB zelftest.

Mocht de test uitwijzen dat de nieuweling niet geadviseerd kan worden om te gaan duiken op basis van de testuitslag dan is dat zeker geen definitieve no-go. Bij de testuitslag zit, als er ook maar iets is, altijd een advies. Veelal zal dit inhouden om je medisch te laten keuren bij een duikarts of sportmedisch centrum. Maar zelfs als een duikarts beperkingen vindt hoeft dit nog geen definitieve NO-GO te zijn. Er zijn twee veel voorkomende richtingen die duiken toch mogelijk maken:

- Met de duikarts en eventueel medisch specialist kan een route worden uitgestippeld om wel geschikt verklaard te worden. Twee bekende voorbeelden zijn: afvallen/conditie verhogen en bijholteoperaties, maar uiteindelijk is het aantal opties natuurlijk enorm groot.
- Een aantal beperkingen zijn helaas niet oplosbaar, maar zelfs dan zijn er vaak nog wel mogelijkheden. De NOB kent het “duiken met beperking”. Jij kan als instructeur uiteraard ook deelnemen aan de specialisaties die door “Lucky fin” worden gegeven om mensen met een beperking te begeleiden. Voor uitgebreide informatie verwijzen we je naar de [NOB-website](#).

Als instructeur val je binnen wet- & regelgeving onder de beroepsduikers. Voor een instructeur geldt daarom dat de medische keuring voor instructeur onder de 50 jaar om de 3 jaar verplicht is. Voor instructeurs boven de 50 jaar geldt een verplichte jaarlijkse medische keuring.



Lucky fin

Dat brengt ons tot de vraag waar vind ik een keuringsarts? Klik [hier](#).

Dit is een externe site met veel en interessant informatie, uit ervaring weten we dat deze site niet altijd up-to-date is, omdat je afhankelijk zijn van de input die ze ontvangen. Maar het is een goed vertrekpunt.

Naast fysieke problemen komen ook psychische beperkingen voor. In de opleiding tot 2*-duiker ben je dit in het hoofdstuk over stress en paniek al tegen gekomen en heb je bestudeerd hoe je in dit soort omstandigheden kan handelen. Mocht je in zo'n situatie terechtkomen, bespreek dit dan altijd met de duiker in opleiding. Denk bijvoorbeeld aan paniek die alleen optreedt bij diepte, nacht of stroming. Iemand die een keer een hyperventilatie aanval krijgt heeft niet direct psychische problemen, vaak kan jij deze duiker begeleiden. Wist je trouwens dat een te strak pak oorzaak kan zijn van hyperventilatie?

Mocht het zo zijn dat in jouw ogen het gedrag niet door de beugel kan, maak het dan bespreekbaar en verwijs naar medisch specialisten.

Een praktijkvoorbeeld:

Duiker X traint al een tijd in het zwembad. Hij zit in het autistisch spectrum, wat op zich geen beperking hoeft te zijn. Tijdens een les reageert hij ook niet meer op eenvoudige opdrachten als “zet bril op”, “doe automaat in” en “zwem maximaal 25 meter onder water”. De instructeur trekt de conclusie dat hij niet de verantwoording wil nemen de duiker onder water te begeleiden, nog deze uit handen te geven aan anderen.

Na collegiale toetsing (zie intervisie) wordt de betrokken(en) geadviseerd medisch advies te zoeken omdat begeleiding onder de gegeven omstandigheden niet te bieden is. In dit voorbeeld is het advies gevolgd en heeft een arts geconstateerd dat nieuwe medicatie van de betrokkene oorzaak was van dit advies. Daar de medicatie goed werkte in het dagelijks leven heeft de duiker in opleiding een andere hobby gezocht, hoewel een gesprek om te onderzoeken of Lucky fin tot niveau B ook een optie was geweest. Belangrijk in dit alles is dat iedere instructeur zijn (medische) grenzen heeft en die ook zeker mag en moet benoemen.



Voer een intervisie gesprek waarbij door de deelnemers cases worden ingebracht rond het thema “contra-indicatie”. Denk aan de AVG!!!

5.3 Check de stek “XXL”

In het vorige hoofdstuk is “Check de stek” op instructeursniveau al behandeld, bovendien is in de cursus Duikbegeleider veiligheid ook al uitgebreid aan de orde gekomen.

In dit XXL zetten we nog even een paar zaken op een rijtje die je in de praktijk aan de orde zullen komen, maar zeker niet in iedere les, en niet noodzakelijk altijd onder jouw verantwoordelijkheid.

Het zijn:

- Toezichthouder
- Controleren planning stroming en getijden
- De eisen die mogelijk aan jou gesteld kunnen worden bij bootduiken
- Het begeleiden van flessen vullen
- Communicatie met openbare diensten

Toezichthouder

In de zwemzaal dient een toezichthouder aanwezig te zijn. Die persoon moet de kennis en vaardigheden hebben om reddend op te treden.

Dat kan zwembadpersoneel zijn, maar veelal komt die taak bij de duikclub te liggen. Er zijn landelijke afspraken over de noodzakelijke vaardigheden die de toezichthouders dienen te bezitten. Deze zijn terug te vinden onder eDocuments in MijnNOB. Hier staat ook beschreven hoe je die vaardigheden afneemt, als je als 2*- instructeur de workshop op dit onderdeel volgt ben ook jij bevoegd dit zelf te regelen.

Controleren planning stroming en getijden

In het verleden kende de instructeursopleiding een apart vak “*navigatie*”. In dat vak leerde de cursisten om te werken met zeekaarten en stromingskaarten, boven op de kennis in de instructieboeken. Best een ingewikkeld onderwerp dat 99 van de 100 cursisten nooit meer gebruikten.

En als het wordt gebruikt is het vaak roestige kennis met een behoorlijke kans op fouten. Tegelijk zijn de technische ontwikkelingen sterk vergroot, waardoor navigatie in de oude vorm achterhaald is.

Als je dat allemaal beheerst kan je de “Check de stek XXL” uitvoeren. Afhankelijk van het pakket dat jij instrueert zal je je meer of minder kennis en vaardigheden eigen moeten maken.

In het instructieboek voor de 2*-duiker staat alle kennis die nodig is om getijdenduiken te kunnen maken, dat gaan we niet meer uitbreiden.

Als 2*-instructeur moet jij in staat zijn de planning voor deze duiken te controleren en zo nodig te corrigeren.

Daarbij combineer je de volgende kennisgebieden:

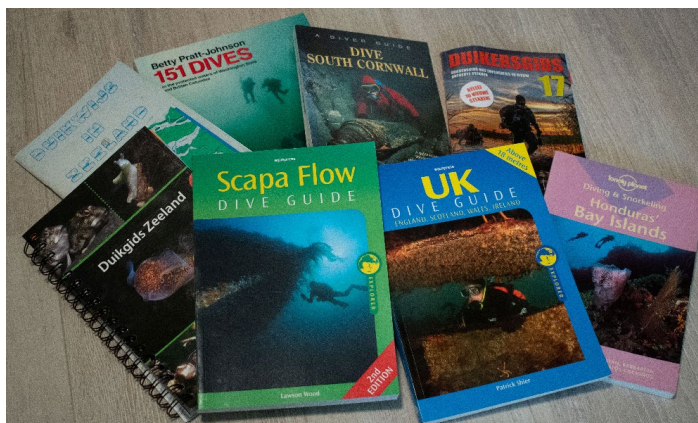
- 2*-duiker hoofdstuk stroming en getijden.
- Het kunnen opzoeken en interpreteren van getijdentabellen voor de plek waar je duikt. Voor Nederland een eenvoudige opgave, voor buitenlandse duiken kan het lastig zijn.
- Check de stek op het niveau dat zo juist is besproken.
- Het verzamelen van duikstek informatie uit gidsen en via internet.
- Het bekijken van de weersverwachting.



Je ziet, niets nieuws onder de zon, maar laten we toch een keer oefenen. Geef een duikadvies voor komend weekend voor een duik in Ploumanac’h, Bretagne.

De eisen die mogelijk aan jou gesteld kunnen worden bij bootduiken

Bij bootduiken gaan we een stap verder:



Als je gebruik wil maken van een boot zal in Check de stek XXL meegenomen moeten worden wat de mogelijkheden of beperkingen zijn. Daarbij is de eerste vraag of je een vaarbewijs nodig hebt. Het vaarbewijs is verplicht bij het varen met een waterscooter, jetski en motorboot (al dan niet opblaasbaar) die bij vol gas in het water sneller kunnen dan 20 km per uur. Het is ook verplicht voor pleziervaartuigen met een lengte van 15 tot 25 meter.

Zolang ze kleiner/langzamer zijn kan je dus je gang gaan, waarbij je steeds ten minste deze vier vragen stelt:

- Is de boot technisch betrouwbaar (lees: zinkt die niet, ook niet als we “alles” inladen?)
- Kan de boot de omstandigheden aan waaronder we gaan duiken? (Zoals: is de stroom niet sterker? Kunnen we veilig in en uit de boot? Etc.)
- Hoe navigeren we met de boot? Kan dit op basis van natuurlijke kenmerken aan de wal, of is er een navigatiesysteem (GPS) waar de schipper mee om kan gaan?
- Kan de boot worden vastgelegd/geankerd tijdens de oefening

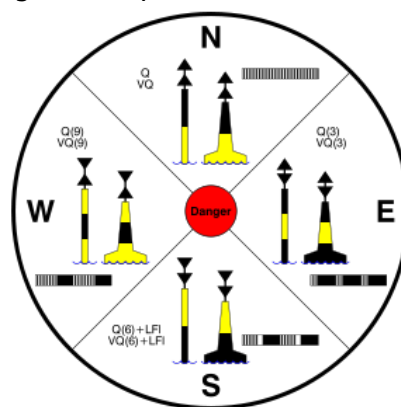
Uit bovenstaande tekst blijkt al dat, als je een grotere boot wilt of sneller wilt varen (...daar waar wettelijk toegestaan), je een vaarbewijs moet halen. Net als bij het rijbewijs zijn er verschillende typen, afhankelijk van het dobberding³ dat je wil gebruiken. Dit valt buiten deze cursus, alle informatie kan je vinden op de [site](#) van het CBR die deze bewijzen uit geeft.

Voor een instructeur is een vaarbewijs dus niet verplicht, maar we adviseren je toch om je iets meer te verdiepen in de tekens en borden die op het water worden gebruikt. Kijk bijvoorbeeld eens in het kennis deel van de site [Binnenvaartkennis](#), vooral de hoofdstukken betoning en verkeersborden. Je zal dan zien dat er een uniform Europees systeem is, het Signi systeem. Kennis van boeien helpt je om buiten vaargeulen te blijven en zo de veiligheid te bevorderen.

Op zee zijn er ook internationale afspraken over betonningen. Dit systeem heet het IALA systeem. De hoofdlijnen staan goed beschreven op [Wikipedia](#).



Hiernaast zie je een figuur uit de theorie rond de betoning. Scrol eens door de links en bekijk wat dit voorstel én waarom juist dit voor ons belangrijke kennis is.



Wie meer wil doen met de kennis rond instructie geven met gebruik van boten, maar niet onmiddellijk

³ Boot, schip, speedboot, zodiac, catamaran etc..

wil gaan voor vaarbewijzen raden we de specialisaties “Driftduiken” en “Wrakduiken” aan. Ga bij de laatste eens kijken bij de schipper om een beter beeld te krijgen van moderne navigatie op schepen. Let zowel op locatie bepaling als op het vaststellen van stroming en diept.

5.4 Het begeleiden van flessen vullen

Allereerst de informatie over het veilig vullen van duikflessen, inclusief relevante lokale regelgeving met betrekking tot duikflessen en testvereisten; daarna gaan we kort in op jouw rol als instructeur. Voor het vullen van de duikflessen geldt:

De filters van de compressor dienen schoon te zijn. Dit kan automatisch door middel van veiligheidsfilters; deze schakelen de compressor uit indien deze verzadigd zijn. Dit systeem schakelt zichzelf ook uit als er andere problemen zich voordoen. In de foto hiernaast is de temperatuur van de koellucht onder de grenswaarde en schakelt de compressor zich ook uit.



Op de hiernaast zie je een filter. Oudere compressoren werken met een tijdschakelaar. Het gevaar hiervan is dat men door het per ongeluk resetten van de tijdschakelaar toch te maken krijgt met een oververzadigd filter. Indien dit gebeurt moet de filter worden vervangen. Dit geldt ook voor kleinere compressoren of minder geavanceerde compressoren. Wat altijd dient te gebeuren is het opvolgen van de voorschriften van de fabrikant. Dit is de minimale eis waaraan je je dient te houden. Minimaal 1 maal per jaar dient de compressor een onderhoudsbeurt te krijgen. Door het aantal draaiuren kan het voorkomen dat er meer onderhoudsbeurten per jaar nodig zijn. Het is geen verplichting, maar de mogelijkheid bestaat om de lucht uit de compressor te laten testen. Indien men met



Buffers werkt dienen deze 1 maal in de 10 jaar gekeurd te worden. Bij Nitrox is er een tweede lucht filter nodig dat zorgt dat de lucht zuurstofschoon is. Dit is vooral nodig bij zuurstof percentages hoger dan 40%.

Duikflessen dienen voorzien te zijn van de benodigde inslagen welke ook geleerd in de 3*-duikopleiding. De belangrijkste daarvan, die we hier nog even benoemen, is de keuringsdatum en de herkeuringsdatum. De laatste is in Nederland na 5 jaar, maar kan anders zijn in andere landen. Let daarop indien je je duikfles mee neemt op vakantie. Hier in Nederland dient de fles die je laat vullen goedgekeurd te zijn (5 jaar) en tijdens het vullen geborgd te zijn voor eventueel omvallen.

Als instructeur moet jij cursisten kunnen begeleiden. Houd hierbij met het volgende rekening:

- Er zijn vulstations die de flessen staand aangeboden willen hebben, waarna ze altijd staand worden gevuld. Tijdens de opleidingen leren wij de cursisten de fles altijd neer te leggen. Soms is het even nodig dat je als instructeur de cursist uitlegt dat de beheerder van het vulstation op goede gronden bepaalt, en niet de duiker.
- Het is een goede ontwikkeling dat de automatische vulstations (zie foto onder) waar je 24/7 kan vullen sterk is uitgebreid. Help hier de cursisten de eerste keer:
 - Leg uit dat staand vullen de standaard is.
 - Licht toe hoe aansluiting van de vulnippels en het afkoppelen na het vullen werkt.
 - Leg uit dat door afkoeling en “optimistische” drukmeters van de vulautomaat de druk aan de waterkant tot 30 bar lager uit kan vallen.





5.5 Communicatie met openbare diensten

Bedenk in contacten met openbare diensten dat je een professional bent die binnen de gedragscode communiceert. Contacten kunnen overal over gaan, maar meestal zullen ze probleemloos verlopen. Bij een ongeval kan het spannend worden. Daarom nog een

- Je naam (wie je bent)
- Wat is er gebeurd (duik- of verkeersongeval, brand, vermissing e.d.)
- Wat slachtoffer(s) mankeert
- Welke hulp je nodig hebt (ziekenhuis, decostation, brandweer, politie, e.d.)
- De locatie (plaats, straatnaam/duikwater, huisnummer, herkenningspunt, wegnummer, hectometerpaaltje)
- De aanrijroute (bijvoorbeeld werkzaamheden, hekken/slagbomen waar rekening mee gehouden moet worden)
- Welke ingang het best genomen kan worden (kortste route naar ongeval)
- Hoeveel slachtoffers en de leeftijd (kinderen?) of bijzondere omstandigheden (Deco verschijnselen, shock, ademhalingsproblemen, onderkoeling, zwangerschap, diabetes, hartklachten)
- Beantwoord vragen van de centralist

keer het lijstje dat je “overal” tegen komt als je een ongeval moet melden:

Op basis van je kennis in de reguliere duikopleidingen zal je waarschijnlijk meer kunnen vertellen, bijvoorbeeld of er als zuurstof wordt gegeven.

Hoewel onze opleidingen en je reanimatiebewijs je zeker de basisinformatie en – vaardigheden hebben bijgebracht kunnen we ons goed voorstellen dat je “boven de stof” wilt staan en meer wilt weten over de omgang met het ongevalsnummer en alles wat daarmee samenhangt. De volgende link is op dit punt zeker aan te bevelen:

[Rijksoverheid & 112](#)

Daarnaast is er de instructeursworkshop Reanimatie en zitten er in het pakket workshop die je kan volgen voor het behoud van je instructeurslicentie onderwerpen die hier op aansluiten, als voorbeeld: de workshop calamiteiten.

Tot slot dit: onder materiaal voor instructeurs staan ook de materialen voor een workshop ongevalssimulatie. Deze is uitermate geschikt voor duikers in opleiding en helpen je om je kennis op dit punt te onderhouden en uit te dragen.

6 Trainingsleer

6.1 Waarom trainingsleer?

Je kan de vraag stellen of zij sport beoefenen of dat wij als instructeurs niet minder, maar ook niet meer zijn dompteurs die op een verantwoorde manier skills aanleren. Hoewel het aanleren van vaardigheden een centrale rol speelt bij opleidingen is er daarnaast binnen verenigingsverband ook meestal ruimte voor zwembadtraining en oefenen in het buitenwater. Om dat verantwoord te doen, zowel de fysieke aspecten van het aanleren als het trainen is enige basale kennis nodig van de trainingsleer. Als op alle punten geldt ook hier dat levenslang leren het uitgangspunt is. Voor wie het leuk vindt is er voldoende verdieping in boekhandels en internet beschikbaar. En er zijn nog heel veel meer vaardigheden dan degene die in de video's over de skills worden getoond. We willen daarbij wijzen op onze workshops en de boekjes van Jo van Schalen.

6.2 Beweeg voldoende

De NOB kent een paar vormen van wedstrijdsport, het vinzwemmen en onderwaterhockey. Ook onderwatervoetbal en -rugby kun je tot wedstrijdsport rekenen, maar de NOB kent geen competities op dat gebied, dus dat laten we buiten beschouwing. Bij wedstrijd- en topsport staat het leveren van een zo hoog mogelijke prestatie centraal. Fanatieke sporters verrichten heel veel trainingsarbeid om die maximale prestatie te halen. Dat ligt anders bij sporters die niet gaan voor een prijs,

BEWEGINGRICHTLIJN

De Nederlandse Gezondheidsraad heeft in 2017 een nieuwe beweegrichtlijn ontwikkeld. Je kunt daarom het beste voldoen aan onderstaande beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Matig intensieve inspanning betekent dat de activiteit u enige moeite kost; u begint iets te transpireren maar kunt nog wel gewoon praten. Stevig doorwandelen en in een vlot tempo fietsen zijn goede voorbeelden. Mensen met overgewicht, kinderen en jongeren dienen minstens zestig minuten per dag te bewegen.



titel of kampioenschap. Bij sporters waar genieten van het bewegen centraal staat, vaak bij voorkeur in een aangename omgeving hebben we het over recreatiesport. In het algemeen kan je dus zeggen dat wij aan recreatiesport doen. Daarbij werk te aan je conditie. Een goede conditie draagt bij aan een goede gezondheid en aan het beter en meer ontspannen duiken. Bij meer gevorderde duiken, zoals in stroming, wordt je veiligheid groter met een goede conditie. Helaas kan je niet iedere duiker zeggen dat hij of zij aan sport doet. Als je een of twee keer per jaar onderwater dobbert onder leiding van een gids, dan ben je uitsluitend toerist, en geen sporter. Waar de grens ligt is een beetje arbitrair, en rond die grens is er altijd discussie, met eens in de paar jaar weer een iets gewijzigd inzicht.

Wij kiezen hier voor de uitgangspunten van de Nederlandse gezondheidsraad. Zij komen met het volgende advies:

Afgezet tegen onze sportactiviteit kan je dan het volgende concluderen:

- Met een training en een duik in de week haal je normaal die 150 minuten niet.
- Ben je wel al twee keer per week actief.

Wie gezond wil leven doet er dus goed aan nog twee à drie keer in de week nog een half uur uit te trekken om te bewegen. Het goede nieuws is dat het niet vijf keer in de week een duik hoeft te zijn. Wandelen (eventueel met hond), fietsen en zwemmen zijn uitstekende alternatieven.

6.3 Wat is training?

Bij training werk je aan het verbeteren / in stand houden van de prestaties van je lichaam. Daarbij kennen we een aantal basisprincipes (wetmatigheden) waarvan niet kan worden afgeweken. Deze principes hebben een grote invloed op de training. De belangrijkste zijn:

- het overload principe (over- of supercompensatie)
- de wet van de omkeerbaarheid
- de wet van het specifiek trainen
- de wet van de verminderde meeropbrengst

Het overload principe (over- of supercompensatie)

Tijdens rust heerst er in het lichaam een biologische evenwichtssituatie. Een training verstoort die moedwillig. Een (trainings-)prikkel zorgt ervoor dat het lichaam extra energie moet leveren ten opzichte van de rustsituatie. Voor een deel ligt die energie in de spieren 'klaar voor gebruik', maar voor de rest moet het lichaam gaan putten uit reserves die in diverse depots zijn opgeslagen.



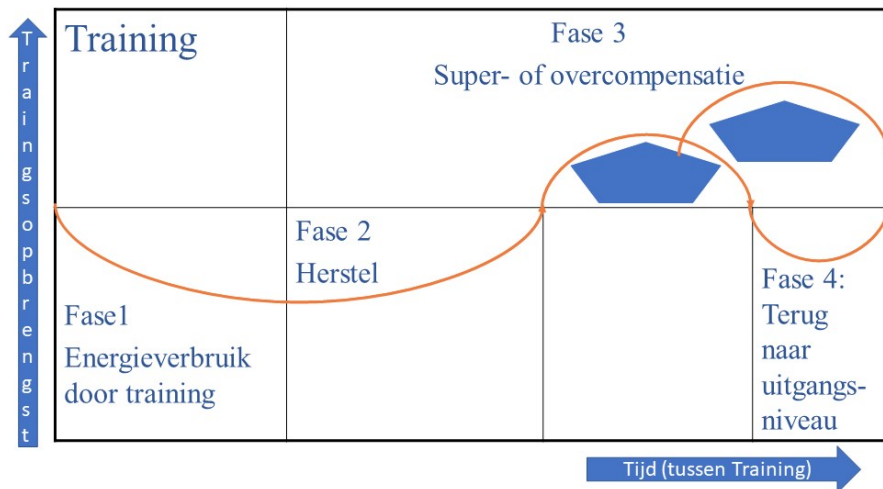
Dit gaat onder meer gepaard met een hogere verbranding en een hogere ademhalings- en hartfrequentie. Dat gaat in vier fases:

- **Fase 1** = training door de training wordt het evenwicht in het lichaam verstoord en wordt er energie verbruikt, waardoor men vermoeid raakt
- **Fase 2** = herstelfase in deze fase worden de energiereserves weer aangevuld en op peil gebracht.
- **Fase 3** = supercompensatie het lichaam past zich aan de nieuwe, verhoogde prestatie-eisen aan tot een prestatievermogen dat boven het uitgangsniveau ligt.
- **Fase 4** = daling van het prestatievermogen tot het beginniveau, wanneer men in deze fase tenminste niet zorgt voor een nieuwe trainingsprikkel.

Na de verstoring van het evenwicht door de trainingsprikkel gaat het lichaam direct over tot herstel. Het bijzondere is echter dat het lichaam niet alleen probeert om de 'vorige' evenwichtssituatie weer te bereiken, maar dat het tevens probeert zich aan te passen aan de nieuwe, verhoogde prestatie-eisen. Het lichaam zorgt dus voor een verdere ontwikkeling dan de oorspronkelijke toestand. Deze aanpassing aan de verhoogde prestatie-eisen wordt overcompensatie of supercompensatie genoemd. Zoals we verderop zullen zien, is het nu 'de truc' om een volgende training zo te plannen dat deze in of onmiddellijk na de fase van de supercompensatie plaatsvindt.

Verder is ook de lengte van de herstelpauze van essentieel belang. Als er dus regelmatig en veel getraind wordt, zal er sprake zijn van een steeds sneller herstel en een betere lichamelijke hardheid. Na een lichamelijke inspanning is men minder snel moe, met andere woorden de algemene conditie wordt verbeterd.

Gedurende de herstelpauze na de inspanning krijgt het lichaam de kans om te herstellen. De lengte van de herstelpauze is zeer belangrijk. Wanneer de pauze te kort is, krijgen de energiereserves een te korte periode om te herstellen. Als de pauzes te lang duren, blijft het niveau gelijk of is er slechts een geringe vooruitgang. Hebben de herstelpauzes de juiste lengte, dan worden de mogelijkheden van de organen verhoogd en is er sprake van super- of overcompensatie.



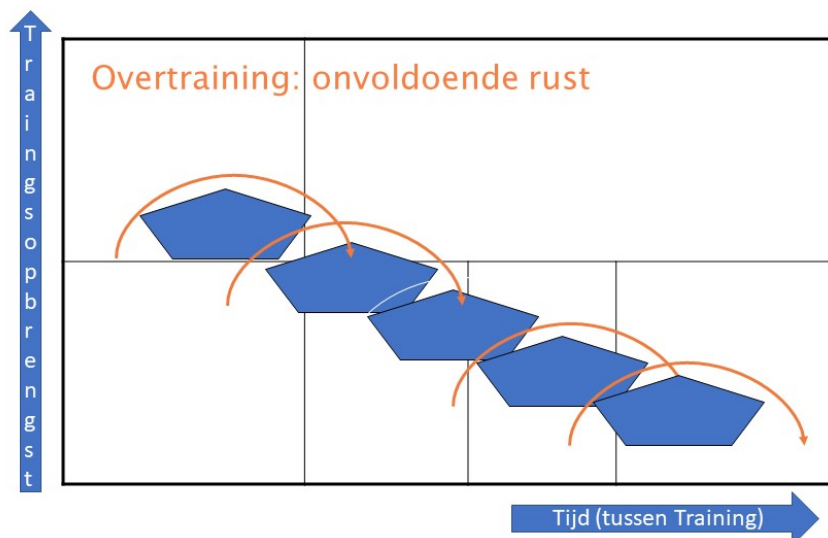
De wet van de omkeerbaarheid

Het positieve effect van een training, de verhoogde conditie (hoger prestatievermogen), kan ook verdwijnen of zelfs 'omdraaien' als er niet, of 'verkeerd' wordt getraind.

Wanneer er na een training niet tijdig een nieuwe training volgt, zal het prestatieniveau terugkeren naar het uitgangsniveau. Nu zal het conditieniveau niet direct wegzakken na het missen van 1 training, maar een langere periode van inactiviteit doet vooral het uithoudingsvermogen sterk teruglopen. Na een periode van inactiviteit veroorzaakt door bijvoorbeeld werk, vakantie of ziekte dient er bij wedstrijd- en topsporters een nieuw, aangepast, trainingsprogramma te worden opgesteld.

Een verbetering van het prestatievermogen bereik je dus, ook bij recreanten, door geleidelijke opbouw. Probeer niet binnen 1 à 2 weken weer op het oude niveau terug te komen, forceer niets. Te korte herstelpauzes in relatie ook tot de zwaarte van de training heeft namelijk een negatief, afbrekend effect.

Zoals uit het bovenstaande blijkt is de lengte van de herstelpauze erg belangrijk. Deze bepaalt namelijk in belangrijke mate het succes van de trainingsopbouw. De moeilijkheid is natuurlijk om uit te vinden wat nu de juiste herstelperiode is in relatie tot de uitgevoerde training. Daarbij spelen ook de intensiteit en de omvang van





de uitgevoerde training nog een rol: na een intensieve, zware training is immers een langer herstel nodig. In de praktijk kunnen daarvoor de volgende handreikingen nuttig zijn:

- de hartslag moet zoveel mogelijk weer tot rust zijn gekomen.
- de bereidheid tot training moet weer aanwezig zijn. Luister naar je eigen lichaam. Zo zijn een moe gevoel, slecht slapen, geïrriteerd gedrag, een verhoogde rustpols en een snel afnemend gewicht de eerste tekenen van overtraining.

Deze waarschuwingssignalen van het lichaam dienen serieus genomen te worden. Het desondanks doortraineren heeft enkel negatief effect dus ook rust maakt onderdeel van de training uit. Zoals reeds een paar maal genoemd, is de rustpols een goed hulpmiddel bij het bepalen van de lengte van de herstelfase. De rustpols kan het beste worden gemeten 's morgens, voor het opstaan. Een hele nacht rust geeft een goede basis voor een redelijk betrouwbare vergelijking. Als grove vuistregel wordt dan vervolgens wel aangehouden dat wanneer de rustpols 10–15 slagen per minuut hoger is dan ‘normaal’, de herstelfase nog niet is afgerond. Een nieuwe training is dan nog niet aan de orde. Zoals gezegd: het betreft hier een grove vuistregel. Voorzichtigheid is dus geboden.

Een verhoogde rustpols kan namelijk een veelheid aan (andere) oorzaken hebben, zoals stress, medicijngebruik, gebruik van stimulerende middelen zoals alcohol en koffie, een latent aanwezige (beginnende) ziekte zoals een verkoudheid of griep etc. Tot slot is bij dit punt ook nog van belang op welke wijze het herstel plaatsvindt: actief (blijven bewegen) of passief (volledige rust). Een actief herstel zal in veel gevallen het herstelproces versnellen.

De wet van de specificiteit (het specifiek trainen)

Kort gezegd betekent dit, dat vooral datgene wat getraind wordt, wordt verbeterd. Alleen duurtraining (training van het uithoudingsvermogen) verbetert voornamelijk het uithoudingsvermogen, maar niet de sprintcapaciteit of de snelheid. Dit betekent dat er voorafgaand aan een trainingsopzet, nagedacht moet worden over welke prestaties er met name verbeterd moeten worden. Op die prestatieverbeteringen dient de training dan vooral gebaseerd te zijn. Dit geldt ook voor de opzet van de duikopleiding. Hoe zwemvaardig zijn de cursisten en welke verbetering moet worden bereikt om het opleidingsniveau te halen. Overigens is het wel mogelijk om met verschillende trainingsmiddelen een zelfde einddoel te bereiken. Een vergroting van het algemene duurvermogen kan gebeuren door het maken van snorkeltochten, maar ook door langere stukken fietsen, lopen, zwemmen etc. Welke vormen van “specifiek trainen” er zijn behandelen we later.



De wet van de verminderde meeropbrengst

Deze houdt in dat, naarmate men beter getraind raakt, de prestatieverbetering langzamer gaat. Anders gezegd: een getrainde sporter moet er meer voor doen, en bovendien langer, om op een nog hoger prestatieniveau uit te komen dan een ongetrainde sporter. Voor ongetrainde sporters geldt dat bij een geleidelijke trainingsopbouw, er in een periode van ongeveer 20 weken een prestatieverbetering van rond de 100 procent plaatsvindt! Vergelijk dat eens met de meerjarencyclus van olympische sporters.

Uithoudingsvermogen en trainingsintensiteit

Door middel van training proberen we ons erop voor te bereiden een bepaalde prestatie zo lang mogelijk vol te houden, in ieder geval zó lang, dat we de prestaties die behoren bij onze duiksport zo optimaal mogelijk kunnen volbrengen. Afhankelijk van de prestatie die we willen leveren, hebben we daartoe een verschillend soort uithoudingsvermogen nodig, maar het gaat altijd (ook) om vrijmaken en inzet van energie. Hierover is eerder al gezegd:

Voor een deel ligt energie in de spieren 'klaar voor gebruik', maar voor de rest moet het lichaam gaan putten uit reserves die in diverse depots zijn opgeslagen.

Dat vrijmaken kan op twee manieren:

- Omzetten van stoffen (suikers) in ons lichaam zonder dat daar zuurstof voor wordt gebruikt. Dit noemen we de anaerobe⁴ omzetting. Die omzetting heeft twee voordelen: het kan snel, en er is geen zuurstof nodig. Maar ook 2 nadelen: er komt niet zo veel energie vrij & er ontstaat melkzuur dat na de inspanning weer moet worden opgeruimd.
- Verbranding van suikers en vetten met behulp van zuurstof. Dit komt iets langzamer op toeren dan de anaerobe omzetting, maar levert een maximale hoeveelheid energie. Deze energievoorziening noemen we aeroob.

Met deze extra informatie gaan we nu dieper in op ons uithoudingsvermogen. Er worden verschillende soorten uithoudingsvermogen onderscheiden. In de eerste plaats kennen we het algemeen en het specifiek uithoudingsvermogen.

- Het *algemene uithoudingsvermogen* wordt omschreven als "niet sport-afhankelijk" en richt zich vooral op de conditie van hart en longen.
- Het *specifieke uithoudingsvermogen* is wel sportafhankelijk en betreft vooral eigenschappen als specifieke kracht, anaeroob vermogen, krachtuithoudingsvermogen en snelheidsuithoudingsvermogen. Het specifieke uithoudingsvermogen heeft ook te maken met de vaardigheden van aansturing

⁴ An = zonder. Aeroob zuurstof.



van de spieren door de zenuwen bij de specifieke sporten. (Denk aan de verschillende bewegingen van duikers en darters)

- Daarnaast wordt er een indeling gemaakt naar de aard van de energielevering: anaerobe of aerobe uithoudingsvermogen.
- Tenslotte wordt er ook nog een onderscheid tussen het statische en dynamische uithoudingsvermogen gehanteerd. Bij het statische uithoudingsvermogen zijn de spieren goed toegerust om een continue contractie (zoals hangen tijdens een stop in de stroom) lang vol te houden, terwijl ze bij een dynamisch uithoudingsvermogen goed zijn toegerust om een beweging, dat wil zeggen de afwisseling tussen contractie en ontspanning, lang vol te houden (zoals zwemmen met buitenvinnen).

In de rest van dit hoofdstuk beperken we ons tot de noodzakelijke kennis die nodig is om onze reguliere opleidingen effectief en verantwoord te geven. Maar we kunnen ons goed voorstellen dat je meer wilt weten over verantwoord trainen op een intensiever

Tip. Als deelnemers eenmaal hun KILO/KORAAL beheersen heeft het weinig zin dit eindeloos in de (dure) zwembadtijd te herhalen. Je kan ze bijvoorbeeld de uitrusting in buddyparen in het water aan laten trekken. Het is een aardige vorm om een warming-up mee af te sluiten en direct de checks in het water te oefenen.

niveau. In het NOB materiaal vind je een uitgebreide reader die je kunt gebruiken als opstap voor meer kennis en inzicht in trainingsleer.

6.3 De training en trainingsvormen

In het laatste deel van dit hoofdstuk kijken we naar de mogelijke opbouw van zwembadlessen in combinatie met de trainingsleer onderdelen die we hiervoor hebben gezien

Warming-up

Om effectief te trainen moet de doorbloeding van de spieren die we gaan gebruiken goed op gang zijn. Een actieve spier krijgt per minuut veel meer bloed toegevoerd dan spieren in rust. Er bestaat een tendens “dat gedoe” over te slaan, en uitsluitend skills te oefenen. Omdat het lichaam nog niet “in de sfeer van de les” is zal het onderdeel hierna minder effectief zijn.

Bij recreatiesporters zoals wij is 5 tot 10 minuten opwarmen genoeg. Wedstrijd- en topsporters, waar het lichaam zwaarder belast wordt hebben een uitgebreidere warming-up nodig om blessures te voorkomen (denk aan problemen met banden, spieren en pezen, zoals een zweeps slag⁵) Mocht de warming-up overgaan in een

⁵ (Af)scheuren van de kuitspier

conditietraining dan kan aan het eind van dit deel van de les de intensiteit van de oefeningen worden opgevoerd.



Bedenk vijf oefeningen, waarvan ten minste 4 recreatieve (anders dan baantjes zwemmen) die geschikt zijn voor een warming-up.

Kern 1

Het deel van de les na de warming-up kan op verschillende manieren worden ingericht. Als de deelnemers bezig zijn met het aanleren van skills begint het met *specifieke techniek training*. In het vorige stuk hebben we gezien dat het daarbij gaat



om het verbeteren van het spier/zenuw contact. Dat gaat het beste als het lichaam geen melkzuur produceert in die fase. Deze aerobe staat bereik je door te oefenen met een lage belasting. Voor een maximale effectiviteit is een aantal herhalingen van oefeningen vereist. Dus niet één keer brilklaar of één keer automatisch terugzoeken, maar dit een aantal keren laten herhalen.

Uiteraard geldt dit niet voor het aantal opstijgingen. Hoewel vanuit het standpunt van aanleren het wenselijk zou zijn dit een groot aantal keren te herhalen hebben ze

Tip. Een effectieve manier om de perslucht oefeningen te verzwaren is het gebruik van voorwerpen (zoals buddy's 😊) waarmee gesleept moet worden bij de buddy kan je zelfs de opdracht geven weerstand te veranderen door vinnen uitsteken of breed maken.

tijdens de theorie voor ons brevetten al gezien dat dit om gezondheidsredenen onwenselijk is. Het is daarom zaak de opstijgingen bij een reeks van lessen steeds terug te laten komen. Er zijn genoeg skills waarbij dit speelt om toch variatie in je les te houden.

In dit deel van de les werk je ook aan de lenigheid, door oefeningen te doen die skills/duikvaardigheid verbeteren. Denk aan rollen (bij voorbeeld om buddy te zoeken), hanteren kranen onder water en aantrekken/wisselen van uitrustingsdelen.

Probeer de specifieke, aanlerende, techniektraining niet langer dan 15 minuten te laten duren. Allereerst treedt er dan gegarandeerd concentratieverlies op en vaak krijgen de deelnemers het, door de lage belasting, koud. Bij meer gevorderden gaat de specifieke techniektraining over in de *toegepaste techniektraining*. Dat wil zeggen dat de verschillende technieken, waaronder de skills, nu onder verzwaarde omstandigheden worden toegepast. Leegblazen van de bril op ademlucht, geblindeerd de set



aantrekken en het oplaten van de deco-ballon met werkhandschoenen zijn voorbeelden.

Nu kan je die oefeningen (ook) laten doen in anaerobe omstandigheden. Zonder perslucht is dat al tamelijk eenvoudig, met perslucht zal je het tempo en de zwaarte van de oefening op moeten voeren.

Dit werkt het beste met het interval principe, waarbij een periode van zwaardere inspanning wordt afgewisseld door een periode van inspanning. Bedenk 10 oefeningen (met verschillende werkvormen) waarbij je skills kunt verzwaren om te komen tot een toegepaste techniektraining (inslijpen).

Kern 2 (en verder)



Na het lesdeel waarbij gekeken is naar de techniektraining is het volgende deel vooral bedoeld om te werken aan de conditie. Je kunt dat in een lesdeel doen, maar ook splitsen in meerdere kernen, waarbij je verschillende trainingsvormen toepast.

We noemen de meest voorkomende trainingsvormen:

- **Duurtraining**
 - Bij duurtraining ben je minstens 20 minuten continue bezig op een gematigd tempo, zonder dat je melkzuur opbouwt. Een vuistregel: zolang deelnemers nog praten zitten ze in het aerobe deel. Nu is het van belang continue bezig te zijn, maar in de beweging mag best afwisseling zitten denk aan het afwisselen van dolfinnslag, frogkick en crawl.
- **Interval training**
 - Intervaltraining kenmerkt zich door afwisselend een periode van inspanning en actieve rust⁶. Aantal herhalingen en rustperiode bepalen wat je echt oefent, in deze opleiding kijken we alleen naar de hoofdlijnen. We onderscheiden:
 - Intervalduur. Hierbij bereiken we hetzelfde als bij de duurtraining, maar nu door een intensieve fase (baan in een hoog tempo) af te wisselen met een actieve rust (baan rustig terug). Het aantal herhalingen is groot, zo'n acht tot tien. Wel geldt hetzelfde als bij de duurtraining: de vorm mag afwisselend zijn. Zo kan je een interval opbouwen rond verschillende reddingsgrepen, waarbij de buddy licht mee mag peddelen (actieve rust). Het lichaam zal nu wel melkzuur gaan produceren, maar na de actieve rust is dit grotendeels weg, de sporter is "weer op adem"
 - Anaerobe interval. Nu gaan we trainen op zuurstofschuld. Deze vorm verhoogd de anaerobe conditie die nodig is om even het tempo op te

⁶ Een baan sprinten en dan aan de kant hangen is een voorbeeld van hoe het niet moet.

schroeven in de stroom, bij redding en andere specialisaties waarbij een hoge inspanning gewenst is. Ook nu is er sprake van een actieve fase en een passieve fase, maar tussen de herhalingen krijgt de duiker niet de kans om volledig op adem te komen. Het aantal herhalingen ligt lager, zo rond de vijf, en de intensiteit hoog. Een voorbeeld is een estafettevorm waarbij twee deelnemers een derde duwen, waarbij er iedere baan een persoon wisselt.

- Interval sprint. Deze vorm is misschien leuk als afwisseling, maar in feite bedoeld voor wedstrijdporters. Een maximale inspanning wordt afgewisseld met volledig uitrusten. In sommige sporten oefenen ze zelfs in “meer dan 100%”. Honderd meter lopers kiezen bijvoorbeeld voor een spintinterval over 60 meter om de maximale snelheid te verhogen.

Cooling down

Aan het eind van de les moet er een paar minuten ruimte zijn voor een cooling down. Door in een laag tempo nog wat uit te dobberen blijft de bloedomloop nog even in een iets hoger tempo en krijgt het lichaam de tijd afvalstoffen als melkzuur efficiënt af te voeren. Hierdoor kan het lichaam na de training optimaal herstellen (zie begin van dit hoofdstuk). Verschillende spelvormen lenen zich voor de afbouw van een training.

Hierbij wel een waarschuwing. Sommige spelvormen, zoals onderwaterrugby, kunnen leiden tot enorme inspanning en enorm enthousiasme. Deze zijn absoluut toepasbaar in lessen die conditie tot doel hebben, maar lenen zich door de intensiteit niet voor de cooling down.

6.4 Tot slot

In het verleden was het onderdeel snorkelen een vast onderdeel van de duikopleiding. Om de opleiding tot duiker te bekorten is snorkelen geschrapt en uit beeld geraakt. Daar is niets op tegen, maar de snorkeloefeningen zijn uitermate geschikt om te werken aan conditie en specifieke techniektraining. We raden instructeurs dan ook aan om voor de verenigingstrainingen naast/na de opleiding zich te verdiepen in snorkeltechnieken en die te integreren in de lessen. Bij de NOB is hier veel informatie over te vinden, onder meer in de boeken van Jo van Schalen. Bij de inleiding van dit hoofdstuk is het onderdeel “beweeg voldoende” al aan bod gekomen.





Het komt regelmatig voor dat aspirant duikers onvoldoende conditie hebben om op een aangename manier te leren duiken. Ze zullen dan aanvullende activiteiten moeten ontplooien om de gewenste conditie op te bouwen. Als instructeur moet je die verantwoordelijkheid niet over willen nemen, maar je kan wel als adviseur/coach optreden. Je eigen trainingsvaardigheden kan je verder ontwikkelen in NOB workshops of bij cursussen van NOC*NSF, kijk eens op hun website.

Je cursisten kan je verwijzen naar:

- Handige websites, zoals [Gezondheidsnet](#), [& Samen gezond](#) of [Sport Vlaanderen](#) kunnen de sporters op gang helpen op zelfstandig en buiten de verenigingsuren aan de conditie te werken. En er zijn er nog veel meer
- “[Heel Nederland in Beweging](#)” is een TV programma dat in 15 minuten per dag werkt aan conditie en lenigheid. Hoewel het zich richt op oudere sporters kan iedereen deelnemen. Via *YouTube* en *Terugkijken* is het op ieder gewenst moment van de dag te volgen. Het claimt de helft van de dagelijkse noodzakelijke beweging voor zijn rekening te nemen. Als je het vijf dagen in de week doet zit je op 75 minuten, wat inderdaad de helft van het advies van de gezondheidsraad is. Daarmee is het een eenvoudige aanvulling op de noodzakelijke trainingsarbeid voor de gemiddelde sportduiker.
- Tot slot kan je wijzen op sportscholen. Die kosten geld en je moet er de deur voor uit maar met goede afspraken kan je gericht worden begeleid. Wie zich in die wereld wil verdiepen kan beginnen bij [Sportscholen Check](#).

7 Wat moet jij doen?

Portfolio

Tijdens de opleiding zal je een aantal documenten maken die je in een portfolio zet. Hierop ontvang je commentaar/word je beoordeeld. Veel gehoorde kritiek op onze opleiding is dat er te veel papier geproduceerd moet worden. Dat valt erg mee, per onderdeel staat aangegeven wat er van je wordt verwacht. Ergens in het verleden is het beeld ontstaan dat “meer” “beter” is. Op dit punt willen we Goethe citeren: “In de beperking toont zich de meester”. Streef steeds naar een uitwerking die je ook na de opleiding kan gebruiken! Om je hierbij te helpen vind je in het portfolio voor ieder van de volgende onderdelen een meer gedetailleerd document met aandachtspunten.

Het portfolio zal bestaan uit:

Startdocument

In dit ontwikkelplan (min. ½ A4, max. 1 A4) gaat het erom jouw *persoonlijke* verhaal te formuleren, in plaats van een *algemeen* beeld te schetsen. Je maakt een ontwikkelplan waarin je vóór en na de opleiding vaststelt welke competenties je in voldoende mate beheerst en aan welke competenties je nog wilt werken (leercompetentie).

Leerverslagen

Het is de bedoeling dat je per dagdeel een kort leerverslag schrijft van de opgedane leermomenten. Dit verslag mag maximaal een A4tje groot zijn. Een verslag is geen objectief, journalistiek verslag. Integendeel, het moet juist zo subjectief mogelijk zijn. Want waar jij straks lessen op maat zal geven komen ook binnen de instructeursopleiding cursisten met de meest uiteenlopende achtergrond binnen waardoor de ervaring altijd persoonlijk en uniek zal zijn. Dit moet binnen een week na de lesdag af zijn en in je portfolio staan, tenzij je docent andere afspraken met je maakt. Je zult van je docent of leercoach commentaren krijgen ter verrijking van je verslag en ervaringen. Deze tips kun jij dan weer verwerken in je volgende lessen en/of activiteiten.

Oefenlessen & verslagen

Het is de bedoeling dat je ook na iedere oefen les een leerpuntverslag maakt. Hierin neem je, naast je eigen ervaringen de tips & trucs van je leercoach en/of buddycursist op.

Administratie matrix

Ter ondersteuning van het gehele traject is er een matrix ontworpen om je houvast te geven tijdens je opleidingstraject. Deze staat in de bijlage.

Uitwerking leergang

Er zijn in het verleden heel veel leergangen geschreven, zoals genoemd in hoofdstuk 3.5. Jij wordt verondersteld zo'n leergang op te kunnen stellen en uit te voeren. Hier willen we realistisch mee omgaan. Als we je uitdagen goed om je heen te kijken en veel van elkaar te leren, is het weinig realistisch om te veronderstellen dat je "in eenzame opsluiting" een unieke leergang ontwikkeld. Je mag daarom gewoon een beschikbare leergang gebruiken van een van de "A" specialisaties. Je wordt beoordeeld op:

- Is de leergang compleet: zijn alle elementen benoemd die leiden tot een specialisatie brevet.
- Is het materiaal aangepast aan jouw situatie. Denk daarbij onder meer aan beschikbare les-, zwembad-, en buitenwaterruimte.
- Helderheid omtrent aanwezigheid en aansturing van je instructieteam.
- Communicatie met de cursisten over plaatsen, data etc.

Zo'n leergang bestaat uit een reeks lessen, met ieder hun eigen APRE, inclusief werkvormen met presentaties, beoordelingen, evaluaties etc. We raden je aan dit



pakket compleet te hebben als je start met het geven van een opleiding. Het is niet nodig dit hele pakket aan te leveren bij de opleiders. Die uitwerking willen we alleen zien bij de lessen die je (ook in het kader van een PvB) binnen de cursus gaat geven. Als voorbeeld: zwembadlessen zijn behandeld bij de opleiding Duikbegeleider. Mocht jouw specialisatie zwembadlessen omvatten dan zullen die in deze opleiding niet worden bekeken,

PvB's

Als je van mening bent dat je een onderdeel hebt afgerond kan je in je portfolio een beoordeling aanvragen. Dit zal dan door de docent of leercoach worden afgehandeld.

Rollen begeleiders:

De cursussen worden gegeven door NOB docenten. Voor de begeleiding in de praktijk zoek je je eigen leercoach (en meldt dat bij de docent), voor de PvB beoordeling wijst de docent een PvB-beoordelaar aan. Wat aandachtspunten:

- Lever materiaal, dat de instructeurs nodig hebben om je te begeleiden, uiterlijk twee weken voorafgaand aan de les in.
- Maak op tijd afspraken, iedereen heeft het druk!
- Als je in jouw vereniging of school geen leercoach hebt, geeft dat aan bij de docent, we zoeken een opleiding.

Wat als het mis gaat?

Onze cursussen kennen hoge slagingspercentages. Bovendien wordt steeds aangegeven hoe je wordt beoordeeld en welke herkansingen er zijn.

Desondanks kan het mis gaan. De meest voorkomende problemen zijn:

- Persoonlijke omstandigheden waardoor de cursus niet binnen de tijd afgerond kan worden.
- Verenigingen zijn zo star in hun functioneren dat jouw aanpak volgens de laatste methode niet wordt geaccepteerd.
- Als er echt gewerkt wordt blijkt er geen klik met de leercoach.
- De buddycursist valt weg.

Neem in al dit soort gevallen contact om met de docent, in vrijwel alle gevallen vinden we soepel een oplossing. Mocht het daarna alsnog mis gaan dan kan je op de site vinden welke beroepsmogelijkheden er zijn om tegen besluiten / omstandigheden in beroep te gaan.

8 Algemene informatie

8.1 Algemene informatie NOB



De NOB is dé organisatie voor iedereen die zich wil verdiepen in de onderwaterwereld. We brengen onderwatersporters met elkaar in verbinding en zorgen ervoor dat ze elkaar inspireren en enthousiasmeren. We zetten ons hiervoor dagelijks in voor onze 14000 leden en 265 clubs.

Contact NOB

- **Telefoon:** 0318-559347 (tussen 9.00 – 17.00 uur op dinsdag, woensdag en donderdag)
- **WhatsApp:** 06 42476747 (tussen 9:00 – 17:00 uur op werkdagen, reactie (meestal) binnen 24 uur)
- **E-mail:** info@onderwatersport.org
- **FAQ:** Een antwoord op de meest gestelde vragen voor duikers, instructeurs en bestuurders vind je via [deze link](#)

8.2 Informatie voor instructeurs

Hieronder kun je meer informatie lezen over hoe jouw aansprakelijkheid is geregeld, de speciale rechtsbijstandsverzekering voor instructeurs, de instructeurslicentie en instructeursnieuwsbrief.

Aansprakelijkheid en rechtsbijstand

Elk lid van de NOB is automatisch verzekerd voor aansprakelijkheid. Je bent bij ons verzekerd voor aansprakelijkheid voor personenschade en zaakschade. De verzekering is van toepassing op alle onderwatersportactiviteiten. Via [deze link](#) kun je meer lezen over de aansprakelijkheidsverzekering en kun je de polis lezen.

Voor elke instructeur is er een speciale rechtsbijstandsverzekering afgesloten. Natuurlijk hopen we dat het niet voorkomt, maar als instructeur kun je tijdens een instructiesituatie betrokken raken bij een duikongeval. Zodra de hulpdiensten eraan te pas komen, verandert de stel waar het ongeval plaats vindt in een plaats delict. Dat betekent dat de instructeur als eindverantwoordelijke meteen te maken krijgt met justitie. Een gewone rechtsbijstandsverzekering beperkt zich tot dekking bij civiele

zaken. Voor een sportduikinstructeur is dat niet genoeg. Bij een duikongeval krijgt de instructeur automatisch te maken met het strafrecht. Onze instructeurs krijgen daarom juridische hulp in Nederland, als het Nederlands recht van toepassing is. Via [deze link](#) kun je meer lezen over de rechtsbijstandsverzekering en kun je de polis lezen.

Instructeurslicentie

Instructeurs bij de NOB hebben een instructeurslicentie die één jaar geldig is. Dit betekent dat je dus jaarlijks je licentie moet verleggen. De jaarlijkse licentieverlenging bestaat uit twee onderdelen:

- Licentiekosten

Instructeurs zijn verplicht om elke jaar €25,- voor hun licentie te betalen. De jaarlijkse licentiekosten gebruiken we om de rechtsbijstandsverzekering te betalen en kunnen instructeurs onbeperkt instructeursworkshops volgen. Elk jaar word je in oktober geïnformeerd over de jaarlijkse licentiekosten en hoe je deze kunt betalen.



- Online Update

De Online Update bestaat meestal uit een digitale toets waarmee we jouw theoretische kennis testen. De Online Update is verplicht voor instructeurs die in het afgelopen jaar geen instructeursworkshop hebben gevolgd. Voor instructeurs die wel een workshop hebben gevolgd is de Online Update facultatief. De Opleidingscommissie bepaalt jaarlijks hoe de Online Update eruit ziet en beslist over de periode waarin een workshop gevolgd kan worden. Hierover wordt je d.m.v. de instructeursnieuwsbrief geïnformeerd.

Instructeursnieuwsbrief

De instructeursnieuwsbrief is ons communicatiemiddel om al onze instructeurs te bereiken. De nieuwsbrief wordt ongeveer om de 6 weken verstuurd en staat vol met relevante informatie voor jou. Hierbij kun je denken aan wijzigingen in de bestaande opleidingen, nieuw opleidingsmateriaal, informatie over instructeursworkshops en nog veel meer. Je hoeft je niet aan te melden voor de nieuwsbrief. Elke instructeur met een geldige instructeurslicentie ontvangt de instructeursnieuwsbrief automatisch. Let er wel op dat er een juist e-mailadres in ons systeem staat.

VOG

Instructeurs zijn verplicht om een geldige VOG te hebben. Een VOG mag niet ouder zijn dan 3 jaar en moet minimaal gescreend zijn op: omgang met personen en minderjarigen (profiel 84) en mensen met een verstandelijke beperking (profiel 85). Voor het aanvragen van een VOG kun je bij je eigen club terecht.



Informatie opleidingen

Hieronder kun je meer lezen over de ScubaDoe Applicatie, specialisaties die je als instructeur kunt volgen en extra trainingen bij NOC*NSF (zie ook hoofdstuk 3).

Duikopleidingen

De reguliere duikopleiding tot en met het 3* duikbrevet behoeft hier geen verder toelichting. Daar na is nog wel het 4*-brevet (Master Scuba Diver) is een verzameling van specialisaties en duikervaring. Dit brevet kun je aanvragen zodra je 250 duiken in je logboek hebt staan én 6 NOB specialisaties hebt gevolgd. Bij het 4*-duikbrevet hoort geen aparte opleiding.

ScubaDoe Applicatie

[ScubaDoe](#) is de naam van het jeugdprogramma van de NOB. Het bestaat uit drie blokken: snorkelen, persluchtduiken en jeugdspecialisaties. Om met het jeugdprogramma van de NOB te mogen werken, moet je in het bezit zijn van de ScubaDoe Applicatie. Deze applicatie kun je aansluitend op je 2*-instructeursopleiding volgen (als de docenten dit aanbieden) of op een later moment als instructeursworkshop.

Er zitten geen kosten aan het volgen van de ScubaDoe Applicatie. Na het volgen van de applicatie krijg je een digitale registratie, je ontvangt geen brevetkaart.





Lucky fin

De NOB probeert zo veel mogelijk mensen deel te laten nemen aan onze sport, dus ook mensen met een beperking. Voor deze groep is een aparte opleidingsreeks voor begeleiders en instructeurs opgezet. Op de NOB site staat alle [informatie](#).

Specialisaties

Alle specialisaties bij de NOB zijn in de volgende driedeling ondergebracht:

A-specialisaties die mogen worden gegeven als de 2* –instructeur of Instructeur-trainer zelf de specialisatie gevolgd heeft en deze geregistreerd heeft bij de NOB

- Onderwaterbiologie
- Onderwaterbiologie Wereldwijd
- Onderwateroriëntatie
- Driftduiken
- Zoeken en bergen
- Droogpakduiken
- Digitale OW Fotografie
- Volgelaatsmasker
- Wrakduiken Basis
- Onderwaterfotografie Gevorderd

B-specialisaties die mogen worden gegeven als de instructeur zelf de specialisatie gevolgd heeft én deze volledige specialisatie als stagiaire heeft onderwezen onder begeleiding van een ervaren leercoach (of hoger) die zelf ook de bevoegdheid voor de specialisatie heeft.

- Wrakduiken
- Decompressieduiken
- Ijsduiken
- Nitrox Basis

C-specialisaties die mogen worden gegeven na het volgen van een aanvullende instructeursopleiding (het beschikken over de specialisatie zelf kan een ingangseis van de instructeursopleiding zijn).

- Nitrox Gevorderd
- Grotduiktechnieken in Open Water
- Introductie Onderwaterarcheologie

Kaderopleidingen

Na deze opleiding kan de nog vier opleidingen volgen, deze worden allemaal in overleg met het bureau van de NOB gegeven.

• Praktijkbegeleider

Vind je het leuk om duikbegeleiders in opleiding te begeleiden tijdens hun opleiding? Dan is de opleiding tot praktijkbegeleider iets voor jou! De opleiding tot praktijkbegeleider is de eerste van drie modules van de opleiding tot Instructeur Trainer.

• Leercoach

Wil je naast het begeleiden van duikbegeleiders in opleiding ook instructeurs in opleiding begeleiden? Dan is de opleiding tot leercoach iets voor jou! De opleiding tot leercoach is de tweede van drie modules van de opleiding tot Instructeur Trainer.

• PvB-Beoordelaar

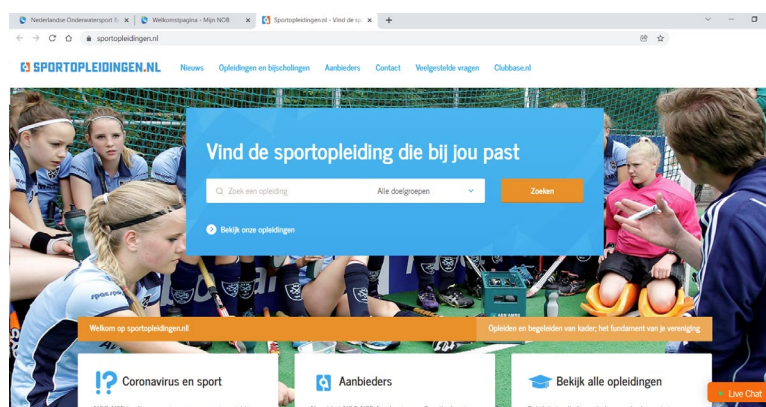
De opleiding tot PvB-Beoordelaar is het laatste van de drie modules van de opleiding tot Instructeur Trainer. Met dit brevet kan je ook worden ingezet om PvB's van Duikbegeleiders en instructeurs af te nemen. Na het volgen van deze module ben je een volwaardig Instructeur Trainer.

• Docent

Wil jij duikinstructeurs in opleiding naast de duikpraktijk vooral ook meer leren over didactiek? Dan is deze opleiding wellicht iets voor jou! Kijk op de NOB website hoe je je belangstelling kenbaar kan maken.

Sportopleidingen.nl

In het kader van levenslang leren kun je ook zelf actief op zoek gaan naar interessante opleidingen en cursussen. Een goede plek om te beginnen met zoeken is de website van sportopleidingen.nl. Op deze website staat een ruim aanbod met verschillende



opleidingen en cursussen van NOC*NSF Academie voor Sportkader, diverse sportbonden en commerciële partijen. Omdat je tijdens een opleiding of cursus in contact komt met andere opleiders kun je van elkaar leren. Je zal dan merken dat er niet zoveel



verschil zit in hoe we mensen opleiden, de opleiding is alleen sport specifiek gemaakt. Het is daarom ontzettend interessant om van elkaar te leren.

Voor de meeste opleidingen en cursussen moet je een vergoeding betalen. Deze kosten zijn voor de instructeur zelf. De opleiding of cursus die je volgt telt wel mee als instructeursworkshops. De opleiding of cursus die je hebt gevolgd kun je aan de NOB doorgeven via workshops@onderwatersport.org zodat wij dit kunnen verwerken. Vergeet niet een bewijs van deelname mee te sturen. Dit kan bijvoorbeeld een factuur of certificaat zijn.

8.3 NOB systeem

Als instructeur krijg je veelvuldig te maken met het systeem van de NOB. Denk hierbij o.a. aan het inschrijven van een cursist aan de opleiding, het aanvragen van een brevet, eDocuments, en het Online Cursist Account. In dit hoofdstuk nemen we je mee door de belangrijkste onderdelen van ons systeem waar jij als instructeur mee te maken krijgt.

Inschrijven cursist

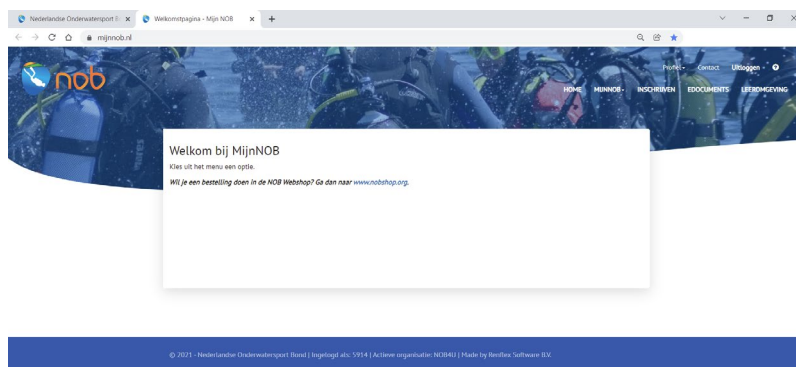
Elke instructeur is bevoegd om een cursist in te schrijven voor zijn opleiding. Om een cursist in te schrijven heb je een brevetregistratiekaart (BRK) nodig. Op de BRK staat een unieke code die je nodig hebt bij het inschrijven van een cursist. In paragraaf 8.6 vertellen we je meer over het bestellen van een BRK.

Mijn NOB

Om een cursist in te schrijven voor zijn opleiding log je in via www.mijnnob.nl en ga je in MijnNOB naar 'mijn cursisten'. Selecteer als eerste voor welke opleiding je de cursist wil inschrijven (bijvoorbeeld de 1*-duikopleiding). Door vervolgens op 'nieuwe cursist toevoegen' te klikken kom je op een pagina met een drietal lege vakken. Vul deze in met de gegevens van de cursist en klik daarna op inschrijven. De cursist ontvangt nu automatische een bericht van de NOB.

Overzicht cursisten

In het overzicht 'mijn cursisten' kun je per opleiding als instructeur alle cursisten zien die op dat moment in opleiding zijn. Je ziet dus niet enkel de cursisten die jezelf hebt ingeschreven.





Afmelden cursist

Het kan gebeuren dat een cursist zijn opleiding niet haalt of vroegtijdig stopt. Klik bij de betreffende cursist op 'afronden' en geef vervolgens aan dat de cursist de opleiding niet heeft gehaald. De code op de BRK wordt vervolgens vrijgegeven en kun je daarna bij een andere cursist gebruiken.

Aanvragen duikbrevet

Elke instructeur is bevoegd om een duikbrevet aan te vragen. Je hebt als instructeur geen bepaalde status nodig om dit te mogen doen. Bij sommige clubs is het echter zo geregeld dat één instructeur alle brevetten aanvraagt. Vraag dus binnen je eigen club hoe dit geregeld is.

Indien jezelf een keer een brevet moet aanvragen dan ga je hiervoor naar 'mijn cursisten' en kies je de opleiding waarin de betreffende cursist zit. Klik de cursist aan en klik vervolgens op 'afronden'. Er wordt daarna automatisch een brevet aangevraagd voor de cursist.

Online Cursist Account

Als je een duiker hebt ingeschreven voor een duikopleiding, dan krijgt deze persoon toegang tot het Online Cursist Account (OCA). Het OCA is de leeromgeving van een duiker in opleiding. Hierin kan de cursist de duikvaardigheden (incl. filmpjes) bekijken, toetsvragen maken en staan er extra aanvullende documenten om als naslag te gebruiken.

Rol instructeur

Als instructeur heb je geen meekijkfunctie in het OCA. Het is een omgeving voor de cursist waarin hij aan zelfstudie kan doen. Dit kan de cursist op zijn eigen tempo doen en daarom willen we niet dat de instructeur de voortgang gaat controleren.

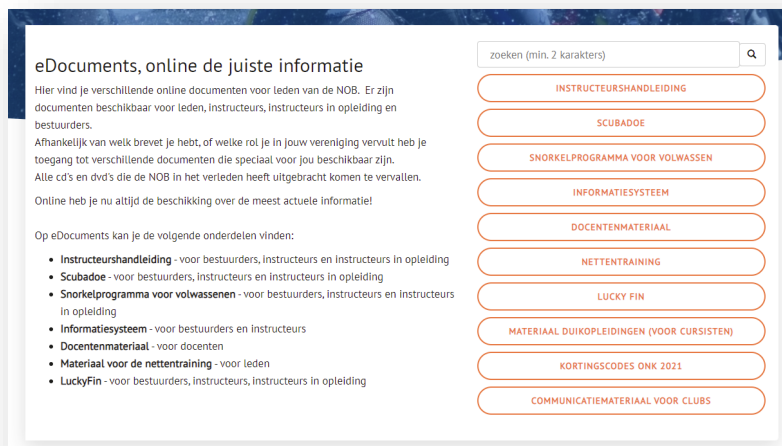
Toetsvragen

Hoewel de instructeur niet kan meekijken, is het onderdeel toetsvragen wel interessant voor ons. Met de toetsvragen kan de cursist namelijk zijn kennis testen en deze informatie kan de instructeur gebruiken bij de voorbereiding op zijn lessen.

We willen benadrukken dat er geen beoordeling zit aan de toetsvragen. Het is dus niet de bedoeling dat instructeurs cursisten gaan afrekenen op basis van de resultaten van de kennistoetsen. Indien een cursist veel vragen fout heeft beantwoord dan is dit voor jou als instructeur een teken dat je tijdens het droge contactmoment extra aandacht moet besteden aan bepaalde onderwerpen.

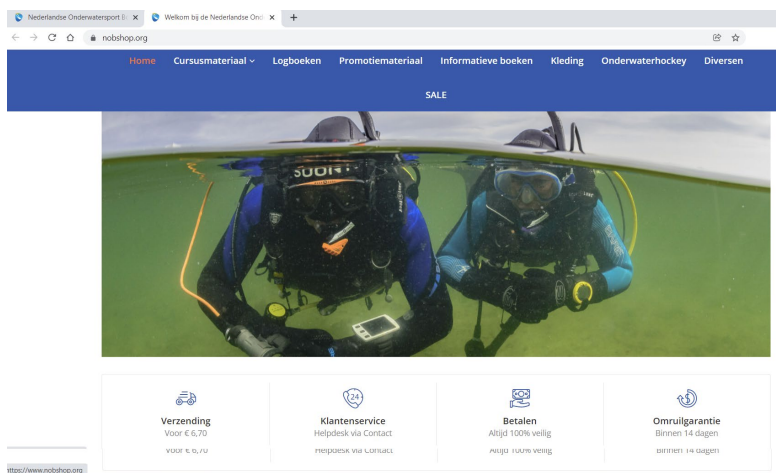
eDocuments

Als instructeur heb je toegang tot de instructeurs-handleiding op de al eerder genoemde eDocuments (via MijnNOB). Hier staan alle documenten die betrekking hebben op de opleidingen. We gaan de instructeurshandleiding hier niet uitgebreid beschrijven. In plaats daarvan adviseren we je om een keer op je gemak in de eDocuments omgeving te kijken en te bekijken welke informatie hier allemaal staat. Heb je vragen over eDocuments dan kun je hiervoor terecht bij de docenten van de opleiding of bij de NOB.



8.4 Webshop

Via de NOB site kan je in de [Webshop](#) cursusmaterialen, zoals de cursusboeken en de brevetkaarten bestellen. Tip: in verband met verzendkosten is het voordeliger materiaal in één keer te bestellen. Bij verenigingen is dat al min of meer vanzelfsprekend, maar als de cursisten zelf het materiaal bestellen. Ook voor andere zaken als promotiemateriaal en kleding kan je hier terecht.





Bijlagen

Je vindt hier:

- Checklist praktische duikvaardigheden per brevet
- Opleidingsmatrix om voortgang bij te houden
- Minimumlijst gebouwcontrole

Let op je hebt ook het APRE model nodig. Dit vind je op MijnNOB

ISO checklist opleidingen & praktische duikvaardigheid (Voorbeeld)

Daar de theorie online wordt gedaan is dit niet in de schema's opgenomen

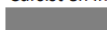
Voortgang Opleiding 1* van:						
	Oefening	Zwembad		Buitenwater	Paraaf	Paraaf
		Geoefend	Aangetoond	Aangetoond	cursist	Instructeur
1	Materiaalcontrole					
2	Duikset op en afbouwen (Koraal)					
3	Buddy (Kilo) & Bubble check					
4	Te water gaan					
5	Gecontroleerde afdaling					
6	Gecontroleerde opstijging					
7	Kramp verhelpen					
8	Masker klaren					
9	Oren klaren					
10	Reddingsopstijging					
11	Terugvinden van de automaat					
12	ALV-opstijging					
13	Begeleide opstijging					
14	Trimmen					
15	Vinslagen					
16	Navigatie					
17	Uitvoeren duikplan					
18	Hanteren computer/meters					
19	Water verlaten/Apparatuur afdoen					

Toelichting

Dit formulier is eigendom van de cursist hij/zij is verantwoordelijk voor het bijhouden van de voortgang van de opleiding.

Vul in de vakken de datum in waarop vaardigheid is geoefend/aangetoond.

Cursist en Instructeur tekenen beiden als ze van mening zijn dat vaardigheid is aangetoond.

 betekent dat vaardigheid niet aangetoond hoeft te worden.

De oefeningen 1 t/m 15 zijn terug te vinden op Youtube als NOB filmpjes.

De oefeningen 16 -19 vind je in het opleidingsboek en worden toegelicht door de instructeur.

Voortgang Opleiding 2* van:					
	Oefening	Buitenwater		Paraaf	Paraaf
		Geoefend	Aangetoond	cursist	Instructeur
1	Check de stek				
2	Bubblecheck				
3	Trimmen				
4	Gecontroleerde afdaling				
5	Gecontroleerde opstijging				
6	ALV-opstijging				
7	Begeleide opstijging				
8	Reddingsopstijging				
9	Gebruik Zuurstofkoffer				
10	Reanimatie/AED				
11	Duikplanning/Uitvoering incl. LTD				
12	Idem, Diepe duik (on top)				
13	Nachtduik gemaakt/geleid				
14	Getijdenwaterduiken gemaakt/geleid				

Toelichting

Dit formulier is eigendom van de cursist hij/zij is verantwoordelijk voor het bijhouden van de voortgang van de opleiding.

Vul in de vakken de datum in waarop vaardigheid is geoefend/aangetoond.

Cursist en Instructeur tekenen beiden als ze van mening zijn dat vaardigheid is aangetoond.

De oefeningen 1 t/m 8 zijn terug te vinden op Youtube als NOB filmpjes.

De theorie van 9 t/m 14 vind je in het opleidingsboek en moeten praktisch worden aangetoond

Bij 10 geldt dat een geldig reanimatiebewijs ook voldoet.

Voortgang Opleiding 3* van:					
	Oefening	Buitenwater		Paraaf	Paraaf
		Geoefend	Aangetoond	Cursist	Instructeur
1	Begeleiden check de stek				
2	Begeleiden Kilo/Koraal/Bubblecheck				
3	Trimmen				
4	Gecontroleerde afdaling				
5	Gecontroleerde opstijging				
6	ALV-opstijging				
7	Begeleiden van opstijging				
8	Reddingsopstijging				
9	Oplaten DSMB				
10	Optreden als duikcoördinator				
11	Begeleiden duik, incl LTD/Veiligheidsstop				

Toelichting

Dit formulier is eigendom van de cursist hij/zij is verantwoordelijk voor het bijhouden van de voortgang van de opleiding.

Vul in de vakken de datum in waarop vaardigheid is geoefend/aangetoond.

Cursist en Instructeur tekenen beiden als ze van mening zijn dat vaardigheid is aangetoond.

 Aantonen eigen vaardigheid tbv kaderopleidingen van:					
Oefening		Zwembad Aangetoond	Buitenwater Aangetoond	Paraaf cursist	Paraaf Instructeur
1	Materiaalcontrole				
2	Duikset op en afbouwen (Koraal)				
3	Buddy- (Kilo) & Bubble check				
4	Te water gaan (3 methoden)				
5	Gecontroleerde afdaling				
6	Gecontroleerde opstijging				
7	Kramp verhelpen				
8	Masker klaren				
9	Terugvinden van de automaat				
10	ALV-opstijging				
11	Begeleide opstijging				
12	Trimmen				
13	Oplaten DSMB				
14	Vinslagen				
15	Navigatie				
16	Hanteren computer/meters				
17	Water verlaten/Apparatuur afdoen				

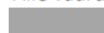
Toelichting

Dit formulier is eigendom van de cursist hij/zij is verantwoordelijk voor het bijhouden van de voortgang van de opleiding.

Vul in de vakken de datum in waarop vaardigheid is geoefend/aangetoond.

Cursist en Instructeur tekenen beiden als ze van mening zijn dat vaardigheid is aangetoond.

Alle vaardigheden dienen op demonstratieniveau 3* duiker uitgevoerd te worden

 Hoeven niet uitgevoerd te worden, omdat ze elders getoetst worden

Opleidingsmatrix 2I NOB

	Opleidingsmatrix 2I NOB				
	Rollenspel bijgewoond	Bijgewoond	Bijgewoond	Ingeleverd	Beoordeeld
Theorie lesgeven					
Dagdelen in voldoende mate bijgewoond	???				
Veslag dagdeel 4 rollenspel					
Verslag intervisie en praktijk 5 & 6					
Verslag 2 buitenwaterlessen "les met assistent"					
Verslag 2 buitenwaterlessen "beoordelen"					
Leergang uitgewerkt					
Cursus geven: portfolio beoordeling					
Beoordeling buitenwaterles (PvB 3.1 & 5)					

Let op: schema nog niet volledig.

Minimumlijst gebouwcontrole

- Ontruimingsplan & verzamelpunt
- Brandmeldinstallatie (rookmelders-thermische melders-CO melders)
- Vluchtroutes op pictogrammen
- Nooduitgangen & zijn deze vrij
- Noodverlichting
- Werkschakelaars apparatuur 9 (bv compressorruimtes)
- EHBO/AED: wanneer gecontroleerd?
- Blusapparatuur: bereikbaar & keur
- Brandblussers klasse indicatie en inzet
- Branddekens
- Sprinklerinstallaties indien aanwezig
- Aandacht voor mensen met beperking
- Los slingerend materiaal
- Keuken (hygiëne/brandgevaar)
- Etc.....