

Workshop, “blind” duiken

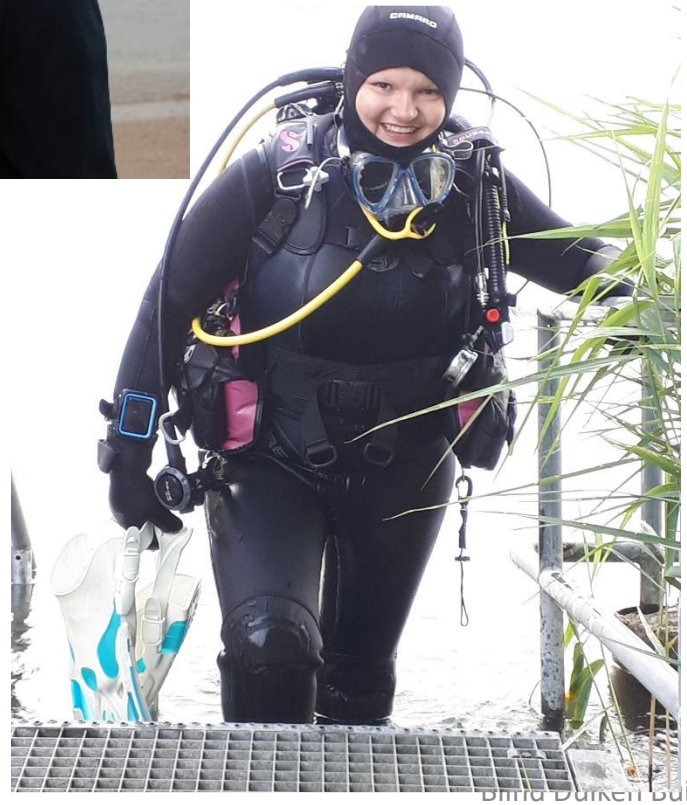
2026



Wie zijn wij?



Kim Noordermeer
NOB Instructeur/
Ontwikkelaar/
Ervaringsdeskundige



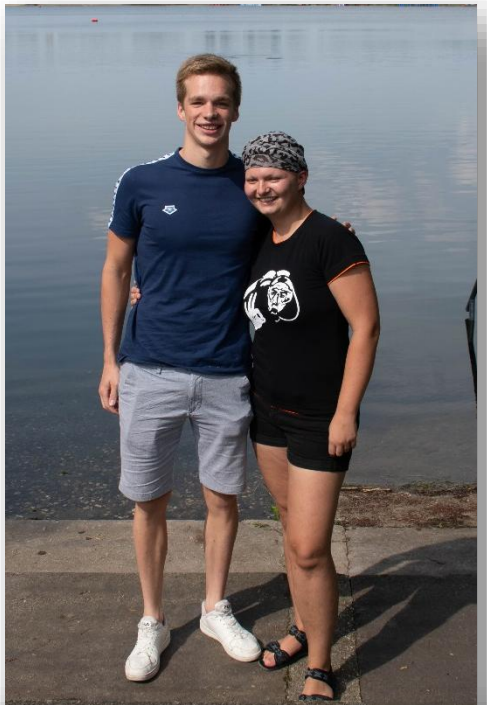




Rob Kool
NOB docent/
Ontwikkelaar

Waarom doen we dit?

- Meer duikers die blind/ slechtziend zijn,
- Het kan heel leuk zijn!
- In te zetten bij verschillende situaties;
  - Blinde duikers,
  - Nacht duiken,
  - Zoeken en bergen,
  - Veel stof,
  - Enz.



Waarom?
Om dit te bereiken….



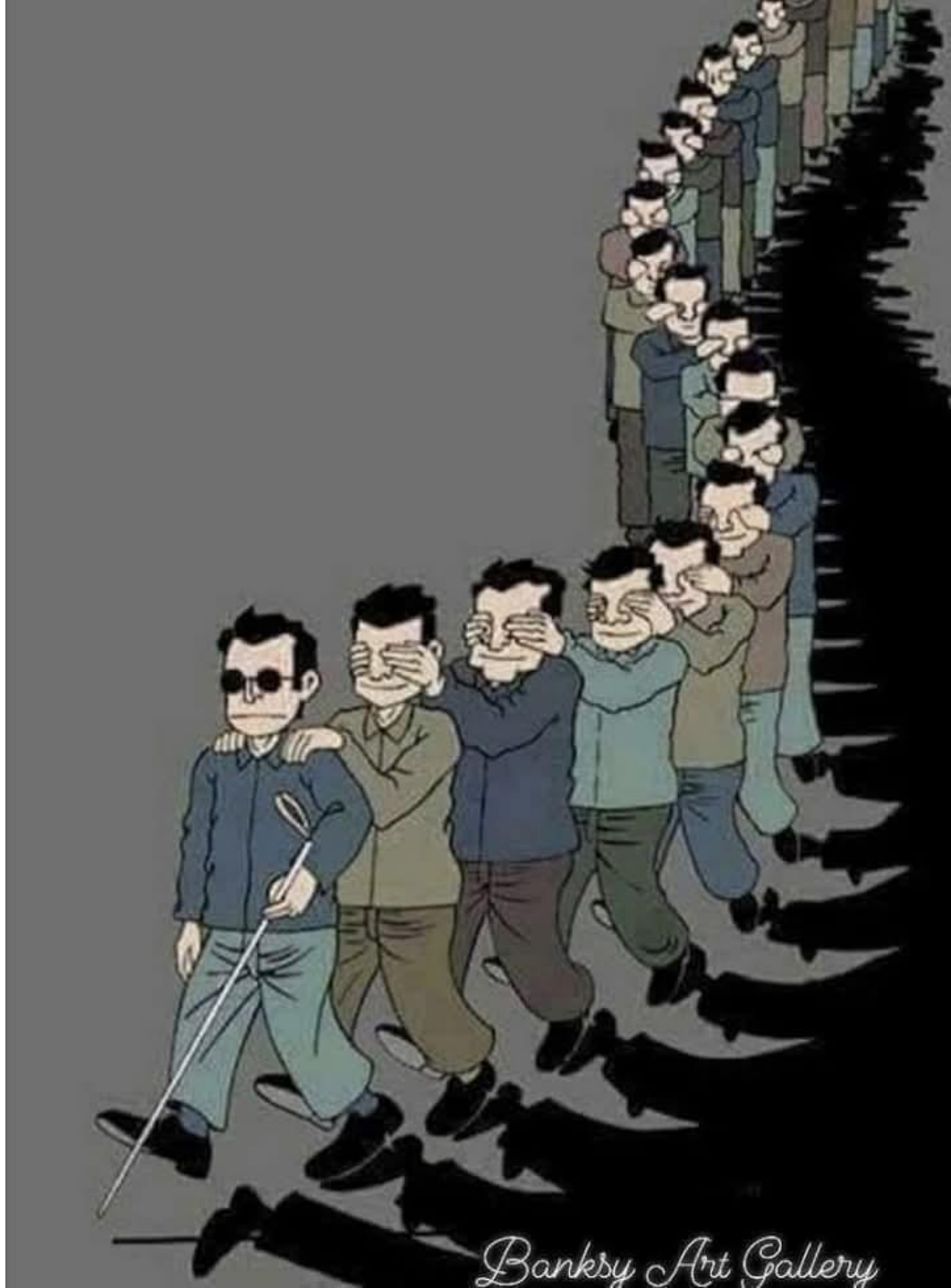
De workshop 'Blind Duiken' brengt duikers bij elkaar

Op 24 september jl. is de instructeursworkshop 'Blind Duiken' georganiseerd bij Watergoed in Valburg. De workshop 'Blind Duiken' is een relatief nieuwe workshop en pas een aantal keer gegeven aan instructeurs. De workshop wordt enthousiast ontvangen en om dit enthousiasme met jullie te delen, staat er op de website van de NOB een leuk artikel over de workshop die in Valburg is gegeven. Via de onderstaande button kun je het artikel lezen.

Lees meer over de workshop 'Blind duiken'

Waarom nog meer?

- Licentieverlening,
- Handelingsvaardigheden vergroten,
- Durf je grenzen te verleggen?!



Veiligheid

- *Foto's?*
- *The highway*
- *Wie doet de veiligheidsinstructie*

Het gebouw…..



Veiligheid

- *The highway*

Buiten….





Wat gaan we doen?

- Voorstellen & inventarisatie & verwachtingen
- Doelen
- Check de stek
- Ken je uitrusting
- Hoe begeleid je iemand?
- Buddy check
- Duiken!
- Bevindingen bespreken (ter plekke)

Wat is blind zijn?

- Beperking met zien.
  - Vermindert zicht
  - Kokervisie
  - Substantieel onherstelbaar zichtverlies (blindheid)



Duiken is mijn passie



Een opwarming;

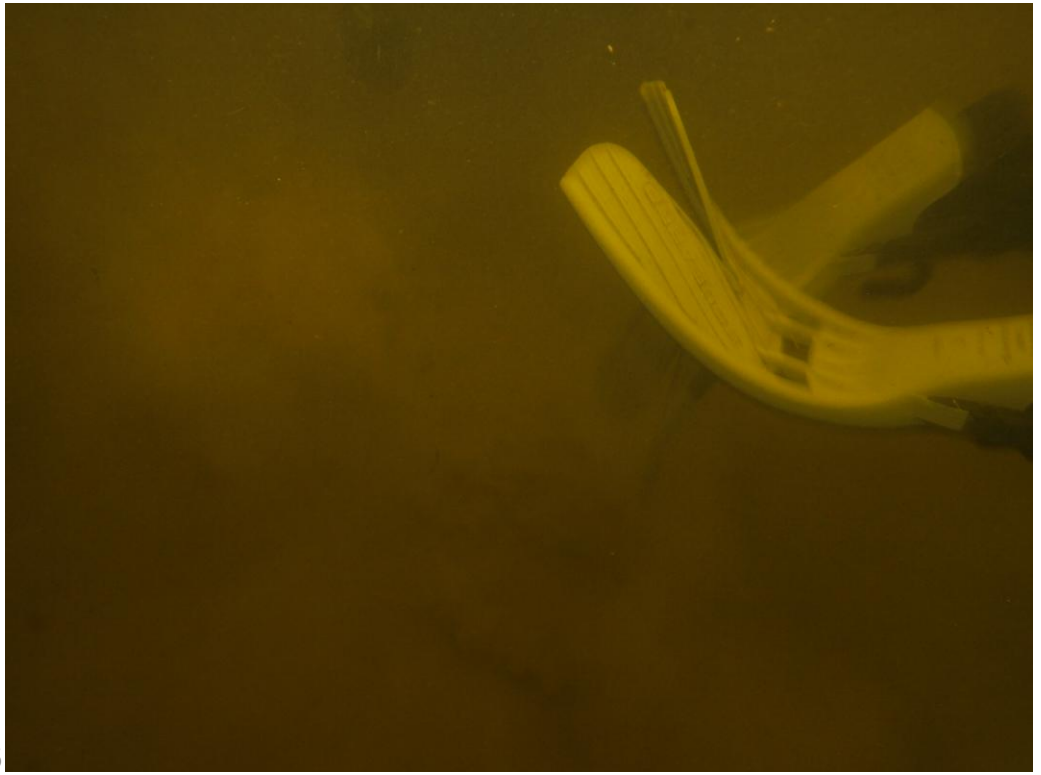
- Maak buddyparen,
- 1 sluit zijn ogen,
- De ander maakt een geluidje.

- Waar is je buddy?



Ervaringen delen

- Maak groepen van 4 nieuwe bekenden
- Wie zijn jullie?
- Wat is jullie inbreng slecht/geen zicht duiken uit de duikpraktijk?
- Hoe beïnvloed blind duiken/slecht zicht duiken je handelen. (Techniek & sociaal)



Doelstellingen

Aan het einde van de workshop:

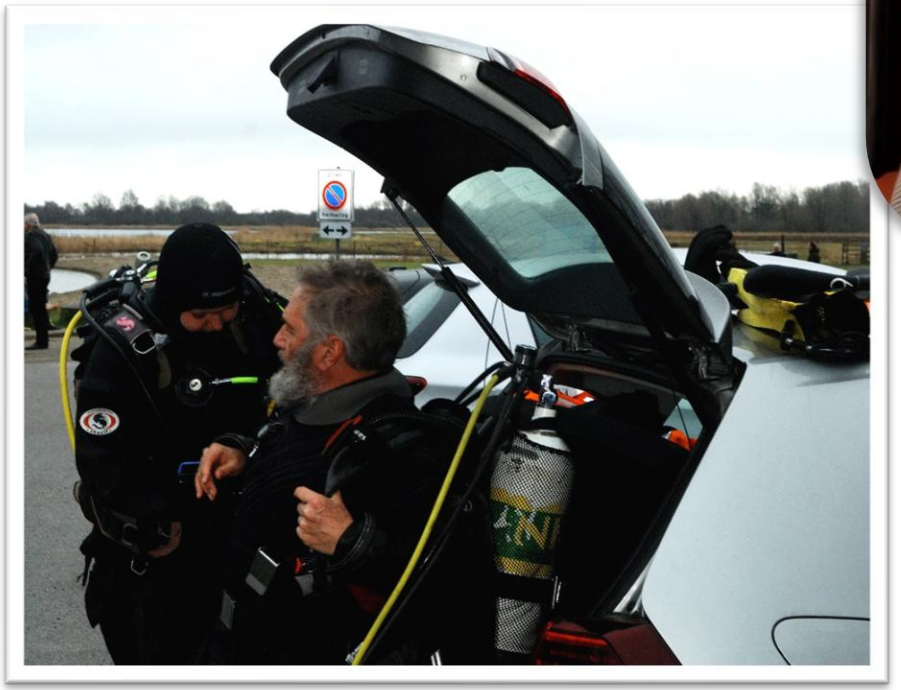
- Heb je nieuwe en-/ of uitgebreidere kennis van Lucky fin.
- Weet je in welke situaties je “blind” duiken kan/moet toepassen.
- Kun je je eigen uitrusting “blind” opbouwen en afbreken.
- Kun je de duikplattegrond aan je buddy uitleggen.
- Kun je je duikplan duiken.
- Ken je belangrijke handsignalen die je “blind” kunt toepassen.
- Kun je samen met een buddy veilig in en uit het water komen.
- Je hebt praktijkervaringen rond “blind” duiken gedeeld.
- Ben je lekker actief bezig geweest.



Eerst even dit….

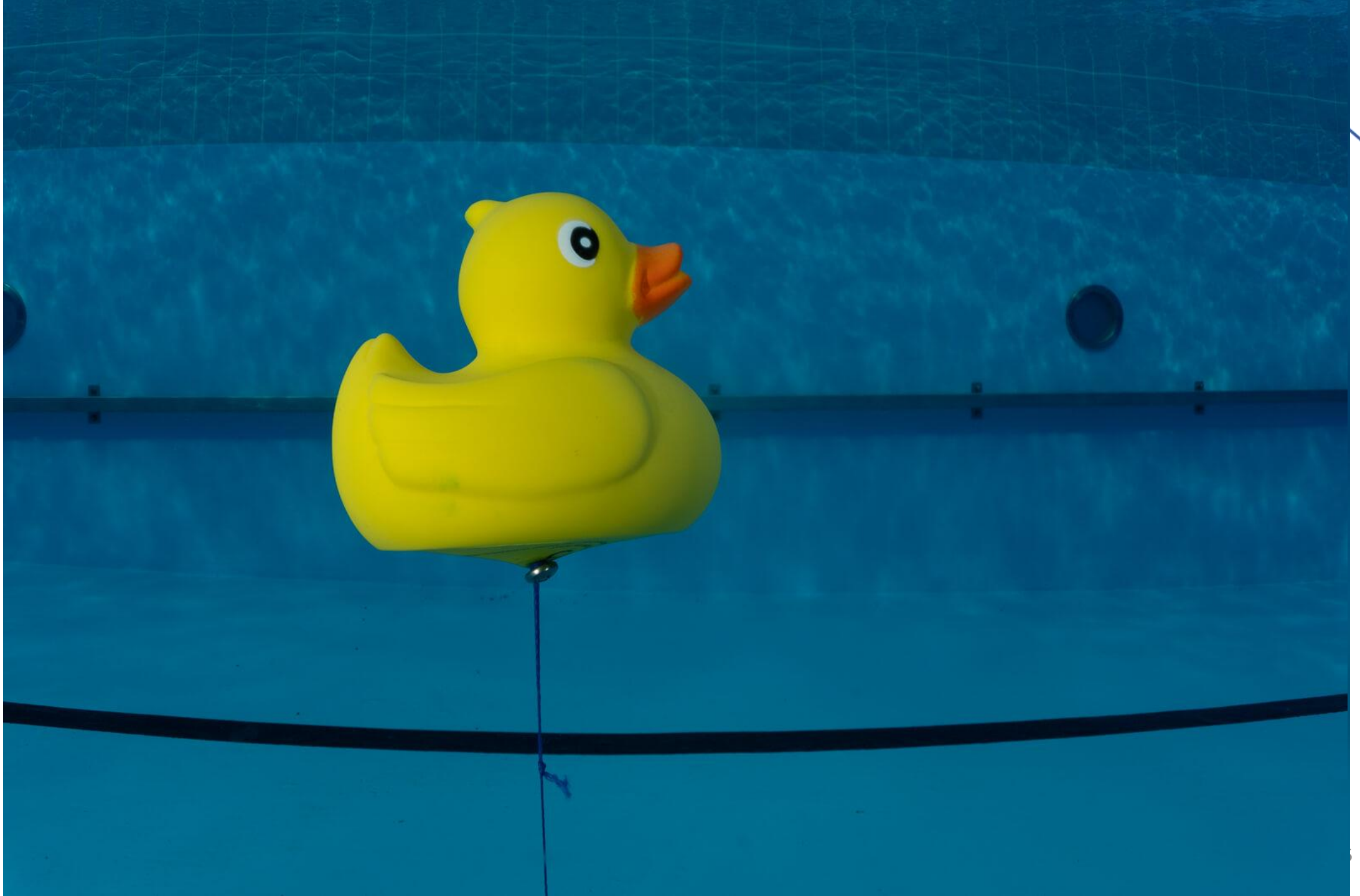
- Praat met elkaar!
- Wat kun je?
- Wat wil je?
- Vertrouw je op elkaar?





De mindmap


Duiker met beperking
Communicatie
Met/door buddy
In de lead
Samen programma maken
Binnen netwerk
Lucky fin
Experts
Binnen club
Workshop
Medestanders
Tegenstanders
Onbegrip
Juiste Skills
Sociaal
#me too
Communicatie
Duiktechniek
Waar denkt die aan???
Denk niet voor de duiker
Kan deze veilig duiken?
Nee: exit gesprek/verwijzen
Ja, met extra oefening
Ja, met aanpassing en aanvullende training
Computer
Standarisatie
Communicatie
Keuring
Kan ik dit begeleiden
Mentaal
Emotie
Geduld
Etc...
Is dat leuk?
nee
Muah...
Juiste skills
Bring it on!!!









Hoe begeleid je iemand?





Pauze



Check de stek

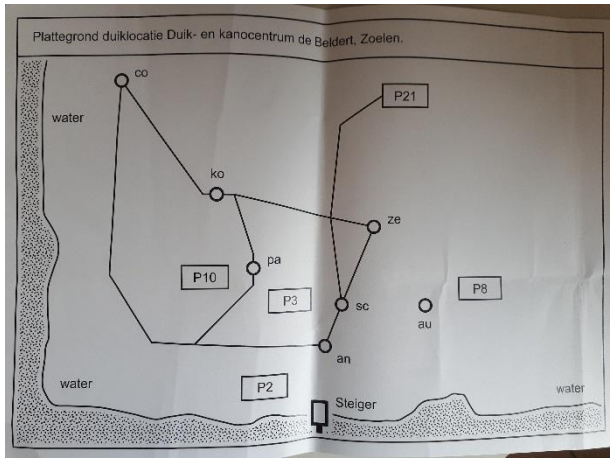
- Hoe ziet de stek eruit?
  - (lijnen, geen lijnen, obstakels)
- Wat is het doel van de duik?
  - Biologie?
  - Wrakken?
- Wat is het duikplan?
- Straks buiten checken.



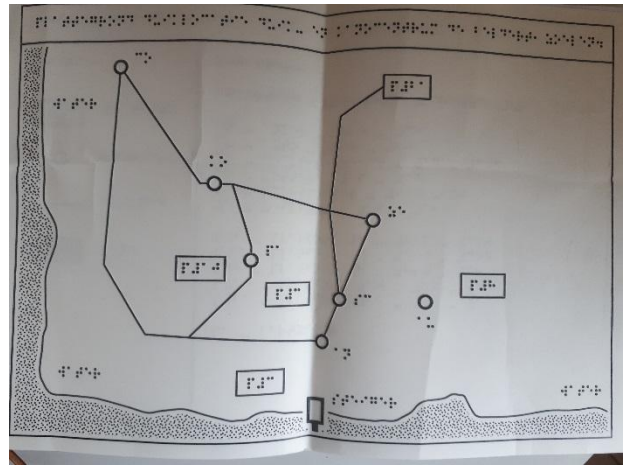
Voorbeeld check de stek



Duikersgids kaart



Grootletter kaart

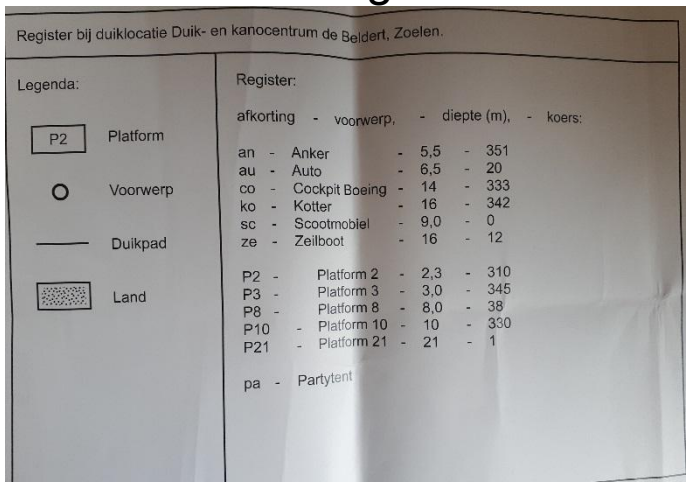


Braillekaart

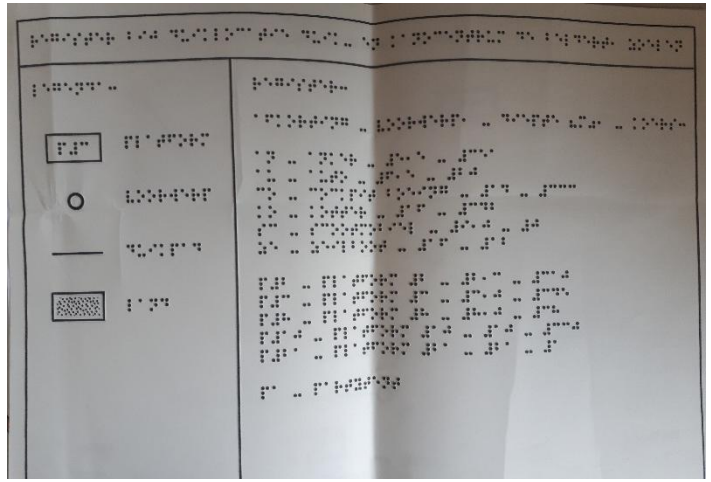
Duikersgids legenda

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

Grootletter legenda

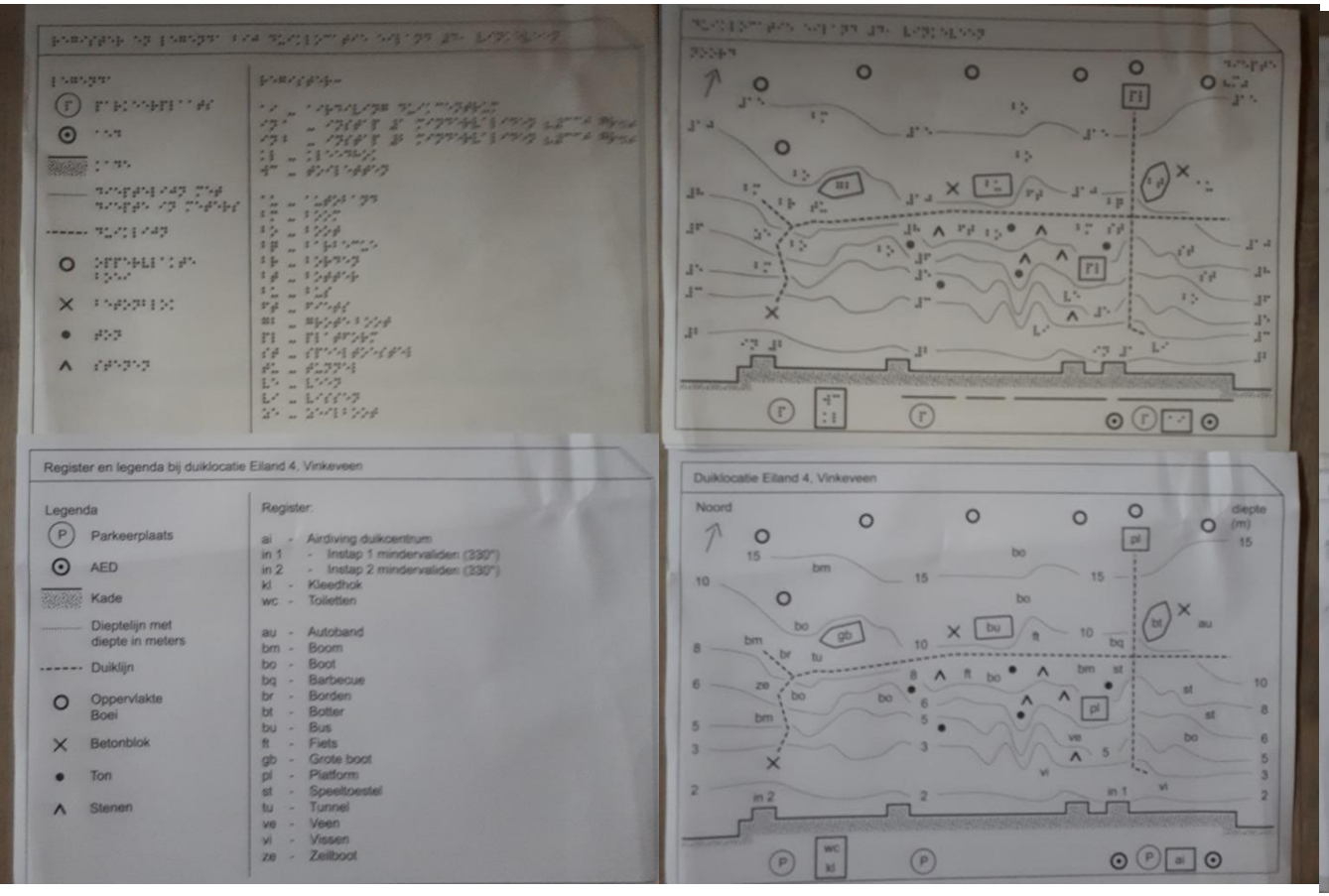


Braille legenda

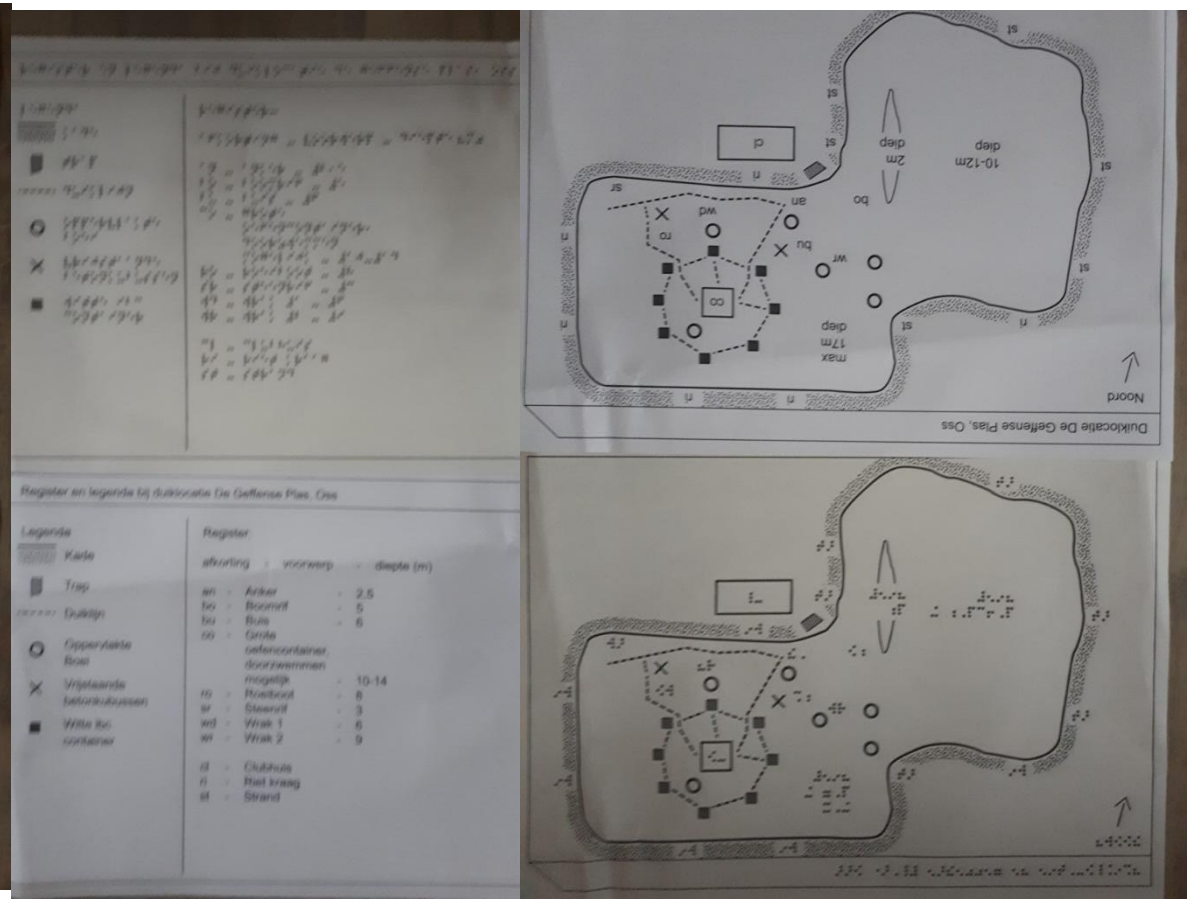


Extra duikkaarten

Vinkeveen zandeiland 4



Geffense plas Oss



Duikuitrusting opbouwen

Typisch voor nachtduik

- Controleer check de stek
- Geblindeerd!
- Nu opnieuw je duikspullen inpakken.

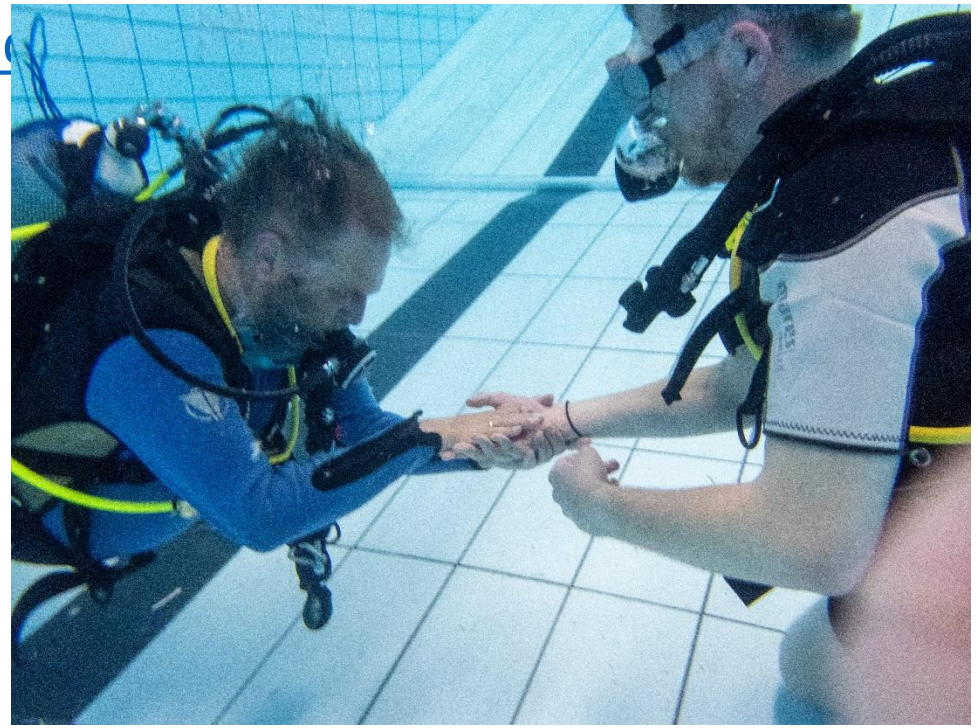


Handsignalen

- Vandaag gaan we handsignalen herontdekken
  - Dat is anders dan in opleiding
  - Dit wordt relevant bij zeer slecht zicht, een visueel beperkte buddy, noodsituatie
  - (https://www.kooltiel.nl/wp-content/uploads/2022/09/handsignalen-blind-duiken.pdf)



tent/uploa



Handsignalen



Ik wil met je praten



Ok?! 1x knijpen



Niet Ok?! 2 x knijpen



Luchtverbruik 100 bar



Luchtverbruik 50 bar

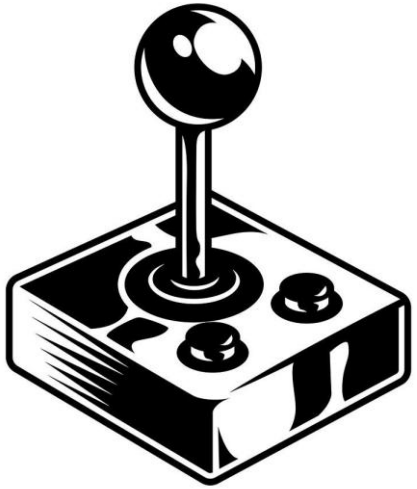


Geen lucht

Handsignalen: joystickmethode

Stijgen

Naar links



Naar rechts

Diepte

Gevolgd door knijpen: ok / niet ok

Handsignalen



Naar huis



Koud



Deco/veiligheids-stop



Trimmen



Alleen voor buddy
“Ik ben het”

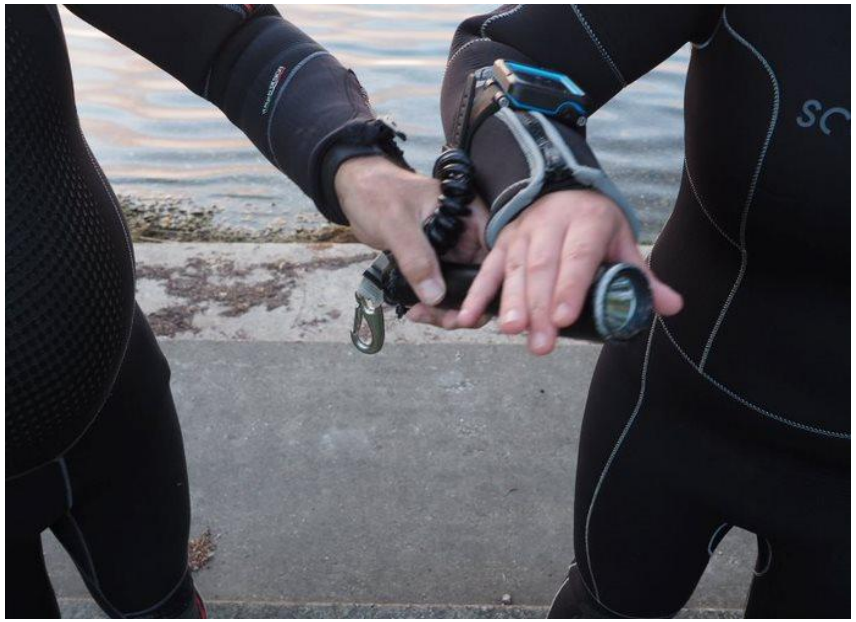


Pas op voor je hoofd (2x tikken)

Handsignalen



Pauze/ even wachten



Zet je je lamp aan?

Handsignalen duikbegeleider



Bij elkaar



Signaal bij niet reageren



Dril/ oefening



Bril klaren



Automaat in/uit

Even oefenen

- 1 heeft geblindeerde bril, de ander navigeert.
- Blijf communiceren!



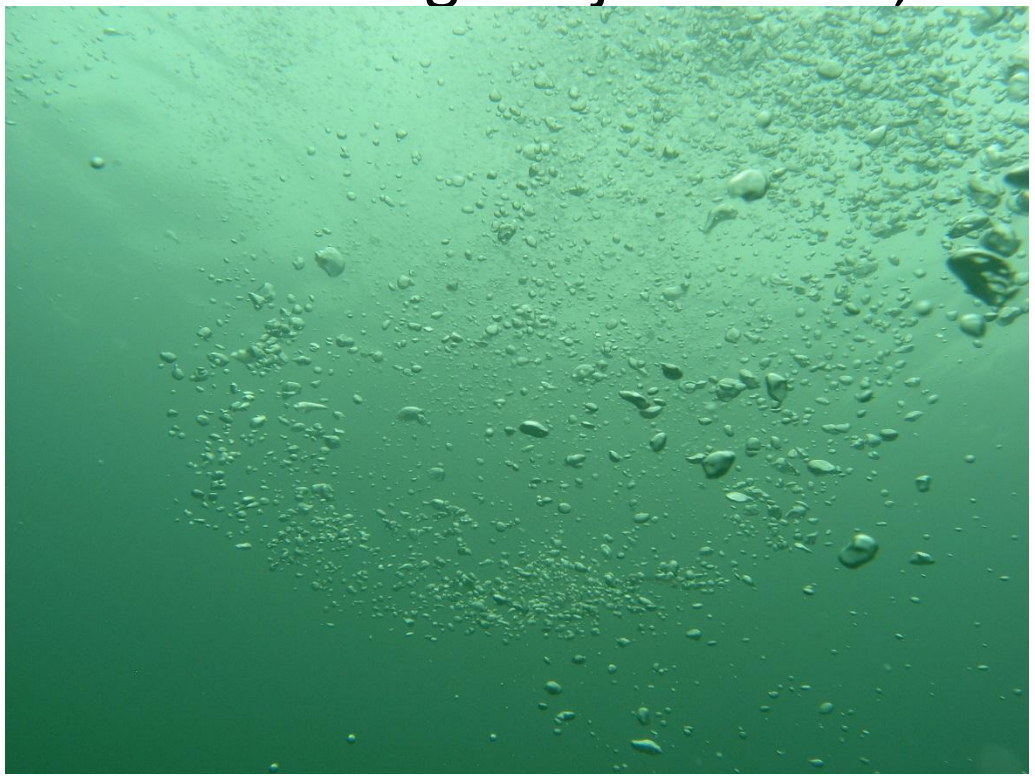
Input van een ervaringsdeskundige (demonstratie en oefenen)

- Hoe zou jij het doen? Stel, jij bent visueel beperkt!
- Welke beren zie je op de weg? Zijn die er echt?
- Welke handigheidjes: horen, tellen & voelen

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

Input van een ervaringsdeskundige (demonstratie en oefenen)

- Welke handigheidjes: horen, tellen & voelen





Inp

- Biologi
- Wrakd

Naam
Draadwier
Flap





Input van een ervaringsdeskundige (demonstratie en oefenen)

Heeft een buddylijn meerwaarde?



- Duiken met Kim (of anderen met slecht zicht) eng?
- Wat zijn de ervaringen?
- Waar duik je tegenaan?

Heeft een lamp zin?







Voorbeeld in het water (natuurlijke navigatie)



28 slagen met frog kick
32 slagen met gewone vinslag





20 slagen met frog kick
30 slagen met gewone vinslag

14 slagen met frog kick
20 slagen met gewone vinslag

Nog even voor de pauze…

- *(Instructeur en denkbeeldige cursist met visuele beperking)*

- Jullie maken als instructeurs een compact lesplan;
  - Hoe laat je iemand zijn set opbouwen?
  - Welke oefening laat je je cursist uitvoeren?
  - Hoe leg je dit uit?
  - Een object onderwater zoeken en onderzoeken,
    - Wat doe je dan?
    - Hoe handel je?
  - Volgende slide: mogelijk onderwerpenlijstje
  - Halverwege wissel instructeur/cursist?



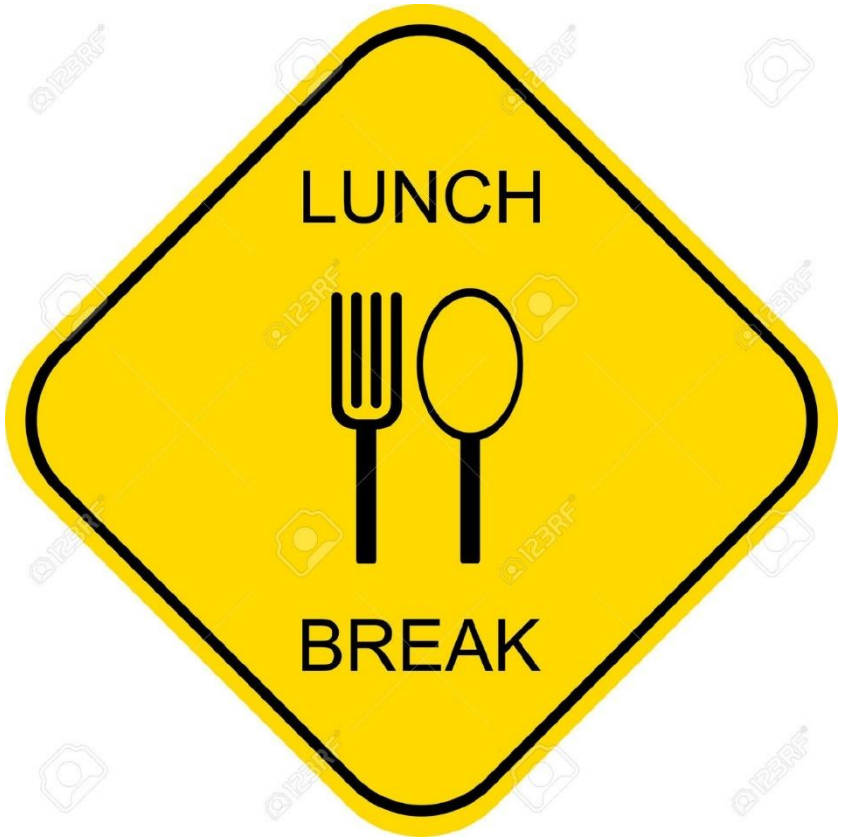
Oefenen!

- Blind je set opbouwen en omhangen;
- Buddy check!;
- Naar de instap lopen blind, begeleid;
- Samen met je buddy te water gaan;
- Trim ervaren;
- Skill demonstreren en oefenen;
- Communiceren + LTD;
- Natuurlijke navigatie;
- Water verlaten;
- Blind je set afbreken (Echt wel!!!)

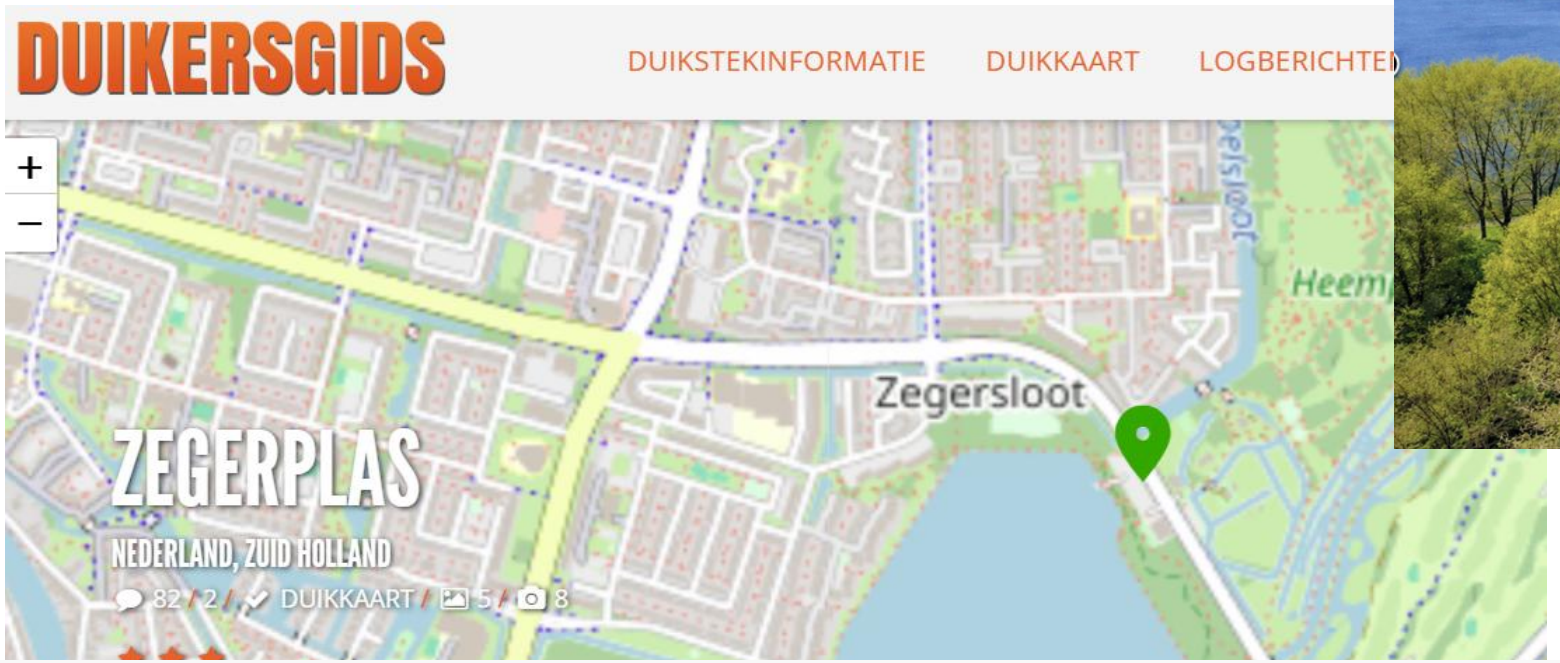




Pauze



Oefenlocatie







Kenmerken ZEGERPLAS

Bijnamen	Zegersloot, Het Meer, De Chinees
Adres	Burgemeester Bruin Slotsingel 20, 2403 NC Alphen a/d Rijn
Parkeren	Voldoende parkeergelegenheid

Feedback / Evalueren

- Doelen gehaald?
  - Heb je nieuwe en-/ of uitgebreidere kennis over Lucky fin.
  - Weet je in welke situaties je “blind” duiken kan/moet toepassen.
  - Kun je je eigen uitrusting “blind” opbouwen en afbreken
  - Kun je de duikplattegrond aan je buddy uitleggen
  - Kun je je duikplan duiken
  - Ken je belangrijke handsignalen die je “blind” kunt toepassen
  - Kun je samen met een buddy veilig in en uit het water komen
  - Je hebt praktijkervaringen rond “blind” duiken gedeeld.
  - Ben je lekker actief bezig geweest.
- Zinvol? Tips voor herhaling?
- Wat neem je mee naar de vereniging?
- Wat moet blijven en wat moet veranderen?