

## Stress en Rescue:



Wees voorbereid op de onverwachte problemen bij het duiken.

Stress is een belangrijke factor in reddingsituaties en duik ongevallen. Door deze cursus zult u ongevallenpreventie leren en probleemsituaties leren te behandelen.

Het programma gaat over het vermijden van, het herkennen en het oplossen van problemen aan de oppervlakte en onder water.

### Cursus inhoud:

- Wat is Stress?
- Stress en duiken: Oorzaken en voorkomen.
- Stress ontdekken en hoe er mee om te gaan.
- Ongeval management.
- Skills behandeling.
- Oorzaken die redden moeilijker maken.



### Data:

Theorie 15 en 22 november om 19.30 uur.

Zwembad 25 november, 16 december 27 januari.

Buiten water duiken in het voorjaar.

Een EHBO, BHV of reanimatie diploma is verplicht. Heb je dit niet laat het even weten.

### Kosten:

175,00 euro.



## Digitale fotografie:



Je leert hoe je met een camera omgaat en hoe je deze onder water bedient.

Met het gevolg dat je met betere foto's van je duikvakantie of favoriete duikplek terugkomt.

In deze leuke en interessante cursus leer je tijdens 2 theorie / praktijk sessies en 1 zwembad sessie hoe je de mooiste foto's kunt maken.

We gaan in op de typen camera' en onderwater behuizingen, belichten, flitsen, formaten en opslag mogelijk heden.

Wat zijn de beste en mooiste composities onder water, hoe stel je de witbalans in en Makro foto's maken.

Daarnaast natuurlijk nog een stuk over het bewerken van de foto's

Deze specialty wordt gegeven met een leuke gecombineerde theorie en praktijk presentatie.

Je kan het geleerde gelijk in de praktijk uitproberen.

### Datums:

30 november en 7 december theorie om 19.30 uur.

9 december zwembad

### Kosten:

80 euro

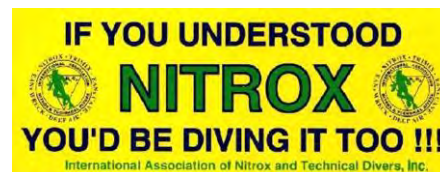




## Nitrox tot 40%

De cursist leert hoe hij op de juiste manier met verrijkte lucht omgaat en hoe hij een gas analyseert. Vanaf dag één ervaart de cursist de voordelen van het gebruik van nitrox.

Bij deze cursus heeft u 2 mogelijk heden:  
Zonder buitenduiken en met 2 nitrox duiken.



Nitrox kan recreatieve duikers veel voordelen bieden. Duiken met Nitrox kan langere bodemtijden en kortere oppervlakte-intervallen mogelijk maken. Maar als duikers binnen dezelfde limieten van lucht duiktabellen en computers willen blijven, dan kan Nitrox de kans op decompressieziekte verminderen omdat duikers in zijn geheel aan minder stikstof blootstaan.

### Cursus inhoud:

JE KENNISMAKING MET NITROX:  
NITROX, JE LICHAAM EN DE ONDERWATERWERELD:  
JE TOTAL DIVING SYSTEM:  
HET PLANNEN VAN JE NITROX DUKEN:

Wat is nitrox  
Hoe reageert je lichaam op Nitrox  
Wat is er anders voor je duik uitrusting  
Je duik plannen met de Nitrox tabel en de computer, je Nitrox mengsel analyseren.

### Datums:

21 december en 10 januari theorie om 19.30 uur

### Cursuskosten:

zonder duiken 95 euro, met 2 duiken 125,00 euro.

Inclusief kitje met theorie boek, dvd en tabellen (Ned.) en vullingen.





## **Science of diving:**

Duiken is meer fun en veiliger als er alles van af weet.

Volg daarom de science of diving specialty, als startende duiker of ver gevorderde duiker.

Het programma behandelt:

### **Fysica:**

Hierin worden de gaswetten behandeld, lucht verbruik formules, de wet van Archimedes enz.

### **Fysiologie:**

Hierin wordt de ademhaling, reacties op stikstof, druk, temperatuur en luchthoudende ruimtes (baurotrama's en squeeze) van het lichaam behandeld.

### **Decompressie theorie:**

Ontwikkeling Us navy tabel, Haldane decompressie model, compartimenten, half waarde tijd en M waarde.

### **De onderwater wereld:**

Alle facetten van onze tere onderwaterwereld en onderwaterleven worden hierin besproken.

### **De duik uitrusting:**

Alle onderdelen van de duikuitrusting worden hier besproken van de begin tijd van het sport duiken tot aan het heden.

Al met al een zeer interessante cursus voor iedereen die alles van de achtergrond van het duiken wil weten.



### **Data:**

31 januari, 7 februari, 14 februari, 21 februari en 28 februari om 19.30 uur.

### **Kosten:**

125,00 euro



## EQUIPMENT TECHNIQUES:

De cursist leert hoe hij zijn eigen uitrusting moet verzorgen en hoe hij zelf op de duiklocatie kleine reparaties kan uitvoeren. Aan het eind van het programma kan hij ook de functionaliteit en kwaliteit van huurmateriële beoordelen.

### Het verloop van de specialty:

3 avonden onderhoud aan je "eigen uitrusting" die weer een zwaar seizoen achter de rug heeft en een goede opknopbeurt zeker kan gebruiken. Je kan in het nieuwe seizoen weer met goed onderhouden uitrusting veilig je duiken maken.

We beginnen met het jacket in deze les ga je je BCD controleren en onderhouden van buiten en binnen. Je jacket moet onder alle omstandigheden perfect functioneren, dus leer je ook hoe aan de waterkant kleine probleempjes op te lossen.

Vervolgens gaan we het nat / droogpak controleren op gebreken en onderhoud (geurtjes verwijderen) plegen, de ritsen en seals weer soepel maken en verder leer je hoe eventuele scheuren te repareren. Hieronder vallen ook de duik schoentjes en handschoenen

Je duik masker, binnen en of buiten vinnen en snorkel wordt zeker niet vergeten met het grote onderhoud. Ook een snelle reparatie aan de waterkant wordt je geleerd uit te voeren.

Je ademautomaat set wordt ook onder loep genomen, hoe is deze het beste te onderhouden Hoe vervang je het mondstuk en hoe is de adem weerstand van je automaat. Natuurlijk ook hierbij enkele tips voor kleine nood situaties aan de waterkant. Hierbij komt ook de console en of je duikcomputer aan de beurt. (Let wel op dit geen service beurt voor je automaatset)

De reserve materialen, duiklampen, duikfles komen ook aan de beurt. We gaan gelijk een visuele inspectie aan de duikfles uitvoeren.

Kosten voor deze specialty zijn slechts: 60 euro

### Datums:

7, 14 en 21 maart 2012 om 19.30 uur

