



# Wet Wheels: Duiken voor en met personen met een handicap

rev. januari 2010



NEDERLANDSTALIGE LIGA VOOR ONDERWATERONDERZOEK EN SPORT VZW  
Brusselsesteenweg 313-315  
2800 Mechelen  
Tel. 015/29 04 86 Fax 015/20 61 58  
E-mail: [secretariaat@nelos.be](mailto:secretariaat@nelos.be)

# Wet Wheels: Duiken voor en met personen met een handicap

Commissie Duikers met een Handicap  
Uitgave januari 2010

## Inhoud.

Pagina

### Deel 1: Het Wet Wheels Duikbrevet

3

1. Voorwaarden.....	3
2. Duikbrevetten	
- Niveau D.....	4
- Niveau C.....	4
- Niveau B.....	4
- Niveau A.....	4
3. Controlepunten.	
A. Controlepunten in het zwembad.....	5
B. Controlepunten in Open Water.....	5
4. Theorie.....	5
5. Toekenning van een niveau.....	6
6. Geldigheid en hernieuwing.....	7
7. Homologatie en aanpassing van een Wet Wheels Duikbrevet .....	7
8. Delegatie.....	7
9. Veiligheidsreglement.....	8
10. Inschaling.....	8

### Deel 2: Brevetten van begeleiders van Duikers met een Handicap

10

1. Het brevet: Begeleider van DmH (B) .....	10
A. Toelatingsvoorwaarden .....	
B. Praktische Vaardigheden en Evaluatie .....	
2. Het brevet: Gespecialiseerd Begeleider van DmH (GB) .....	11
A. Toelatingsvoorwaarden .....	
B. Praktische Vaardigheden en Evaluatie.....	
3. Het brevet: Wet Wheels-Instructeur (WWI).....	12
A. Toelatingsvoorwaarden .....	
B. Praktische Vaardigheden en Evaluatie.....	
4. Het brevet: Wet Wheels-Instructeur / Trainer (WWITR).....	13
A. Toelatingsvoorwaarden .....	
B. Praktische Vaardigheden en Evaluatie.....	
5. Beperking .....	14
6. Onderwatercommunicatie .....	14

1. Handboek .....	16
A. Controlepunten in het zwembad .....	16
B. Controlepunten in Open Water .....	19
C. Aandachtspunten .....	21
2. Lesplanning .....	22

# WET WHEELS: DUIKEN VOOR EN MET PERSONEN MET EEN HANDICAP

## Inleiding:

Enkel personen met een **fysieke, auditieve of visuele** handicap mogen zich aanbieden om een “Wet Wheels duikbrevet” te behalen. De oefeningen voor het behalen van elk “Wet Wheels brevet” zijn vastgelegd door de Commissie Duikers met een Handicap. Ook de duikorganisatie en de duikindeling moeten gebeuren volgens de normen opgelegd door deze Commissie.

De opleiding van zowel duikers met een handicap (DmH of Wet Wheeler) als Begeleiders (B) en Gespecialiseerd Begeleiders (GB) en Wet Wheels-Instructeurs (WWI) gebeurt in de door NELOS erkende “Wet Wheels Opleidingscentra”.

Sommige modules in de opleiding tot Begeleider worden in het NELOS Duikershuis gegeven door Wet Wheels-Instructeur / Trainers bijgestaan door Wet Wheels-Instructeurs en Duikers-GB. De praktische opleiding van de kandidaat-DmH is volledig in handen van de Wet Wheels Opleidingscentra onder leiding van een Wet Wheels-Instructeur

Vermits men reeds vanaf 2\* duiker kan instaan voor de begeleiding van een Wet Wheeler zorgt de plaatselijke Wet Wheels-Instructeur bij de opleiding van een kandidaat-begeleider voor een elementaire didactische opleiding m.a.w. een basis theoretische en praktische kennis van het “lesgeven”.

## Deel 1: het Wet Wheels duikbrevet

### 1. Voorwaarden

- Lid zijn van een Nelos-club
- Minimum 14 jaar oud zijn
- Medisch geschikt bevonden worden door een dokter van de Medische Commissie. Deze houdt rekening met het advies van een arts gekozen door de duiker met een handicap.

### 2. De duikbrevetten

**Een beginnende duiker met een handicap doet zijn eerste 15 openwater duiken (doopduiken) steeds met minstens één Assistent Instructeur/Gespecialiseerd Begeleider en minstens één 2\* duiker/Begeleider. Tijdens de eerste twee doopduiken moet er een Wet Wheels Instructeur in de duikploeg aanwezig zijn.**

**In de loop van deze 15 duiken, en ten laatste na de 15<sup>de</sup> duik, en na het afleggen van de openwatercontrolepunten, gebeurt de finale evaluatie door de Wet Wheels-Instructeur en wordt het Wet Wheels brevet Niveau D, C of B toegekend.**

- **Niveau D**

De kandidaat heeft die controlepunten met succes uitgevoerd die aantonen dat hij veilig kan duiken. De kandidaat was echter **niet** in staat om die controlepunten uit te voeren die aantonen dat hij onafhankelijk persoonlijke noodsituaties kan oplossen en **bepaalde elementaire** handelingen kan uitvoeren zoals bijvoorbeeld het klaren van de oren, en/of zwemmen onder water, en/of de eigen trimvest bedienen en/of de duikbril terugplaatsen.

Na het behalen van het niveau D – brevet, en na de 15 doopduiken, is deze duiker gebrevetteerd om te duiken met 2 andere duikers waarvan één minstens een 3\* duiker/GB en de andere minstens een 2\* duiker/Begeleider, of met 2 andere duikers waarvan één minstens een 3\* duiker/Begeleider en de andere minstens een 2\* duiker/GB.  
Een niveau D duiker is qua brevet altijd beperkt tot max. 15 meter.

- **Niveau C**

De kandidaat heeft die controlepunten met succes uitgevoerd die aantonen dat hij/zij veilig kan duiken. De kandidaat was echter niet in staat om die controlepunten uit te voeren die aantonen dat hij onafhankelijk **gevorderde** handelingen kan uitvoeren zoals gecontroleerd stijgen en dalen.

Na het behalen van het niveau C – brevet, en na de 15 doopduiken, is deze duiker gebrevetteerd om te duiken met 2 andere duikers waarvan één minstens een 3\* duiker/Begeleider en de andere een 3\* duiker of gelijkwaardig. Die 2<sup>de</sup> begeleider mag een 2\* duiker zijn (i.p.v. een 3\* duiker) indien deze het brevet Begeleider behaald heeft.

Omwille van de beperkte hulp die nodig is bij bepaalde gevorderde duikvaardigheden, moet de helpende duikbuddy gebrevetteerd zijn als begeleider. De 2<sup>de</sup> duikbuddy moet in geval van nood de 1<sup>ste</sup> duikbuddy of de duiker met een handicap veilig naar de oppervlakte brengen en moet daarom gebrevetteerd zijn als 3\* duiker of gelijkwaardig, of 2\* duiker/Begeleider. Een niveau C - duiker is beperkt tot 15 meter, tenzij hij geslaagd is voor theorie 2\*D en bovendien duikt begeleid zoals een niveau D - duiker (één GB en een gewone Begeleider).

- **Niveau B**

De kandidaat heeft die controlepunten met succes uitgevoerd die aantonen dat hij veilig kan duiken en persoonlijke noodsituaties kan oplossen. De kandidaat was echter niet in staat om die controlepunten uit te voeren die aantonen dat hij een andere duiker in moeilijkheden kan helpen.

Na het behalen van het niveau B – brevet, en na de 15 doopduiken, is deze duiker gebrevetteerd om te duiken met 2 andere duikers, waarvan één minstens een 3\* duiker of gelijkwaardig en de andere minstens een 2\* duiker of gelijkwaardig. De 2<sup>de</sup> duikbuddy moet in geval van nood de 1<sup>ste</sup> duikbuddy veilig naar de oppervlakte kunnen brengen en daarom volstaat het brevet 2\* duiker.

- **Niveau A**

De kandidaat heeft minstens 15 duiken als niveau B en heeft alle controlepunten met succes uitgevoerd en toont hiermee aan dat hij veilig kan duiken, persoonlijke noodsituaties kan oplossen, een andere duiker in moeilijkheden kan helpen en reddingen kan uitvoeren.

Door deze controlepunten met succes uit te voeren toont de kandidaat aan dat hij de vaardigheden kan uitvoeren die nodig zijn om te fungeren als een efficiënte duikbuddy en is daarom gebrevetteerd om te duiken met 1 andere duiker, minimum een 3\* duiker of gelijkwaardig.

### 3. Controlepunten

Een uitgebreide beschrijving van de oefeningen zijn terug te vinden in het "Handboek"

#### A. Controlepunten in het zwembad.

Onderverdeeld in:

1. Verplichte oefeningen voor iedere duiker.
2. Verplichte oefeningen voor iedere duiker maar die door de niveau C - en D - duiker mogen worden uitgevoerd met hulp van de duikbuddy. (C+) (D+)
3. Verplichte oefeningen voor de niveau A - duiker. De duiker is dus vrijgesteld van deze oefening tot en met niveau B (B-).

#### B. Controlepunten in Open Water.

Onderverdeeld in:

1. Verplichte oefeningen voor iedere duiker.
2. Verplichte oefeningen voor iedere duiker maar die door de niveau C - en D - duiker mogen worden uitgevoerd met hulp van de duikbuddy. (C+) (D+).
3. Verplichte oefeningen voor de niveau A - duiker. De duiker is dus vrijgesteld van deze oefening tot en met niveau B (B-).

### 4. Theorie

- De kandidaat moet minstens de cursus theorie 1\* gevolgd hebben vóór zijn 1<sup>ste</sup> openwaterduik.
- De kandidaat moet slagen in de theorie 2\* indien hij dieper wenst te duiken dan 15m. Indien hij niet slaagt voor het theoretische examen 2\*, is hij beperkt tot 15 m en kan hij tevens in geen geval het niveau A en B bereiken.
- De leerstof is dezelfde als de theorie voor het behalen van het NELOS 2\* duikbrevet:

**Een duiker met een handicap moet:**

- Een elementair inzicht hebben in de structuur en de brevetten van de federatie (2 liga's). Hij moet bovendien de belangrijkste voordelen van de aansluiting bij een club, aangesloten bij de liga kennen (verzekering / CMAS erkenning van de brevetten en dergelijke).
- Noties hebben van het mechanisme van de bloedsomloop en van de manier waarop de ademhaling tot stand komt.
- De bouw van het menselijk oor kennen (zonder details) en de drukveranderingen die het ondergaat tijdens het duiken. (equilibreren)
- De samenstelling van lucht kennen (21 -79).
- De kennis bezitten van het begrip druk: eenheid (bar) en de soorten (hydrostatische / atmosferische / absolute / relatieve).
- Elementaire kennis bezitten van de wet van Boyle & Mariotte en de toepassingen ervan in de duiksport.

- Elementaire kennis bezitten van de wet van Archimedes en zijn praktische toepassingen ervan in de duiksport.
- Kennis hebben van de invloed van de druk op het oplossen van gassen in vloeistoffen.
- Weten dat er een uitfiltering van kleuren is in water en dat alle objecten groter en dichterbij lijken dan ze zijn.
- Weten dat men onder water de richting van waaruit een geluid komt niet kan bepalen.
- Het hyperventilatiemechanisme en de gevaren ervan kennen en begrijpen.
- Het principe van longoverdruk kennen, de symptomen herkennen en de levensnoodzakelijke acties kunnen ondernemen.
- Het principe van duikkolieken kennen, de symptomen herkennen en de behandeling kunnen toepassen.
- Het principe van squeeze (masker en duikpak) kennen, de symptomen herkennen, het kunnen voorkomen en de behandeling kennen.
- Het mechanisme en de oorzaken van het decompressieongeval kennen, de symptomen herkennen (zonder meer) en de levensnoodzakelijke acties kunnen ondernemen.
- De bezwarende factoren van het decompressieongeval kennen.
- Het principe “dronkenschap der diepte” (stikstofnarcose) kennen, in staat zijn om symptomen te kunnen onderkennen en er gepast op kunnen reageren.
- Oorzaken en symptomen van het buiten adem zijn kennen en er gepast op kunnen reageren.
- De gevaren van de vrijduik kennen en weten hoe ze te voorkomen.
- De techniek van de mond-aan-mond beademing en de hartmassage kennen (zonder meer).
- Grondige kennis bezitten van de vereisten die aan het basismateriaal worden gesteld.
- De belangrijkste vermeldingen op de duiktoestellen en de wettelijke bepalingen kennen.
- Praktisch gebruik en onderhoud van het courante duikmaterieel kennen (ontspanner, dieptemeter, trimvest + reddingsvest, kompas, kranen, lamp, duikpak, duikmanometer...)
- Decompressietechnieken met duikcomputer.
- De uitzonderingsregels kennen.
- De verplichte duiktekens (CMAS) kunnen toepassen.
- Weten hoe zich te gedragen tijdens een duik (bijvoorbeeld op reserve gaan, verlies van de ploeg, plaats in de ploeg).
- Weten wat de functie van een rangsluiter is.
- Het gemiddeld luchtverbruik kunnen berekenen.

## 5. Toekenning van een niveau

De Wet Wheels-Instructeur tekent elk controlepunt, beschreven in het handboek, af op de daarvoor voorziene evaluatieformulieren. Per kandidaat wordt een evaluatieformulier (opleidingskaarten) voorzien. Deze formulieren worden door de duikschoolleider bijgehouden. Aan de hand van de uitgevoerde controlepunten (met of zonder hulp) wordt het behaalde duikbrevet (niveau A, B, C of D) bepaald.

Het overeenkomstige “Wet Wheels duikbrevet” wordt afgeleverd door het Nelos - secretariaat en dit wordt in het duikboekje bij het overeenkomstig kalenderjaar afgestempeld en getekend door de Wet Wheels-Instructeur. Deze controleert tevens de continuïteit van de af te leggen controlepunten.

De controlepunten openwater moeten in realistische openwater omstandigheden afgelegd worden en kunnen dus **niet** in een binnenbad (type Nemo 33 enz.) geëvalueerd worden. De kandidaat dient bij het uitvoeren van de controlepunten openwater namelijk volledig geëquipeerd te zijn zoals bij openwaterduiken (pak, botjes, handschoenen, lood, enz.) om een correcte evaluatie mogelijk te maken. Vaak zal een duiker met een handicap in het zwembad

en in zwembaduitrusting een controlepunt kunnen uitvoeren die hij in openwater niet kan uitvoeren net omwille van zijn openwater duikmateriaal.  
Tijdens de controlepunten openwater moet de duiker met een handicap dus ook zo volledig mogelijk geëquipeerd zijn om zo weinig mogelijk fouten te maken bij de controle.

## 6. Geldigheid en hernieuwing

Het “Wet Wheels duikbrevet” is telkens één kalenderjaar geldig. De controlepunten in zwembad en openwater en het eventueel theoretisch examen 2\* voor het behalen van een niveau bij het duikbrevet voor duikers met een handicap dienen steeds vóór 1 januari afgelegd te zijn. Dit geeft de duikers met een handicap een volledig kalenderjaar de tijd om alle controlepunten af te werken. Tijdens dit kalenderjaar worden de kandidaten door een Wet Wheels-Instructeur geëvalueerd op hun praktische kennis zwembad en openwater. Tijdens de jaarlijkse herevaluatie moeten niet alle controlepunten opnieuw worden afgelegd. Een Wet Wheels-Instructeur kan bepaalde controlepunten opnieuw aftekenen zonder deze expliciet opnieuw te laten uitvoeren indien hij overtuigd is van het kunnen van de kandidaat. Dit kan natuurlijk enkel door een Wet Wheels-Instructeur die goed vertrouwd zijn met de Wet Wheeler.

De opleidingskaarten worden dan, na het verplichte doktersonderzoek, volledig ingevuld opgestuurd naar het Nelos-secretariaat dat daarna het Wet Wheels duikbrevet met het behaalde niveau aflevert.

## 7. Homologatie en aanpassing van een Wet Wheels Duikbrevet

1. De niveaubepaling en brevethomologatie van een Wet Wheeler moet gebeuren in de loop van, en ten allerlaatste na, de 15 openwater doopduiken.  
M.a.w. de kandidaat mag slechts duiken en is slechts verzekerd zonder dat zijn brevet is gehomologeerd tot en met zijn 15de duik !
2. Ook indien op dat moment nog niet alle controlepunten afgewerkt werden, moet een eerste niveau bepaald worden en het bijhorende Wet Wheels duikbrevet aangevraagd worden door de zwembad- en openwater- brevettenkaarten op te sturen naar Nelos.
3. Een Duiker met een Handicap die een positieve aanpassing van niveau behaalt (bijvoorbeeld van niveau B naar niveau A) mag slechts duiken volgens het nieuw behaalde niveau op het ogenblik dat hij het nieuwe Wet Wheels duikbrevet ontvangt.
4. Indien een medische beslissing en/of het niet meer kunnen afleggen van bepaalde controlepunten een andere dieptebeperking en/of negatieve aanpassing van het niveau van een DmH vereist (bijvoorbeeld van niveau B naar niveau D) moet de DmH hiervan op de hoogte worden gebracht en moet hij vanaf dan duiken volgens zijn nieuwe niveau. Zijn nieuw Wet Wheels duikbrevet (met het aangepaste niveau en/of dieptebeperking) zal hij van het Nelos-secretariaat ontvangen.

## 8. Delegatie van controlepunten

- De controlepunten in het zwembad mogen gedelegeerd worden aan een gebrevetteerde Begeleider die gewoon is met de kandidaat te trainen.
- De controlepunten in openwater die geen stijging inhouden mogen ook gedelegeerd worden aan een gebrevetteerde Begeleider die gewoon is om met de kandidaat te trainen.

- De controlepunten in openwater met een stijging (oef 11-12 en 15) dienen afgenomen te worden door een Wet Wheels-Instructeur.

## 9. Veiligheidsreglement

- Gezien de aandacht die de duikleider/begeleider onder water moet besteden aan de niveau C - en de niveau D - duiker moeten alle andere mededuikers ervaren duikers zijn en is het verboden om een 1\* duiker in de ploeg op te nemen.  
Gezien de niveau A - en de niveau B - duikers volledig zelfstandig kunnen duiken, kan hier een 1\* duiker in de ploeg worden opgenomen, maar wordt het niet aangeraden.
- Gezien de mogelijke problemen bij het uittrimmen bij de niveau C - duiker mogen enkel duiken naar maximaal 15 meter worden uitgevoerd waarbij contact met de bodem op ieder ogenblik mogelijk is en de weg naar de oppervlakte op ieder ogenblik vrij is. In alle andere gevallen valt de niveau C – duiker onder de voorwaarden van het niveau D - brevet wat betreft de begeleiding.  
Opmerking: een niveau – C duiker die niet slaagt in het theoretische examen 2\* blijft sowieso beperkt tot 15m!
- Iedere duiker in de duikploeg is verplicht om te duiken met een reserveautomaat 2<sup>de</sup> trap (v.b. octopus) en voor de duikleider zijn 2 gescheiden kranen en ademautomaten verplicht.
- Trimvest + manometer is verplicht voor iedereen in de duikploeg.
- Verplicht te duiken binnen de veiligheidscurve, met een extra marge van 5 minuten indien gedoken wordt met computer, of verzwaard met 1 tijdseenheid bij gebruik van duiktabellen
- Een veiligheidstrap van 5min op 5m is steeds aanbevolen.
- **Elke beginnende duiker met een handicap is de eerste 15 doopduiken beperkt tot een diepte van max. 15 meter.**  
**Nadien mag de duiker met een handicap in functie van zijn wet wheels duikbrevet en eventuele medische dieptebeperking dieper duiken, maar hoe dan ook nooit dieper dan 30m (recreatieve duiken)!**  
Een niveau – D duiker blijft sowieso beperkt tot een diepte van 15 meter.  
Een niveau - C duiker is beperkt tot 15 m tenzij hij geslaagd is voor theorie 2\*D en duikt begeleid als een niveau - D duiker (1 Gespecialiseerde en 1 gewone Begeleider).
- De duikorganisatie en indeling moeten gebeuren volgens de normen opgelegd door de Commissie Duikers met een Handicap.

## 10. Inschaling

Een duiker in het bezit van een validen duikbrevet, die plots geconfronteerd wordt met een fysische handicap waardoor hij niet meer kan voldoen aan alle voorwaarden en proeven voor het behalen van dat validen-duikbrevet, **moet** ingeschaald worden naar een wet wheels duikbrevet en dient verder te duiken volgens de normen opgelegd door de Commissie DmH.  
**Verder duiken met zijn vroegere validen duikbrevet is niet langer verzekerd!**

**De inschaling naar een Wet Wheels duikbrevet omvat de volgende stappen:**

- medisch gekeurd worden als Wet Wheeler door een arts van de Medische Commissie
- in een Wet Wheels Opleidingscentrum minstens één zwembadles volgen onder leiding van minstens één Wet Wheels-Instructeur
- minstens één openwaterduik maken met een Wet Wheels-Instructeur en één 2\*D/B
- inschaling na deze les(sen) en duik(en) naar het juiste Wet Wheels niveau.

- grondige kennis hebben van het Reglement “duiken voor en met DmH”.
- opsturen van de opleidingskaarten naar het NELOS-secretariaat ter bekoming van het overeenkomstige Wet Wheels duikbrevet.
- deze inschaling en de homologatie zijn volledig gratis.

**Opmerkingen:**

- Een valide 1\* duiker die Wet Wheeler wordt moet, vooraleer hij een niveau A of B kan bekomen slagen voor de theorie 2\* D en reeds minstens 30 duiken gelogd hebben. De theorie 2\* D mag hierbij behaald worden in de eigen club maar de duikschoolleider van deze club moet de opleidingskaart “geslaagd voor theorie 2\*D” aftekenen.

**De ingeschaalde DmH met niveau A of B kan, omdat hij mag duiken met gewone duikers als mededuker, lid blijven van zijn gewone duikclub.**

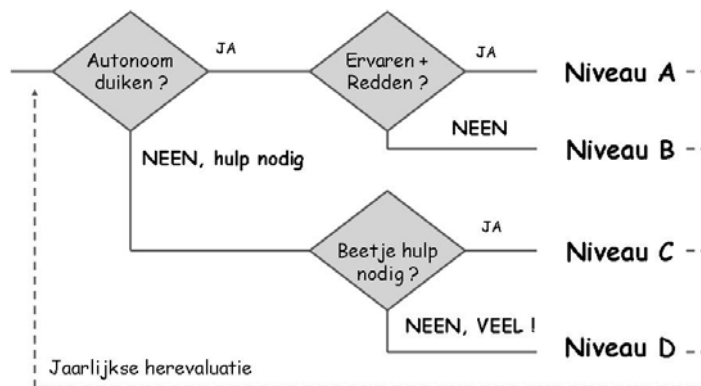
**Hij moet daarbij tevens voldoen aan de volgende voorwaarden:**

- duiken volgens de normen opgelegd door de Commissie Duikers met een Handicap (zie veiligheidsreglement en reglementering Commissie Duikers met een Handicap)
- zich jaarlijks aanbieden in een Wet Wheels Opleidingscentrum waar hij opnieuw geëvalueerd wordt.
- bij het jaarlijks medisch onderzoek wordt in het duikboekje afgestempeld “enkel Wet Wheels” + eventueel dieptebeperking (ongeacht het behaalde niveau).
- de DmH komt op de ledenlijst van zijn club met aparte vermelding “Wet Wheeler”.
- er is een goede samenwerking tussen zijn club en een Wet Wheels Opleidingscentrum in de buurt en/of met de Commissie Duikers met een Handicap.
- de duikschoolleider van zijn club heeft een grondige kennis van de reglementering die betrekking heeft tot het duiken met personen met een handicap.

**De ingeschaalde DmH met niveau C of D moet met gebrevetteerde Wet Wheels-Begeleiders duiken en kan enkel lid blijven in zijn oorspronkelijke club indien er daar voldoende dergelijk gespecialiseerd kader aanwezig is om mee te trainen en te duiken. Indien deze Begeleiders en/of Gespecialiseerde Begeleiders niet voorhanden zijn in deze club, moet hij lid zijn in een Wet Wheels Opleidingscentrum.**

Belangrijke opmerking: de Commissie Duikers met een Handicap voorziet **geen** inschaling vanuit een Wet Wheels duikbrevet naar gelijk welk duikbrevet bij de validen!

### Flowchart niveau-(her)bepaling



# Deel 2: De brevetten van de Begeleiders van DmH

## 1. Het brevet: BEGELEIDER van DmH. (B)

Duikers, die aan de voorwaarden voldoen, kunnen zich aanbieden voor het brevet: Begeleider van DmH.

Zij worden speciaal opgeleid om te duiken met personen met een handicap die op duikvaardigheidsgebied specifieke hulp nodig hebben.

Deze opleiding is gratis.

### A. Toelatingsvoorwaarden:

- minimum 2\* duiker bij homologatie van begeleiderbrevet
- Een 1\* duiker mag enkel begeleiden in het zwembad.
- medisch gekeurd
- lid zijn van een NELOS- of BEFOS-club en houder van een NELOS- of BEFOS-brevet is vereist (eventueel via inschaling tot een NELOS-brevet).

### B. Praktische Vaardigheden en Evaluatie:

- Iedere kandidaat begeleider zal geëvalueerd worden met betrekking tot zijn theoretische kennis, vaardigheden en ervaring.
- De evaluatie is de verantwoordelijkheid van een Wet Wheels-Instructeur.
- Iedere kandidaat-begeleider werkt de volledige “Opleidingskaart Begeleider” af .
- Bij inleveren van een volledig ingevulde opleidingskaart verkrijgt men het CMAS kaartje “Begeleider Duikers met een Handicap”.
- Hij begeleidt 15 zwembadtrainingen in een erkend Wet Wheels opleidingscentrum. De evaluatie gebeurt door een Wet Wheels-Instructeur.
- Hij doet de nodige ervaring op als “lesgever”, “begeleider tijdens training” of als bijkomende mededuiker in openwater.
- Hij begeleidt de duiker met een handicap gedurende 5 openwater duiken en dit onder de begeleiding van een Wet Wheels-Instructeur.
- Als 2de begeleider, alle oefeningen die betrekking hebben op de reddingen en op het delen van lucht (buddy breathing, octopus) uitvoeren.
- Als 1ste begeleider, samen met een niveau C - simulerende duiker gecontroleerd stijgen vanaf een zone tussen 7 en 10 m tot op een diepte van 3 m. met bediening van de 2 trimvesten. Deze proef wordt afgenomen door een Wet Wheels-Instructeur.
- De begeleider moet kennis hebben van de onderwatercommunicatie voor duikers met een visuele handicap.
- Hij woont de cursus voor begeleiders van duikers met een handicap bij die jaarlijks georganiseerd wordt door de Commissie Duikers met een Handicap.

## 2. Het brevet: GESPECIALISEERD BEGELEIDER van DmH. (GB)

Duikers, die aan de voorwaarden voldoen, kunnen zich aanbieden voor het brevet: Gespecialiseerd Begeleider van DmH.

Zij worden speciaal opgeleid om te duiken met personen met een handicap die op duikvaardigheidsgebied gespecialiseerde en specifieke hulp nodig hebben.

Deze opleiding is gratis.

### A. Toelatingsvoorwaarden:

- minimum 2\* duiker zijn.
- minimum 18 jaar zijn
- reeds in het bezit van een brevet: “Begeleider DmH”.
- medisch gekeurd
- lid zijn van een NELOS- of BEFOS-club en houder van een NELOS- of BEFOS-brevet is vereist (eventueel via inschaling tot een NELOS-brevet).

### B. Praktische Vaardigheden en Evaluatie:

- Iedere kandidaat “Gespecialiseerd Begeleider” werkt een volledige “opleidingskaart Gespecialiseerd Begeleider” af en zal geëvalueerd worden m.b.t. kennis, vaardigheden en ervaring.
- De evaluatie is de verantwoordelijkheid van een Wet Wheels-Instructeur.
- Na het volgen van deze opleiding en een positieve evaluatie van de Wet Wheels-Instructeur ontvangt de kandidaat het CMAS kaartje “Gespecialiseerd Begeleider Duikers met een Handicap”.
- De opleiding wordt gegeven voor alle kandidaten-Gespecialiseerd Begeleider in een Wet Wheels Opleidingscentrum en omvat vooral praktijk in het zwembad en in openwater: simulatie van paraplegie, quadriplegie en een visuele handicap in het zwembad (de kandidaat ondervindt zo dezelfde problemen als de echte duiker met een handicap) en openwater (de eigenlijke duik met iemand met paraplegie, quadriplegie en een visuele handicap tot een goed eind kunnen brengen).
- Een Gespecialiseerde Begeleider moet in staat zijn om alle handelingen die nodig zijn voor de oefeningen (zwembad en openwater) met een niveau D - duiker gecontroleerd uit te voeren.
- Een Gespecialiseerde Begeleider moet in staat zijn om alle handelingen die nodig zijn om veilig te duiken met een niveau D - duiker gecontroleerd uit te voeren:
  - Gecontroleerd kunnen dalen en stijgen met bediening van 2 trimvesten.
  - Tijdens het dalen en stijgen op ieder ogenblik in staat zijn om te kunnen stoppen en te blijven zweven.
  - Tijdens het dalen in staat zijn om te assisteren met het klaren van de oren.
  - Tijdens de duik op ieder ogenblik de controle over het uittrimmen bewaren.
  - Tijdens de duik in staat zijn om te assisteren met het leegblazen van het masker.
  - Tijdens het duiken en het stijgen in staat zijn om de octopus te gebruiken, zonder hulp van een 2<sup>de</sup> begeleider.
  - Aan de oppervlakte het trimvest van de duiker met een handicap kunnen opblazen, zowel met de inflator als met de mond.
- Een Gespecialiseerde Begeleider moet in staat zijn om alle oefeningen (zwembad en openwater) uit te voeren met een duiker met een visuele handicap.
- Een Gespecialiseerde Begeleider moet in staat zijn om alle handelingen die nodig zijn om veilig te duiken met een duiker met een visuele handicap gecontroleerd uit te voeren. Hier geldt vooral een grondige kennis van de “tastbare” onderwatercommunicatie voor duikers met een visuele handicap.

### 3. Het brevet: WET WHEELS-INSTRUCTEUR. (WWI)

Duikers die voldoen aan de voorwaarden kunnen zich aanbieden voor het brevet: Wet Wheels-Instructeur. Deze opleiding is gratis

#### Zij worden speciaal opgeleid om:

1. Opleidingen van zowel kandidaat Begeleiders als van kandidaat Duikers met een Handicap te organiseren en coördineren in een Wet Wheels Opleidingscentrum.
2. Begeleiders en Gespecialiseerd Begeleiders op te leiden en te evalueren.
3. Begeleiders en Gespecialiseerd Begeleiders praktisch, theoretisch en didactisch te ondersteunen in hun taak om Wet Wheelers mee op te leiden en er mee te trainen en tevens in delegatie bepaalde controlepunten te evalueren.
4. Didactische, theoretische en praktische ondersteuning te geven bij de opleiding van Duikers met een Handicap en hen finaal te evalueren (incl. de specifieke controlepunten met een stijging) en hun niveau te bepalen.
5. Duikactiviteiten te organiseren voor grotere groepen Wet Wheelers, Begeleiders en mededuikers.

#### A. Toelatingsvoorwaarden:

- minimum 21 jaar zijn.
- medisch gekeurd zijn.
- lid zijn van een NELOS- of BEFOS-club en houder van een NELOS- of BEFOS-brevet is vereist (eventueel via inschaling tot een NELOS-brevet).
- minimum 1\* Instructeur.
- minimum GB gedurende minimum 1 jaar.
- minimum 30 duiken met Duikers met een Handicap waarbij aangetoond wordt dat er voldoende brede ervaring is opgedaan met verschillende handicaps in verschillende omstandigheden (bootduik, kantduik, ...)
- heeft de module gevolgd "Theorie Wet Wheels Instructeur".

#### B. Praktische Vaardigheden en Evaluatie:

- Iedere kandidaat "Wet Wheels-Instructeur" werkt een volledige "opleidingskaart Wet Wheels-Instructeur" af en zal geëvalueerd worden m.b.t. zijn kennis, vaardigheden en ervaring.
- De evaluatie is de verantwoordelijkheid van een Wet Wheels-Instructeur / Trainer (of een Wet Wheels-Instructeur onder delegatie van de Wet Wheels-Instructeur / Trainer).
- Na een finale positieve evaluatie ontvangt de kandidaat het CMAS kaartje "Wet Wheels-Instructeur."
- De kandidaat Wet Wheels-Instructeur heeft tevens succesvol volgende 3 organisaties uitgevoerd:
  - 1) organisatie van een zwembadtraining met minstens 3 Wet Wheelers en kandidaat-Begeleiders en (Gespecialiseerd) Begeleiders.
  - 2) organisatie van een openwater duik met minstens 3 Wet Wheelers en gepaste begeleiding:
    - De 3 Wet Wheelers hebben elk een ander niveau.
    - De kandidaat Wet Wheels-Instructeur maakt zelf deel uit van een duikploeg.
  - 3) organisatie in zwembad en openwater waarin de kandidaat Wet Wheels-Instructeur aantoonde controlepunten te kunnen afnemen en te kunnen delegeren en superviseren.

## 4. Het brevet: WET WHEELS-INSTRUCTEUR / TRAINER (WWITR)

Duikers, die aan de voorwaarden voldoen, kunnen zich aanbieden voor het brevet: Wet Wheels-Instructeur / Trainer. De opleiding is gratis.

### Zij worden speciaal opgeleid om:

1. het Duikonderricht te coördineren en Wet Wheels-Instructeurs op te leiden en te evalueren en te homologeren.
2. de algemene theoretische en praktische opleidingen te organiseren en geven aan kandidaten-B en -GB m.b.t. de fysische beperkingen en de verschillende manieren van aanpassingen op duikgebied. (module 1 van de begeleidercursus)
3. theoretische opleiding te geven aan kandidaten Wet Wheels-Instructeur wat het aanleren van didactiek betreft aan kandidaten-B en -GB (Module “Theorie Wet Wheels-Instructeur”)
4. theoretische opleiding te geven over het evalueren en laten uitvoeren van de controlepunten bij de Wet Wheelers. (Module “Theorie Wet Wheels-Instructeur”)

### A. Toelatingsvoorwaarden:

- minimum 21 jaar zijn.
- medisch gekeurd zijn.
- lid zijn van een NELOS- of BEFOS-club en houder van een NELOS- of BEFOS-brevet is vereist (eventueel via inschaling tot een NELOS-brevet).
- minimum 2\* Instructeur.
- reeds Wet Wheels-Instructeur zijn gedurende minimum 1 jaar.
- Bloso/VTS-cursus “Begeleiden van Sporters met een handicap” gevolgd hebben.
- minimum 40 duiken met Duikers met een Handicap waarvan 20 in onze wateren, 20 bootduiken met DmH, 20 met niveau C of D duiker, waarvan minimum 10 duiken met een niveau D.

### B. Praktische Vaardigheden en Evaluatie:

- Iedere kandidaat Wet Wheels-Instructeur / Trainer zal geëvalueerd worden m.b.t. zijn kennis, vaardigheden en ervaring.
- De evaluatie is de verantwoordelijkheid van twee Wet Wheels-Instructeurs / Trainers (of 1 Wet Wheels-Instructeur / Trainer aangevuld met 1 Wet Wheels-Instructeur onder delegatie van een Wet Wheels- Instructeur / Trainer).
- Na een finale positieve evaluatie ontvangt de kandidaat een CMAS kaartje “Wet Wheels-Instructeur / Trainer”.
- De kandidaat Wet Wheels-Instructeur / Trainer geeft een theoretische les van minimum 45 minuten tijdens module 1 van de begeleidercursus of tijdens een andere theoretische module van de opleiding tot Wet Wheels-Instructeur.
- Deze theoretische les moet uiteraard betrekking hebben op het duiken met personen met een handicap of op een gerelateerd onderwerp (materiaal, medische inzichten enz...)
- Deze theoretische les moet ter evaluatie in een lesplanning afgegeven worden ten laatste 1 maand voor de te geven les aan 2 aangeduide Wet Wheels-Instructeurs / Trainers (of onder delegatie van een Wet Wheels-Instructeur / Trainer aan een Wet Wheels-Instructeur.)

## 5. Beperking:

Een 1\* duiker kan **nooit** als Begeleider DmH fungeren tijdens de openwaterduiken. Hij wordt "Zwembad Begeleider" na het bijwonen van de bovenvermelde begeleidercursus en het begeleiden van 15 zwembadtrainingen.

## 6. Onderwatercommunicatie:

Overzicht van de onderwatercommunicatie gebruikt bij het duiken met duikers met een visuele handicap.

Alle signalen worden voorafgegaan door een stevige kneep in de hand. Dit wil zeggen: "***Ik wil met je praten.***"

**OK.** Eén maal knijpen in de biceps.

**Zwemmen stop.** Eén maal knijpen in de onderarm.

**Zwemmen start.** Twee maal knijpen in de rechter onderarm.

**Dalen.** Duw met je vinger tegen de rug van de hand.

**Stijgen.** Duw met je vinger tegen de palm van de hand.

**Uittrimmen.** Beschrijf met je vinger een cirkel op de rug van de hand (om aan te duiden 'trimvest'), gevolgd door het signaal om te stijgen als de duiker een negatief drijfvermogen heeft (als hij te 'zwaar' is) en dus lucht moet bijblazen of door het signaal om te dalen als de duiker een positief drijfvermogen heeft (als hij te 'licht' is) en dus lucht moet aflaten.

**Veranderen van richting.** Bij het duiken met een blinde persoon is er normaal gesproken steeds lichaamscontact. Bij het veranderen van richting kun je daarom gewoon in de gewenste richting duiken. Zorg er wel voor dat je geen te korte draaibewegingen maakt.

**Korte draaibewegingen.** Beweeg de hand van de blinde duiker in de richting waar je naartoe gaat.

**Resterende druk.** Beschrijf met je vinger een cirkel in de palm van de hand (om aan te duiden dat je het hebt over een 'meter'), gevolgd door *één* kneep (om aan te duiden dat je het hebt over 'druk') in de rechterhand als je *hun* resterende luchtvoorraad wilt aanduiden, of *twee* knepen als je *je eigen* luchtvoorraad wilt aanduiden. Daarna wordt de luchtdruk aangegeven door eerst in de vier vingers te knijpen (1 maal voor iedere 50 bar) en daarna in één van de vingers te knijpen (1 maal voor iedere 10 bar).

**Diepte.** Beschrijf met je vinger een cirkel in de palm van de hand (meter), gevolgd door een stevige druk met de duim en wijsvinger in het midden van de palm en de rug van de hand (om aan te duiden 'boven en onder'). Daarna wordt de diepte aangegeven door eerst in de vier vingers te knijpen (1 maal voor iedere 5 meter) en daarna in één van de vingers te knijpen (1 maal voor iedere 1 meter).

**Duiktijd.** Beschrijf met je vinger een cirkel in de palm van de hand (meter), gevolgd door een kneep in de pols (om aan te duiden 'uurwerk'). Daarna wordt de tijd aangegeven door eerst in de vier vingers te knijpen (1 maal voor iedere 5 minuten) en daarna in één van de vingers te knijpen (1 maal voor iedere 1 minuut).

**Zonder lucht.** Om te simuleren dat je zonder lucht zit: geef een tik op de borst.

**Buddy-breathing.** Als ontvanger (als je lucht gaat vragen aan de blinde duiker): tik op de borst, gevolgd door twee stevige tikken op de tweede trap van de ademautomaat. Als gever (als de blinde duiker bij u lucht moet komen vragen): geef twee stevige tikken op de tweede trap van de ademautomaat.

**Verwijder de tweede trap van de ademautomaat.** Trek lichtjes aan de tweede trap.

**Terugvinden van de tweede trap van de ademautomaat.** Knijp in de rechter schouder en trek dan lichtjes aan de tweede trap.

**Laat het duikmasker vollopen met water.** Geef één tikje op het glas van het duikmasker.

**Blaas het duikmasker leeg:** Geef twee tikjes op het glas van het duikmasker.

**Verwijder het duikmasker.** Trek lichtjes aan het duikmasker.

**Plaats het duikmasker terug.** Tik lichtjes op het voorhoofd.

# Deel 3: De Controlepunten

## HANDBOEK

### Legende:

(V) Verplichte oefening voor ieder duiker.

(B-) Vrijstelling voor de niveau B - duiker.

(C+) De niveau C - duiker mag assistentie vragen aan de duikbuddy voor het uitvoeren van de oefening.

(D+) De niveau D - duiker mag assistentie vragen aan de duikbuddy voor het uitvoeren van de oefening.

## A. CONTROLEPUNTEN IN HET ZWEMBAD

### Verplichte oefeningen voor iedere duiker (V)

1. Met hulp indien nodig. Monteren van duikfles + trimvest + ontspanner. Aandoen en aanpassen van de volledige duikuitrusting. Controle van de eigen uitrusting op slechte montage, aanpassing en werking (cfr. otrimspanfuman + equiperen voor een duik in openwater voor het brevet 1\* duiker + controle materiaal).

Met hulp indien nodig. Iedere duiker moet in staat zijn om het materiaal te monteren en zijn duikmateriaal aan te doen en aan te passen. Als dit fysiek niet mogelijk is moet hij wel in staat zijn om een leek de nodige instructies te geven om het materiaal op de juiste manier te monteren en daarna een controle uit te voeren. Iedere duiker, ook de niveau A -duiker, mag zich dus laten assisteren bij de montage van het materiaal omdat dit niets afdoet aan de duikvaardigheid.

2. Zelfstandig aanpassen van het drijfvermogen door gebruik te maken van een juiste hoeveelheid lood, om een neutraal drijfvermogen te verkrijgen aan de oppervlakte, met de longen gevuld en de duikfles gevuld op 50 bar.

Iedere duiker moet weten hoe hij zich moet uitloden, afhankelijk van de omstandigheden (zoet water, zout water, zonder duikpak, met duikpak (dun, dik), en zoverder) en zelf weten of hij te zwaar/licht is uitgelood.

3. De kandidaat moet eraan denken om geregeld de manometer, de dieptemeter en de duiktijd te controleren. De niveau D - duiker mag zich laten assisteren bij de effectieve controle maar moet zelf regelmatig het teken geven dat de manometer, de dieptemeter of de duiktijd moet worden gecontroleerd. Tevens moet hij de standaard duiktekens op de juiste manier kunnen interpreteren en er gepast op reageren, zowel aan de oppervlakte als onder water. Iedere duiker moet de duiktekens kennen.
4. De tweede trap van de ademautomaat leegblazen. Iedere duiker moet in staat zijn om het water uit de tweede trap te blazen.

5. Gedurende 5 minuten aan de oppervlakte drijven, het hoofd boven water, uitsluitend ondersteund door het trimvest. Iedere duiker moet in staat zijn om gedurende een korte tijd te blijven drijven aan de oppervlakte.
6. De snorkel leegblazen tijdens het zwemmen. Iedere duiker moet in staat zijn om het water uit de snorkel te blazen (type = onbelangrijk)
7. Gecontroleerd inademen, om verslikken te voorkomen, door een gedeeltelijk met water gevulde snorkel en ademautomaat.  
Indien bij het leegblazen van de snorkel of automaat nog wat water achterblijft, moet iedere duiker in staat zijn om opnieuw in te ademen doorheen het achtergebleven water. Dit is mogelijk indien heel rustig en gecontroleerd wordt ingeademd.
8. Onder water gedurende minstens 1 minuut aan een blazende ademautomaat ademen.  
Iedere duiker moet in staat zijn om te ademen aan een blazende automaat. Dit kan door het mondstuk aan 1 kant een beetje uit de mond te nemen waardoor de overdruk weg kan en men toch kan inademen zonder water te slikken.
9. Onder water gedurende minstens 1 minuut, met volgelopen masker ademen aan de ademautomaat. Iedere duiker moet in staat zijn om verder te blijven ademen met water in het masker.
10. Met hulp indien nodig: onder water het met water gevulde masker leegblazen. Iedere duiker moet in staat zijn om het masker leeg te blazen.

**Verplichte oefeningen voor iedere duiker maar die door de niveau C - en D - duiker mogen worden uitgevoerd met hulp van de duikbuddy. (C+) (D+)**

11. Het trimvest opblazen en aflaten met de inflator, zowel aan de oppervlakte als onder water. **(D+ hulp bij het opblazen met de inflator en hulp bij het aflaten van het trimvest)**
12. Comfortabel zwemmen aan de oppervlakte, volledig geëquipeerd, ademend via de snorkel of de ademautomaat, gebruik makend van de techniek naar keuze over een afstand van 25 meter voor niveau D en C, over een afstand van 100 meter voor niveau B en A. **(D+ hulp bij het zwemmen)**
13. Controleren van de richting tijdens het zwemmen aan de oppervlakte. **(C+)**
14. Aan de oppervlakte het masker verwijderen, ontwasemen, spoelen, ledigen en terugplaatsen. De niveau D - duiker mag zich laten assisteren maar moet in staat zijn om de duikbuddy de nodige instructies te geven. **(D+)**
15. De verloren ademautomaat achter de schouder terugvinden, zowel aan de oppervlakte als onder water. **(C+)**
16. Aan de oppervlakte afwisselend ademen via de snorkel en de ademautomaat, zonder het hoofd uit het water te heffen. **(D+)**

17. Aan de oppervlakte van de buik op de rug draaien en terug, ademend via de snorkel of de ademautomaat. **(C+ hulp bij het van de rug op de buik draaien) (D+ hulp bij het van de buik op de rug draaien)**
18. Onder water het masker verwijderen, terugplaatsen en leegblazen. **(D+ hulp bij het verwijderen en terugplaatsen van het masker)**  
 Uit oefening 10 blijkt dat iedere duiker, ook de niveau D - duiker in staat moet zijn om het masker leeg te blazen. Dit kan immers niet door de duikbuddy in zijn plaats worden gedaan. De D+ staat hier omdat de duikbuddy wel assistentie kan verlenen bij het verwijderen en het terugplaatsen van het masker.
19. Zorgen voor een gelijke druk in de luchtholtes voor een comfortabele daling en stijging. **(D+ hulp bij het dichtknijpen van de neus)**  
 Uiteraard moet de niveau D - duiker zelf de oren klaren maar mag dit doen met assistentie van de duikbuddy voor het dichtknijpen van de neus.
20. Verkrijgen en behouden van een neutraal drijfvermogen op iedere diepte. **(C+)**
21. Comfortabel zwemmen onder water, gebruik makend van een techniek naar keuze. **(D+)**
22. In staat zijn om binnen een bereikbare afstand te blijven van de duikbuddy. **(C+)**
23. Gecontroleerd stijgen naar de oppervlakte, normaal ademend aan de automaat, aan een stijgsnelheid van 10 meter per minuut, terwijl men naar boven en rond zich kijkt. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid, naar boven kijken en rond zich kijken (blinden!)) (D+ hulp bij het stijgen)**
24. Gecontroleerd dalen en op ieder moment in staat zijn te stoppen en te blijven zweven. **(C+)**
25. Handhaven van een bijna neutraal drijfvermogen tijdens het stijgen en in staat zijn om op ieder ogenblik te stoppen en te blijven zweven. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid) (D+ hulp bij het stijgen)**
26. Zonder masker 15 meter onder water zwemmen, ademend aan de ademautomaat, zonder de neus toe te knijpen. **(D+ hulp bij het zwemmen)**
27. Onder water het masker volledig afnemen en stijgen naar de oppervlakte, ademend aan de ademautomaat. Aan de oppervlakte het trimvest opblazen, het masker terugplaatsen en ledigen. **(D+ hulp bij het stijgen, opblazen van het trimvest en terugplaatsen van het masker)**
28. Gebruik maken van een reserve ademautomaat (octopus ~~of ALV~~).  
 Onder water gebruik maken van de octopus/~~ALV~~ van een mededuiker, zowel in stilstaande positie als in zwemmende positie, gedurende minstens 1 minuut als luchtgever en 1 minuut als ontvanger. De ontvanger moet onder water de octopus/~~ALV~~ van de duikmaat uit de bevestiging nemen, in de mond nemen en beginnen ademen. **(D+ hulp bij het uit de bevestiging nemen en het in de mond nemen van de octopus/~~ALV~~ van de duikbuddy)**
29. Gecontroleerde stijging, gebruik makend van een reserve ademautomaat (octopus/~~ALV~~).  
 Simuleer een situatie waarin de duiker zonder lucht valt en voer een gecontroleerde stijging uit naar de oppervlakte aan een snelheid van 10 meter per minuut, ademend aan de octopus

van de mededuiker. Blaas bij het bovenkomen het trimvest op met de mond. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid en bij het opblazen van het trimvest met de mond) (D+ hulp bij het uit de bevestiging nemen en het in de mond nemen van de octopus van de duikmaat, bij het stijgen en bij het opblazen van het trimvest)**

30. Aan de oppervlakte, snel het lood kunnen afwerpen. **(C+)**
31. Onder water mondstuk wisselen of buddy breathing toepassen, in stilstaande positie, gedurende minstens 1 minuut als luchtgever en 1 minuut als luchtvrager). **(D+ hulp bij het in de mond nemen van de ademautomaat)**

**Verplichte oefeningen voor de niveau – A duiker. De duiker is dus vrijgesteld van deze oefeningen tot en met niveau B (B-).**

32. Controleren van de uitrusting van de duikpartner op slechte montage, aanpassing en werking (buddy check). **(B-)**
33. Redden van een buiten bewustzijn simulerende duiker. Breng de duiker veilig naar de oppervlakte met het hoofd in hyperstrekking. Aan de oppervlakte het noodsignaal geven, en hem slepen over een afstand van minstens 25 meter. **(B-)**

## **B. CONTROLEPUNTEN IN OPENWATER**

De oefeningen 10 (gecontroleerd dalen) en 11 (gecontroleerd stijgen) worden 2 keer uitgevoerd, de eerste keer tot/vanaf een diepte van 5 meter, de tweede keer tot/vanaf een diepte van 10 meter. Pas als de oefening op een bepaalde diepte met succes kan worden uitgevoerd, mag worden overgeschakeld naar de volgende diepte.

De oefeningen 12 en 15 gebeuren vanaf een diepte van 10 meter en pas nadat oefening 11 met succes werd uitgevoerd. De duiker leert dus eerst gecontroleerd stijgen (11), dan gecontroleerd stijgen en stoppen (12) en dan gecontroleerd stijgen met slachtoffer (15).

**Verplichte oefeningen voor iedere duiker**

1. Zelfstandig aanpassen van het drijfvermogen door gebruik te maken van een juiste hoeveelheid lood, om een neutraal drijfvermogen te verkrijgen aan de oppervlakte, met de longen gevuld en de duikfles gevuld op 50 bar.  
  
Iedere duiker moet weten hoe hij zich moet uitloden, afhankelijk van de omstandigheden (zoet water, zout water, zonder duikpak, met duikpak (dun, dik), en zo verder en zelf weten of hij te zwaar/licht is uitgelood.
2. Er aan denken om geregeld de manometer, de dieptemeter en de duiktijd te controleren, De niveau D - duiker mag zich laten assisteren bij de effectieve controle maar moet zelf regelmatig het teken geven dat de manometer, de dieptemeter of de duiktijd moet worden gecontroleerd. Tevens moet hij de standaard duiktekens op de juiste manier kunnen interpreteren en er gepast op reageren, zowel aan de oppervlakte als onder water. Iedere duiker moet de duiktekens kennen.
3. Met hulp indien nodig: onder water, op maximum 3 m diepte, het met water gevulde masker leegblazen.  
  
Iedere duiker moet in staat zijn om het masker leeg te blazen.

**Verplichte oefeningen voor iedere duiker maar die door de niveau C - en D - duiker mogen uitgevoerd worden met hulp van de duikbuddy. (C+) (D+)**

4. Het trimvest opblazen en aflaten met de inflator, zowel aan de oppervlakte als onder water. **(D+)**
5. Comfortabel zwemmen aan de oppervlakte, volledig geëquipeerd, ademend via de snorkel of de ademautomaat, gebruik makend van de techniek naar keuze, over een afstand van 25 meter voor niveau D en C, over een afstand van 100 meter voor niveau B en A. **(D+ hulp bij het zwemmen)**
6. Controleren van de richting tijdens het zwemmen aan de oppervlakte. **(C+)**
7. Aan de oppervlakte van de buik op de rug draaien en terug, ademend via de snorkel of de ademautomaat. **(C+ hulp bij het van de rug op de buik draaien) (D+ hulp bij het van de buik op de rug draaien)**
8. Verkrijgen en behouden van een neutraal drijfvermogen op iedere diepte. **(C+)**
9. In staat zijn binnen bereikbare afstand te blijven onder water van de duikbuddy. **(C+)**
10. Gecontroleerd dalen en op ieder moment in staat zijn te stoppen en te blijven zweven. **(C+)**. (1<sup>ste</sup> maal tot max. 5 meter, 2<sup>de</sup> maal tot max. 10 meter)
11. Gecontroleerd stijgen naar de oppervlakte, normaal ademend aan de automaat, aan een stijgsnelheid van 10 meter per minuut, terwijl men naar boven en rond zich kijkt. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid, naar boven kijken en rond zich kijken (duikers met een visuele handicap!)) (D+ hulp bij het stijgen)** (1<sup>ste</sup> maal vanaf max. 5 m, 2<sup>de</sup> maal vanaf max. 10 m)
12. Handhaven van een bijna neutraal drijfvermogen tijdens het stijgen vanaf een maximale diepte van 10 m en in staat zijn om op 3 m diepte te stoppen en te blijven zweven. **(C+ hulp bij het onder controle houden van de stijgsnelheid) (D+ hulp bij het stijgen)**
13. Gebruik maken van een reserve ademautomaat (octopus).  
Op maximum 3 m diepte en in stilstaande positie gebruik maken van de octopus van een mededuiker, gedurende minstens 1 minuut als luchtgever en 1 minuut als ontvanger. De ontvanger moet onder water de octopus van de duikmaat uit de bevestiging nemen, in de mond nemen en beginnen ademen. **(D+ hulp bij het uit de bevestiging nemen en het in de mond nemen van de octopus van de duikmaat)**

**Verplichte oefeningen voor iedere niveau A - duiker. De duiker is dus vrijgesteld van deze oefeningen tot en met niveau B (B-).**

14. Controleren van de uitrusting van de duikpartner op slechte montage, aanpassing en werking (buddy check). **(B-)**
15. Redden van een buiten bewustzijn simulerende duiker van op een diepte van minstens 10 meter. Breng de duiker veilig naar de oppervlakte met het hoofd in hyperstrekking. Aan de

oppervlakte het noodsignaal geven en hem slepen over een afstand van minstens 50 meter.  
(B-)

### C. AANDACHTSPUNTEN:

1. Er moet extra aandacht besteed worden aan **het veilig in en uit het water gaan**. Hierbij mag geholpen worden, gebruik makend van een techniek naar keuze en volgens de plaatselijke duikomstandigheden, inclusief het zich in en uit het water begeven vanaf een boot. Voor alle handelingen die hij zelf fysiek niet aankan, moet hij in staat zijn om een leek de nodige instructies te geven. Er bestaat geen voorgeschreven manier waarop het MOET gebeuren. Iedereen is vrij om in het water te gaan zoals hij zelf wil, zolang het maar op een veilige manier gebeurt.
2. Een-kandidaat kan een aantal zwemtesten doen. Deze oefeningen zijn NIET vereist voor het behalen van een Wet Wheels duikbrevet maar geven wel een goed beeld aan de Wet Wheels-Instructeur over de kandidaat. Ze zijn enkel bedoeld **als evaluatie** en **niet als test**, aangezien ze geen noodzaak vormen om veilig te duiken:
  - 200 m zwemmen in een stijl naar keuze en zonder tijdslimiet: geeft een idee over de zwemvaardigheid, het uithoudingsvermogen en de reactie op stress bij lichamelijke belasting.
  - 10 minuten drijven op het water: geeft een idee over de mogelijkheid om zich te ontspannen in diep water.
  - Onder water zwemmen gedurende een afstand van 15 meter of gedurende 30 sec: laat zien hoe comfortabel de kandidaat zich voelt onder water.
3. Tijdens een introductieles kan **gebruik van masker, snorkel en trimvest** uitgelegd worden:
  - samenstellen van masker en snorkel, masker ontwasemen, aandoen van masker, snorkel en trimvest.
  - De methode om een snorkel leeg te blazen.
  - Zwemmen aan de oppervlakte met gebruik van masker en snorkel.
  - Gecontroleerd ademen door een gedeeltelijk met water gevulde snorkel.
  - Aan de oppervlakte van buik op rug draaien en terug op buik.
  - De benen onder water onder het lichaam brengen om een rechtopstaande positie te verkrijgen en te behouden.
4. Iedere kandidaat moet in staat zijn, met hulp indien nodig, drijvend aan de oppervlakte en zittend op de bodem **de loodgordel** weer aan te doen. Hieraan moet dan ook tijdens de zwembadtraining de nodige aandacht aan geschonken worden.