

INFORMATIE
OVER DUIKEN BIJ
Duikvereniging



Q-Divers te Culemborg



Welkom !

Welkom bij duikvereniging Q-Divers!

Q-Divers is een jonge duikvereniging, opgericht in 2004 en aangesloten bij de Nederlandse Onderwatersport Bond (N.O.B.).

De opleidingsmogelijkheden



U leert duiken onder begeleiding van ervaren instructeurs. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het recent geheel vernieuwde opleidingsmateriaal van de N.O.B.

Bij deze opleiding staan veiligheid en plezier natuurlijk voorop.

Na het leggen van een solide basis in het zwembad worden de eerste duiken in het buitenwater gemaakt. Ook bij deze duiken is sprake van een combinatie van oefenen om de geleerde vaardigheden te versterken om veilig te kunnen duiken, maar zeker ook van genieten van de onderwaterwereld.

De start van het kennismaken met een schitterende nieuwe wereld!

Natuurlijk kunt u ook lid worden als u in het bezit bent van een niet door de NOB uitgegeven brevet, waarbij opleidingen worden ingeschaald volgens de inschalingstabel. Deze tabel geldt voor namens de RSTC (ACUC, BARAKUDA, FIAS, NASDS, SNSI, IDD, PADI, SSI, DAN), CEDIP of IADS afgegeven duikbrevetten.

Verdieping en verbreding

Naast de reguliere opleidingen voor duikbrevetten wordt ook de mogelijkheid gegeven tot verdieping van de duikkunst. Dit door het doen van specialisaties welke gericht zijn op specifieke soorten duiken. Dit aanbod is erg breed en kan vele onderwerpen beslaan zoals onderwaterbiologie, zoeken en bergen, oriëntatie of redden.

Deze opleidingen worden verzorgd naar de belangstelling van de leden.

Kortom: duiken is een hobby die je naar je eigen smaak kunt verbreden!



Plezier en ontspanning



Veel duiken worden in de omgeving gemaakt. Daarnaast wordt ook regelmatig in Zeeland gedoken, niet voor niets is de onderwaterwereld van de Oosterschelde uitgeroepen tot Nationaal Park!

Maar voor veel leden is het duiken in koraalriffen met de vele exotische bewoners toch heel speciaal. Vrijwel jaarlijks wordt dan ook een duikreis georganiseerd. Mooie bestemmingen waren Bonaire, Kroatië, Lanzarote en Egypte.

De gezondheid

Duiken is in principe een veilige sport, maar er zijn bepaalde aandoeningen waarbij het ten zeerste is af te raden om te duiken.

De achtergrond is dat we ons begeven in een omgeving waar we van nature nu eenmaal niet thuis horen. Daarnaast treden bij duiken drukverschillen op, die met name van belang zijn voor de oren.

Aandoeningen waarmee zeker niet gedoken kan worden zijn o.a. epilepsie (vallende ziekte), ooraandoeningen (geperforeerd trommelvlies, middenoorontsteking, 'buisjes'). Daarnaast zijn er aandoeningen waarbij middels een keuring advies van een arts gevraagd dient te worden. Dit betreft onder andere luchtwegproblemen, hartklachten en bepaalde psychische klachten of het gebruik van bepaalde medicijnen.

Bij de start van het lidmaatschap, en daarna op gezette termijnen, dient dan ook een specifieke duikmedische keuring te worden verricht. Voor een eerste kennismaking volstaat de 'medische eigen verklaring', die u in de bijlage aantreft.

Kennismaking

Iedereen is altijd welkom om kennis te maken. Vaak worden bij het begin van het seizoen speciale kennismakingsmiddagen georganiseerd.

Daarnaast is er voor- of na de training vaak gelegenheid om kennis te maken of, als deze er zijn, vragen te stellen aan de instructeurs.

Als het op prijs wordt gesteld kan er, op afspraak, een 'kennismakingsduik' worden georganiseerd om u te laten ervaren hoe het is om met een persluchtset onder water te ademen.

De kosten van het lidmaatschap

Inschrijfgeld:

Een volwassen lid van Q-Divers betaalt éénmalig € 15,00.

Contributie:

Volwassen leden Q-Divers: €15,00 per maand.

Jeugdleden (14-18 jaar): € 10,00 per maand.

NOB:

Naast het lidmaatschap van Q-Divers moet je ook lid zijn van de Nederlandse Onderwatersport Bond.

Hiermee zijn de volgende kosten gemoeid (globale indicatie):

Entreegeld – Jeugdlid (tot 18 jaar) gratis.

Jaarcontributie Jeugd ongeveer € 13,50

Entreegeld volwassenen ongeveer € 52,00

Jaarcontributie volwassenen ongeveer € 35,00

Hierbij wordt tevens een (geringe) bijdrage in een collectieve verzekering verrekend. Goede verzekeringen zijn in ieders voordeel!

Daarnaast dient men te beschikken over een duiklogboek N.O.B.

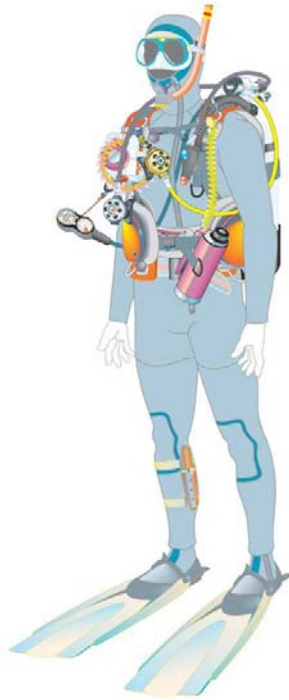
Opleidingen worden tegen kostprijs (cursusboek, brevetregistratiekaart) aangeboden.

Materiaal

Voor de zwembadtrainingen moet ieder lid beschikken over een eigen, goed passende, duikbril, zwemvliezen, snorkel en loodgordel met (meestal is 2 à 3 kg genoeg) lood.

Het totaal komt op €75,00 tot €125,00. Dit is deels ook afhankelijk van persoonlijke smaak!

Als er in het buitenwater gedoken kan gaan worden zal voorzien moeten worden in een buitenwateruitrusting. Een hele investering! Wel kan een duikuitrusting bij goed onderhoud jaren mee gaan.



Als de aanschafprijs te hoog ligt bestaat de mogelijkheid van huur. Q-Divers stelt voor beginnende duikers persluchtsets beschikbaar bestaande uit fles, trimvest en automaat met manometer en dieptemeter. Wel wordt een bijdrage voor onderhoud en afschrijving gevraagd.

Een goede persluchtset zelf aanschaffen is een investering van €1000 - €1500. Ook dit is natuurlijk sterk afhankelijk van persoonlijke wensen. Uiteraard loont het de moeite om op internet te zoeken naar aanbiedingen of tweedehands materiaal.

Een duikpak met toebehoren (duikschuilen, handschoenen, buitenvinnen, extra lood) kan eventueel bij duikcentra worden gehuurd.

Schaft men dit zelf aan dan komt de kostprijs op ongeveer €400 tot €600 voor een wetsuit en €800 - €1200 voor een droogpak. Dit afhankelijk van de mate van comfort dat men verkiest en of de winter door gedoken gaat worden.

Natuurlijk kun je op langere termijn je uitrusting uitbouwen met duiklampen (nachtduiken), foto- en/of videocamera's en vele andere opties!

De bijlagen

Hierachter treft u een aantal documenten aan.

- Verklaring introductieduik
- Medische eigen verklaring
- Inschrijf-/mutatieformulier
- Machtigingsformulier penningmeester
- Inschrijfformulier NOB

Tot slot

Nogmaals: mocht nu nog vragen hebben, dan kunt u deze ten alle tijde stellen aan het bestuur of de instructeurs.

Dit kan persoonlijk in het zwembad, of via mail en de website.

Natuurlijk zien we u graag lid worden van onze club, ook u kunt gaan genieten van onze fascinerende sport.

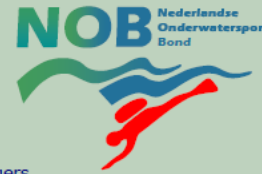
Graag tot dan!

Verklaring introductieduik

Bron: Informatiesysteem / F04

F04-introductieduik - controlelijst.docx

Je eerste keer onder water met duikapparatuur



Voor personen onder de 16 jaar mede te ondertekenen door één van de ouders of verzorgers.













Wat je voor de veiligheid beslist moet weten

Welkom! Je gaat vandaag écht duiken. Weliswaar in het zwembad, maar toch Je krijgt dan ook de nodige apparatuur omgehangen, zodat je onder water kunt ademen. En dat is voor de eerste keer beslist een sensationele ervaring.

Maarrehh is duiken dan niet gevaarlijk?

Nee, niet als je je goed aan de onderstaande regels houdt.

- Regel 1:** Houd nooit je adem vast en blijf altijd gewoon doorademen tijdens het duiken. Ook bij elke opstijging moet ik altijd doorademen om longoverdrukschade te voorkomen.
Ook hierbij geldt dat een modern zwembad zo diep is dat je blijvende schade aan je longen op kunt lopen, als je je adem bij het opstijgen vasthoudt.
- Regel 2:** Bij overdruk op de oren moet je onmiddellijk de druk compenseren, ook wel 'klaren' genoemd. Bij elke afdaling moet ik mijn oren 'klaren' om beschadigingen aan mijn trommelvliezen te voorkomen.
Klaren kun je op verschillende manieren doen: door te slikken of je neus dicht te knijpen en er dan druk op te zetten. Als alles goed gaat, voel je oren 'ploppen' en de druk op je oren afnemen. Lukt dit niet, dan heb je pech. Dan kun je vandaag helaas niet meedoen, want de druk op de bodem van een modern zwembad is groot genoeg om je trommelvliezen te laten scheuren en dat kan levensgevaarlijke gevolgen hebben. Lukt het je straks in het zwembad niet om te klaren, daal dan in geen geval dieper af en geef je instructeur het signaal dat je op wilt stijgen. Stijg vervolgens samen rustig op voor overleg.
- Regel 3:** Je duikt onder leiding van een door ons aangewezen instructeur.
Blijf altijd bij hem/haar en volg zijn/haar aanwijzingen strikt en meteen op.
- Regel 4:** Je communiceert onder water met je instructeur door middel van simpele handsignalen.
Beantwoord een handsignaal altijd en volg het daarna op. Alles is piekfijn in orde. Indien van toepassing, met hetzelfde gebaar beantwoorden, meestal volgt dan de instructie om verder te gaan. Maar ... als het niet helemaal OK is en je voelt je onzeker of je hebt een probleem, dan beantwoord je dit met het "Niet OK" handsignaal. Je instructeur zal dan aangeven dat je langzaam op moet stijgen. Hij doet dat door de richting aan te geven met zijn duim: "omhoog". Ook als hij omlaag wil zal hij dat met zijn duim aangeven: "omlaag". Naar links en naar rechts gaat op dezelfde manier.
- Regel 5:** Laat een duikfles nooit onbeheerd rechtop staan. Wanneer de fles omvalt en op de kraan terecht komt, kan dat zeer ernstige gevolgen hebben.
Een omvallende duikfles die verkeerd terecht komt, verandert in een levensgevaarlijk projectiel.
- Regel 6:** Je duikt vandaag op eigen risico.
De vereniging doet er vanzelfsprekend alles aan om elk denkbaar risico bij deze leuke gebeurtenis uit te sluiten, maar kan verder geen enkele aansprakelijkheid accepteren voor de gevolgen van onjuist handelen door individuele leden en/of hun introducés en/of het zwembadpersoneel.

Handsignalen			
 OK Gaat alles goed?	 Niet OK Er is iets niet in orde Help !	 Niet Doen!	 Klaren / Compenseren Ik heb last van oren
 Omhoog Ik ga omhoog!	 Omlaag Ik ga omlaag!	 Let op!	 Direct stoppen Ik wil ermee stoppen
 Links af Ik ga links af!	 Rechts af Ik ga rechts af!	 Adem in	 Adem uit

Hierbij verklaar ik dat

- ik begrijp waarom ik tijdens het duiken moet doorademen. Ik zal tijdens de opstijging nooit mijn adem vasthouden om longoverdruckschade te voorkomen.
- ik begrijp waarom ik tijdens het afdalen de druk moet compenseren, ook wel 'klaren' genoemd. De instructeur heeft mij het oren klaren aangeleerd. En als ik mijn oren niet kan klaren dan mag ik niet aan de duik deelnemen. Indien ik tijdens de duik mijn oren niet meer kan klaren, moet ik opstijgen en de duik direct beëindigen.
- ik begrijp dat ik bij mijn aangewezen instructeur moet blijven en zijn instructies strikt en meteen moet opvolgen.
- de handsignalen begrijp die de instructeur mij heeft aangeleerd. En ik zal deze handsignalen correct beantwoorden en uitvoeren.
- ik begrijp waarom ik een duikfles nooit onbeheerd rechtop mag laten staan. De instructeur heeft mij uitgelegd wat de gevolgen kunnen zijn.
- ik mee doe aan een begeleide introductieduik, omdat ik vertrouwen heb in de instructeurs en veiligheidsmaatregelen.

alle hierboven genoemde punten en de verdere mondelinge toelichting mij volledig duidelijk zijn, dat ik gezond ben en er naar mijn beste weten geen sprake is van enig bezwaar, medisch of anderszins dat bij duiken tot problemen zou kunnen leiden, zoals onder andere, maar niet uitsluitend zwangerschap, sterk verhoogde bloeddruk, (een geschiedenis van) epilepsie of klaplont, verkoudheid of voorhoofdsholteontsteking, trommelvliesperforatie of gebruik van contra-geïndiceerde medicijnen.

Naam van de vereniging:

Hoofd 2*-instructeur: **handtekening:** _____

Naam begeleider: **handtekening:** _____

Naam introduc e : **leeftijd:** _____

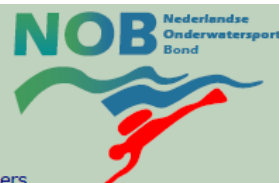
Plaats: **handtekening:** _____

Datum: **handtekening ouder/voogd :**



Medische eigen verklaring

Eigen verklaring t.b.v. sportduikkeuring



Voor personen onder de 16 jaar mede te ondertekenen door één van de ouders of verzorgers.

Naam (tussenvoegsel voluit)

Geboortedatum

Adres

Postcode

Woonplaats

Huisarts

Vereniging/duikschool

Heeft u de volgende aandoeningen gehad:

Lijdt u aan enig gebrek of ziekte?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Klachten bij inspanning	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Bent u wel eens ernstig ziek geweest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Langdurig hoesten, benauwdheid	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heeft u wel eens in een ziekenhuis gelegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Asthma, bronchitis	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heeft u wel eens een ongeluk gehad?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Longontsteking	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heeft u wel eens iets gebroken?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Ingeklapte long	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heeft u wel eens een operatie ondergaan?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Zware hoofdpijn, migraine	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Bent u wel eens bij een specialist geweest?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Toevallen, vallende ziekte	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Bent u wel eens afgekeurd?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Regelmatig rug- en nekklachten	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Draagt u een bril of lenzen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Ernstig hoofdletsel, hersenschudding	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Heeft u een kunstgebit?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Oorpijn, oorklachten, oorontsteking	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Gebruikt u geneesmiddelen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Voorhoofdsholteontsteking	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Gebruikt u alcohol?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Kaakholteontsteking	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
Rookt u?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Duizeligheidsklachten	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Wagen-, lucht-, zeeziekte	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Suikerziekte	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Andere ziekten of aandoeningen	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee

Indien één of meer van de bovenstaande vragen met 'ja' is beantwoord wordt u verzocht hier nadere informatie te geven.

Dit formulier is door mij naar waarheid ingevuld.

Handtekening

Datum



Versie: 4.0

Nederlandse Onderwatersport Bond Nassaustraat 12, 3583 XG Utrecht, T 030 251 70 14, F 030 251 07 37, I www.ondenwatersport.org

Inschrijf-/Mutatieformulier Q-Divers

Lingestraat 19
4105 GR Culemborg
06-49054383
www.q-divers.nl
KvK nummer 11059120
secretariaat@q-divers.nl

Betreft:

Inschrijving nieuw lid - Overschrijving (herinschrijving)

Naam (voorvoegsels voluit)

Voorletters

Adres

Postcode

Woonplaats

Provincie

Telefoon

E - mail

Bank - /Gironummer Ten name van

Geslacht man vrouw Geboortedatum

Nationaliteit

Naam vorige vereniging

Indien het een overschrijving (herinschrijving) betreft dan hier invullen:

Logboeknummer

Hoogst behaald Duik - brevet (svp. kopie van dit brevet bijsluiten)

Is betrokkene ook lid van een andere NOB - vereniging? Ja Nee

Zo ja, van welke vereniging

en welke vereniging int de NOB - contributie

Indien betrokkene in het bezit van erkende NOB brevetten/diploma's dan hier invullen:

1* Instructeur Datum

2* Instructeur Datum

3* Instructeur Datum

Datum

Handtekening aanvrager Secretaris Q - Divers (stempel vereniging)

Naam aanvrager Naam Secretaris

1

1 De kopie van dit formulier is bestemd voor de verenigingsadministratie.

Machtigingsformulier Penningmeester Q-Divers



Ondergetekende,

geeft hierbij aan de penningmeester van Q-Divers, toestemming om van

het rekeningnummer

op naam van

tot wederopzegging te incasseren, met ingang de datum van lidmaatschap zoals onderaan dit formulier aangegeven:

1. Contributie lidmaatschap per maand € 15,00
2. Inschrijfgeld eenmalig;
3. De verschuldigde over/inschrijvingskosten voor NOB lidmaatschap, eenmalig op het moment dat de factuur van NOB binnenkomt;
4. De jaarlijkse contributie van de NOB, per jaar of evenredig deel (zie website Q-Divers onder 'kosten') op het moment van heffing door de NOB .
5. Andere, vooraf overeengekomen, bijdragen voor duik- en aanverwante evenementen;

Alle bedragen zullen door automatische incasso worden geïnd op de hiervoor vermelde tijdstippen.

Voor akkoord,

Plaats,.....

ingangdatum lidmaatschap :/...../.....
(altijd 1^e van een maand)

Handtekening

Naam:

**DIT FORMULIER UITPRINTEN, INVULLEN, ONDERTEKENEN EN ZO SPOEDIG MOGELIJK,
PER POST, OPSTUREN NAAR ONDERSTAAND ADRES.**

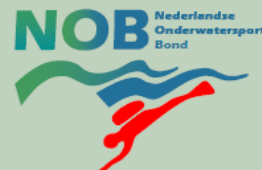
Q-Divers Culemborg
Diezestraat 9
4105 GM Culemborg
T : 0345-531419
M : 06 124 72 955
E: penningmeester@Q-Divers.nl W : www.Q-Divers.nl
Postbank : 4809879 KvK nummer 11059120

Inschrijfformulier Nederlandse Onderwatersport Bond

Bron: Informatiesysteem / H01

H01-inschrijfformulier.docx

Inschrijfformulier ledenadministratie



Betreft:

- Inschrijving nieuw lid
 Overschrijving/herinschrijving

Beoefent:

- Onderwaterhockey
 Sportduiken
 Vinzwemmen

Naam (tussenvoegsels voluit):

Voorletters:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Provincie:

Telefoon:

E-mail:

Geslacht man vrouw

Geboortedatum:

Nationaliteit:

Bondsblad toezenden ja nee

Indien het een overschrijving/herinschrijving betreft dan hier invullen:

Relatienummer (voorheen logboeknummer):

Hoogst behaald NOB-brevet*:

* Een kopie van dit brevet bijsluiten s.v.p.

Is betrokkene ook lid van een andere NOB-vereniging/duikschool? ja nee

Zo ja, van welke vereniging/duikschool:

en welke vereniging/duikschool int de NOB-contributie:

Bovengenoemd lid start met een duikopleiding. Wij bestellen hiervoor het volgende:

- 1* cursusboek incl. brevet-registratiekaart en duiktabel duiklogboek standaard uitvoering
 2* cursusboek incl. brevet-registratiekaart duiklogboek luxe uitvoering
 3* cursusboek incl. brevet-registratiekaart anders nl.

Uw bestelling wordt verzonden en gefactureerd aan de verenigingssecretaris / duikschool.

Datum:

Naam en handtekening van secretaris / duikschoolhouder

Naam stempel van vereniging/duikschool

Maak een kopie van dit formulier voor uw administratie

Versie: 4.0

--	--

Lid Cmas

Lid NOC+NSF



Nederlandse Onderwatersport Bond Nassastraat 12, 3583 XG Utrecht, T 030 251 70 14, F 030 251 07 73, I www.onderwatersport.org