



## Bijlage informatie en afspraken Duiker Module 1

### Medische keuring kandidaat brandweerdruiker

Je levert voor de start van de opleiding of uiterlijk voor de duiken in open water (via mail) een bewijs van medische keuring af aan Campus Vesta ([brandweer@campusvesta.be](mailto:brandweer@campusvesta.be))

**EN** je legt het bewijs van medische keuring voor aan de duikinstructeurs van Campus Vesta

- Het onderzoek gebeurt door een **arts van de externe dienst voor preventie en bescherming op het werk van je zone, met de nodige ervaring in de hyperbare duikgeneeskunde** (een attest van een huisarts is dus onvoldoende).
- Leg je geen bewijs van medische keuring voor, dan kunnen we je niet toelaten tot het gedeelte in open water.

## Formulier medische keuring kandidaat brandweerduiker

**Naam en voornaam kandidaat:**

**Brandweerzone:**

**Post:**

**Adres:**

### Uit te voeren medisch keuring

1. Anamnese
2. EKG in rust
3. NKO inspanningstest + VO2max test op fiets of loopband  
audiometrie  
tympanometrie  
evenwichtsproef: proef van Romberg
4. RX thorax
5. Longfunctietest
6. Bloedonderzoek telling witte en rode bloedlichaampjes + bloedplaatjes  
levertest  
nierfunctie  
cholesterol (vanaf 45 jaar)
7. Tuberculinetest

### Gegevens onderzoekende arts

**Naam en voornaam:**

**Adres:**

**Tel:**

Dokter ..... bevestigt hierbij dat de  
**heer/mevrouw** ..... op datum van  
...../...../..... medisch werd gekeurd door middel van bovenstaande proeven en op basis  
hiervan **geschikt / ongeschikt** werd bevonden om duiken in hyperbare omstandigheden uit te  
voeren.

**Stempel**

**Handtekening**

## Ingangsproeven Duiker Module I

### 1. Je zwemt 200 meter zonder materiaal, in een zwemstijl die je zelf kiest

- Je legt de 200 meter af zonder te rusten en zonder contact met de bodem.
- Je afduwen aan de kant van het zwembad is toegestaan.
- Je mag met een sprong/duik vanaf de kant aan de proef beginnen.
- Je mag een zwembril gebruiken.

### 2. Je zwemt zonder materiaal 20 meter apnea

- Je vertrekt tegen de kant in het water.
- Je hele lichaam moet tijdens de proef volledig ondergedompeld zijn.
- Je mag een zwem- of duikbril gebruiken.

*Opgelet! De proeven 1 en 2 leg je samen af, dit binnen een tijd van maximum 8 minuten.*

### 3. Je duikt een pop op en sleept ze 15 meter verder

- Kunststof pop zonder benen
- De pop wordt niet verzwaard met extra gewicht
- De pop ligt op een diepte tussen 2 en 4 meter
- Je sleept de pop 15 meter verder zodra je aan de oppervlakte bent
- Geen tijdsbeperking

Je moet nog niet reddend kunnen zwemmen. Stijl en techniek zijn niet bepalend om deze proef succesvol af te leggen. De bedoeling is dat je de pop van de bodem opduikt, naar de oppervlakte brengt en de pop vervolgens 15 meter aan de kant verder sleept. Je mag een zwem- of duikbril gebruiken.

**Je mag de proeven maar 1 keer afleggen**

Er zijn geen herkansingen mogelijk.

## Praktische info opleiding brandweerdruiker module 1

Je moet geen atleet zijn, maar het spreekt voor zich dat je als brandweerdruiker een goede fysieke basisconditie hebt. Tijdens de opleiding zelf hebben we geen tijd om eerst je conditie op peil te krijgen. Daarom legt elke kandidaat sowieso eerst een **fysieke ingangsproof** af.

Ben je geslaagd voor de ingangsproof, dan word je toegelaten tot de opleiding 'Brandweer Duiker Module 1'

### Opbouw lessen

Elke **theorieles** loopt van (stipt!) 19u00 tot 21u00. Elke **les in het zwembad** van 21u30 tot 23u00.

Elke training in **open water** begint om 08u00 uur tot 17u00. Er worden 3 duiken per oefendag gedaan.

### Te voorzien door cursist

Je zorgt voor de opleiding **in het zwembad** zelf voor volgend materiaal:

- Zwembadvinnen
- Loodgordel met het nodige lood
- Snorkel
- Duikbril
- 

Campus Vesta zorgt voor de nodige duikflessen, ontspanners, backpacks en trimvesten.

Je zorgt voor de opleiding in **open water** zelf voor volgend materiaal:

- Vinnen voor open water
- Duikbotjes
- Duikpak (type nat pak)
- Loodgordel met gepast lood
- Snorkel
- Duikhandschoenen
- Duikbril
- Duikfles (inhoud 3.000 barl)
- Trimvest
- 2 ontspanners + manometer
- Duiker mes

Je zal tijdens de opleiding min. 8 open water duiken uitvoeren. Je wordt steeds begeleid door een instructeur van Campus Vesta.

In de tussenperiode (na module 1 en vóór aanvang van module 2) raden we je aan om zelf zo veel mogelijk te oefenen.

## Voorbeeld rooster

Dag	Uren les	Les onderwerp	Te voorzien materiaal CURSIST	Te voorzien materiaal Campus Vesta
0	21:00 - 23:00	Ingangsproof		
1	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Theorie materiaal Zwembad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwembadvinnen</li> <li>- Loodgordel met nodige lood</li> <li>- Snorkel</li> <li>- Duikbril</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nodige duikflessen</li> <li>- Ontspanners</li> <li>- Backpacks</li> <li>- Trimvesten</li> </ul>
2	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Theorie fysica Zwembad		
3	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Theorie fysica Zwembad		
4	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Theorie <b>barotrauma</b> Zwembad		
5	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Theorie hypothermie Zwembad		
6	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Theorie decotechnieken Zwembad		
7	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Theorie decotechnieken Zwembad		
8	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Theorie <b>decompressieongevallen</b> Zwembad		
9	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Herhalingsles theorie Zwembad		
10	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Examen theorie en zwembad		
11	19:00 - 21:00 21:30 - 23:00	Herexamen theorie en zwembad		
12	8:00 - 17:00	Open water	<ul style="list-style-type: none"> <li>vinnen voor open water</li> <li>duikbotjes</li> <li>duikpak (type nat pak)</li> <li>loodgordel met gepast lood</li> <li>snorkel</li> <li>duikhandschoenen</li> <li>duikbril</li> <li>duikfles (inhoud 3.000 barl)</li> <li>trimvest</li> <li>2 ontspanners + manometer</li> <li>duikmes</li> </ul>	
13	8:00 - 17:00	Open water		
14	8:00 - 17:00	Open water		