

## Vrijduiken

*Bedenk het! Geloof het! Beleef het!*

### 1. Voor wie

Freediving of vrijduiken is duiken zonder duikuitrusting, op één ademteug. Iedereen kan het beoefenen. In essentie gaat het over de fun van in vrijheid onder water zijn, niet over de geleverde prestatie. Vrijduiken is een magische beleving die ons verbindt met onze oorsprong: de oceaan. Het is een bijzondere ervaring om af te dalen in de blauwe oceaan en met een glimlach terug boven te komen.

Vrijduiken was ooit een middel voor het verzamelen van voedsel of kostbare parels uit de oceaan. Ondertussen is het uitgegroeid tot een unieke sport waarbij lichaam en geest uitgedaagd worden om nauwgezet samen te werken.

Het is een vorm van yoga onder water: via specifieke ademhalingstechnieken, relaxatie en mentale focus leer je de juiste gemoedstoestand te bereiken om water te vertoeven en te genieten.

Er zijn verschillende disciplines die je zowel recreatief als competitief kan beoefenen: static waarbij je je adem zo lang mogelijk inhoudt terwijl je drijft op het water, dynamic waarbij je horizontaal onder water zwemt, en dieptedisciplines waarbij je in de diepte duikt. Elke discipline vraagt training van specifieke kwaliteiten waaronder fysieke conditie, ontspanning, focus, doorzettingsvermogen, ademhalingsbeheersing, zwemtechnieken,...

Tijdens onze opleidingen, die voldoen aan de CMAS standaarden voor vrijduiken, leer je deze vaardigheden en technieken op een veilige en verantwoorde manier toepassen. Je leert ook alles over hoe lichaam en geest zich op een natuurlijke manier aanpassen aan de onderwater omgeving. De effecten hiervan zijn niet enkel voelbaar onder water, maar ook in je dagelijkse leven!

Freediving is Fun

### 2. Onze organisatie

Onze Instructeurs van de Sportcommissie zullen je informeren, ondersteunen en inspireren om je kennis en ervaring in vrijduiken te verdiepen. Ons modern onderwijssysteem is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten en vrijduiktechnieken.

Het is speciaal ontworpen om iedereen de kennis en vaardigheden aan te leren die toelaten de vertrouwde wereld omgeven door lucht achter te laten en op een veilige de adembenemende wereld onder de golven te verkennen. Voor degenen met een competitieve instelling en de passie om de beste te zijn in hun sport, biedt NELOS de begeleiding en logistiek om je sport te bekwamen, zodat je wereldwijd aan erkende wedstrijden kan deelnemen.

Wij streven ernaar om de sport op alle vlakken zo toegankelijk en betaalbaar mogelijk te maken zodat iedereen onze passie voor deze sport kan delen. We willen een belangrijke steun bieden aan het wereldwijde netwerk van gemotiveerde vrijduikers en professionele organisaties door een moderne en internationaal CMAS erkende opleiding aan te bieden die voldoet aan de hoogste normen én toegankelijk is voor beginners, (vrij)duikers, atleten en Instructeurs van alle organisaties.

We zijn een onderdeel van de grootste EU-gecertificeerde duikfederatie in België met meer dan 17.000 leden en we zijn de enige organisatie voor vrijduiken met een wettelijk erkende Sport.Vlaanderen (Bloso)-opleiding. We werken uitsluitend met door de Vlaamse trainerschool (VTS) gecertificeerde Instructeurs en Assistent-Instructeurs.

### 3. De opleiding

Onze opleiding voldoet aan de nieuwste CMAS-2017 normen. Je krijgt dan ook een **certificaat dat wereldwijd erkend** wordt als één van de meest geavanceerde en veilige opleidingen.

De opleiding bestaat uit lespakketten en lesmateriaal voor alle niveaus:

1\*FD: De **Discovery Freediver (10 m - ISO-13970)** is een kennismakingsbrevet voor vrijduiken. Het laat toe in een beperkte tijd de vrijduiktechnieken aan te leren en als gids mensen te begeleiden tijdens het snorkelen. Het is de ideale kennismaking voor mensen die graag snorkelen tijdens hun vakantie en dit veilig willen doen. Deze opleiding voldoet aan de ISO-13970 standaard voor 'Gids Recreatief Snorkelen'.

2\*FD: De **Adventure Freediver (20 m)** is een basisbrevet voor de gedreven vrijduiker. Het laat toe in een beperkte tijd zelfstandige vrijduiken te doen in een buddy systeem. Het is het ideale starters brevet voor de gepassioneerde vrijduiker. Alle gebrevetteerde duikers kunnen meteen deelnemen aan deze opleiding.

3\*FD: De **Advanced Freediver (30 m)** is een gevorderd brevet voor enthousiaste vrijduikers die hun kennis en ervaring willen verdiepen. De Advanced Freediver mag ook les geven aan Discovery en Adventure Freedivers indien hij het brevet Assistent Instructeur Freediving AIF heeft verworven.

4\*FD: De **Master Freediver (40 m)** staat voor meesterschap in vrijduiken! Het is het meest doorgedreven vrijduikbrevet. De Master Freediver mag ook les geven aan Advanced Freedivers indien hij het brevet Assistent Instructeur Freediving AIF heeft verworven.

Voor elk niveau bestaat een specifiek pakket dat bij het begin van de opleiding gekocht wordt bij een NELOS-club waar de opleidingen vrijduiken worden gegeven.

Het pakket omvat:

- de cursus;
- de zwembadlessen (exclusief de eventuele toegangskosten);
- de openwaterlessen (exclusief de eventuele toegangskosten);
- de homologatie- en registratiekosten.

### 4. De cursussen

**Freediving is fun!** Daarom willen we de sport zo toegankelijk mogelijk maken. De verschillende brevetten zijn telkens gestructureerd in modules die binnen een kort tijdsbestek afgewerkt worden.

Dit laat toe dat mensen op zeer korte tijd een bepaald brevet kunnen halen. Elke brevet bestaat uit 4 modules:

- Een theoretisch gedeelte, op basis van een cursus. Deze lessen (of het equivalent door zelfstudie) worden afgerond door een multiple choice proef.
- Een praktisch gedeelte in het zwembad waar de diverse technieken aangeleerd worden.

- Een praktisch gedeelte in een diep zwembad of in buitenwater waar duiken op diepte ingeoeffend worden.
- Oefenduiken.

#### 4.1. 1\*Vrijduiker (1\*FD) – Discovery Freediver – 10 meter – ISO-13970

De Discovery Freediver is een kennismakingsbrevet voor vrijduiken. Het laat toe in een beperkte tijd de vrijduiktechnieken aan te leren. Het is de ideale kennismaking voor mensen die graag snorkelen tijdens hun vakantie en dit veilig willen doen. Deze opleiding voldoet aan de ISO-13970 standaard voor 'Gids Recreatief Snorkelen', en laat dus toe van mensen te gidsen tijdens snorkel excursies.

Een Discovery Vrijduiker is bekwaam om veilig en correct een apneuduik van beperkte lengte, diepte en tijdsduur uit te voeren. Hij is vertrouwd met het oppervlakteprotocol en de regels van duikveiligheid. Hij moet kunnen functioneren volgens het buddiesysteem van CMAS en is in staat om een redding in apneu van -7m uit te voeren. De 1\*FD is een recreatieve vrijduiker die geen gebruik maakt van een boei en duiklijn.

De opleiding bestaat uit 4 delen en staat onder leiding van minstens een 1\*FDI:

- Een theoretisch gedeelte, op basis van een cursus. Deze lessen (2 lesuren of het equivalent door zelfstudie) worden afgerond door een multiple choice proef, opgesteld door de Sportcommissie. Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 3\*FD/AIF.
- Een praktisch gedeelte in het zwembad waar de diverse technieken aangeleerd (2 skills zwembadsessies van 2 lesuren). Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 3\*FD/AIF.
- Een praktisch gedeelte in een diep zwembad of in buitenwater waar duiken op diepte ingeoeffend worden (2 skills opleiding duiksessies van 2 lesuren). Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 1\*FDI.
- Minimaal 2 oefen duiksessies van 2 lesuren, samen met een andere duiker onder supervisie van minstens een 3\*FD/AIF (als er geen derde duiker aanwezig is mag de sessie ook samen met de 3\*FD/AIF).

#### 4.2. 2\*Vrijduiker (2\*FD) – Adventure Freediver – 20 meter

De Adventure Freediver is een basisbrevet voor de gedreven vrijduiker. Het laat toe in een beperkte tijd zelfstandige vrijduiken te doen in een buddy systeem. Het is het ideale starters brevet voor de gepassioneerde vrijduiker.

Een Adventure Vrijduiker is bekwaam om veilig en correct een apneuduik van enige lengte, diepte en tijdsduur uit te voeren. Hij heeft al enige ervaring opgedaan en is vertrouwd met het oppervlakteprotocol en de regels van duikveiligheid. Hij functioneert volgens het buddy-systeem van CMAS en duikt volgens het veiligheidsreglement. Hij is bekend met de potentiële gevaren bij incorrecte uitoefening van de sport en is in staat om adequaat op te treden in geval van een ongeval.

De opleiding bestaat uit 4 delen en staat onder leiding van minstens een 1\*FDI:

- Een theoretisch gedeelte, op basis van een cursus. Deze lessen (8 lessen of het equivalent door zelfstudie) worden afgerond door een multiple choice proef, opgesteld door de Sportcommissie. Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 3\*FD/AIF.
- Een praktisch gedeelte in het zwembad waar de diverse technieken aangeleerd worden (minimaal 4 sessies van 2 uren). Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 3\*FD/AIF.
- Een praktisch gedeelte in een diep zwembad of in buitenwater waar duiken op diepte ingeoeffend worden (2 skills opleiding duiksessies van 2 uren). Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 1\*FDI.
- Minimaal 2 oefen duiksessies van 2 uren, samen met een andere duiker onder supervisie van minstens een 3\*FD/AIF (als er geen derde duiker aanwezig is mag de sessie ook samen met de 3\*FD/AIF).

#### 4.3. 3\*Vrijduiker (3\*FD) – Advanced Freediver – 30 meter

De Advanced Freediver is een gevorderd brevet voor enthousiaste vrijduikers die hun kennis en ervaring willen verdiepen.

Een Advanced Vrijduiker is bekwaam om veilig en correct een apneuduik van grotere lengte, diepte en tijdsduur uit te voeren. Hij is in staat om een vrijduiksessie met meerdere vrijduikers in stilstaand binnenwater te organiseren.

De opleiding bestaat uit 4 delen en staat onder leiding van minstens een 1\*FDI:

- Een theoretisch gedeelte, op basis van een cursus. Deze lessen (8 lessen of het equivalent door zelfstudie) worden afgerond door een multiple choice proef, opgesteld door de Sportcommissie. Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 4\*FD/AIF.
- Een praktisch gedeelte in het zwembad waar de diverse technieken aangeleerd worden minimaal (minimaal 4 sessies van 2 uren). Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 4\*FD/AIF.
- Een praktisch gedeelte in een diep zwembad of in buitenwater waar duiken op diepte ingeoeffend worden (3 skills opleiding duiksessies van 2 uren). Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 1\*FDI.
- Minimaal 3 oefen duiksessies van 2 uren, samen met een andere duiker onder supervisie van minstens een 4\*FD/AIF (als er geen derde duiker aanwezig is mag de sessie ook samen met de 4\*FD/AIF).

#### 4.4. 4\*Vrijduiker (4\*FD) – Master Freediver – 40 meter

**Meesterschap in vrijduiken!** Dit brevet is voor de echte gepassioneerde vrijduiker. Het is het meest doorgedreven vrijduikbrevet.

Een Master Vrijduiker is bekwaam om veilig en correct een apneuduik van grotere lengte, diepte en tijdsduur uit te voeren. Hij is in staat om een vrijduiksessie met meerdere vrijduikers in stilstaand binnenwater te organiseren en beginnende vrijduikers te begeleiden tijdens hun eerste duiken. Hij is Duiker-Redder, Hoger Redder, Duiker-Hulpverlener.

Het master programma vereist duiken op grotere diepte, hiervoor moet de kandidaat dus voldoende ervaring hebben en recent vrijduiken gedaan hebben. Het is belangrijk

om de diepte langzaam op te bouwen zodat het lichaam de tijd krijgt om zich aan te passen aan de grotere diepte (denk hierbij aan longflexibiliteit en bloodshift). Het master programma is een intens programma waarbij de kandidaat zoveel mogelijk ervaring opdoet. Hoewel het mogelijk is dit programma op korte termijn te doen is het aan te raden dit over een langere periode te spreiden, het is een ideaal programma om gedurende enkele weken je intens in vrijduiken te verdiepen.

De focus van de opleiding ligt op perfectionering van de technieken en het begeleiden van grotere groepen van vrijduikers.

De opleiding bestaat uit 4 delen en staat onder leiding van een 2\*FDI:

- Een theoretisch gedeelte, op basis van een cursus. Deze lessen (14 lessen of het equivalent door zelfstudie) worden afgerond door een multiple choice proef, opgesteld door de Sportcommissie. Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 1\*FDI.
- Een praktisch gedeelte in het zwembad waar de diverse technieken aangeleerd worden (6 skills zwembadsessies van 2 lessen). Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 1\*FDI.
- Een praktisch gedeelte in een diep zwembad of in buitenwater waar duiken op diepte ingeoeffend worden (minimaal 3 skills opleiding duiksessies van 2 lessen), aangevuld met de verplichte deelname aan een vrijduikzeestage. Dit gedeelte van de opleiding wordt verzorgd door minstens een 2\*FDI.
- Minimaal 5 oefen duiksessies samen met 5 andere duikers onder supervisie van minstens een 1\*FDI.

## 5. Initiator Vrijduiker/Assistent-Instructeur Freediving AIF

Een AIF is pedagogisch onderlegd en assisteert in de opleiding van andere vrijduikers. De focus van de opleiding ligt op het aanleren van de vrijduik technieken bij anderen. Het is hier dat de basis gelegd wordt voor ons instructeurskader.

### TOELICHTING

Een AIF heeft een behoorlijke pedagogische bagage. Hij brengt de relaxatie technieken over op zijn leerlingen die leiden naar mooie vrijduik prestaties. Hij kan theorie- en zwembadles geven. Hij mag theorie en zwembadexamen van 2 ster en 3\*Vrijduikers afnemen. Hij weet hoe hij beginnelingen dient te begeleiden.

Het opleidingsstramien voor AIF:

- VTS Module 1 Initiator: Algemeen gedeelte didactiek;
- NELOS Module 2: de Sporttechnische module;
- VTS Module3: het Specifiek gedeelte didactiek Vrijduiken;
- NELOS Module 4: de stage module.

## 6. Praktisch

### 6.1. Waar

Tijdens de wekelijkse zwembadtrainingen worden er op regelmatige tijdstippen opleidingen georganiseerd te Oostende, Brugge, Gent, Antwerpen, Aartselaar, St.-

Truiden en Aarschot. Ad hoc worden er ook opleidingen georganiseerd in de Duiktank Transfo te Zwevegem. Deze opleidingen worden gespreid over 2 complete weekends.

Voor specifieke informatie kan je contact op te nemen met de Sportcommissie via [vrijduiken@nelos.be](mailto:vrijduiken@nelos.be).

## 6.2. Kostprijs

Opleiding	Kostprijs*
Eerste opleiding	€ 139,-
Elke opvolgende opleiding	€ 89,-
Master Freediver	€ 109,-

\* Nota's

1. De opleidingen staan enkel open voor leden van een NELOS duikclub.
2. De kostprijs van de opleiding omvat al het nodige didactisch materiaal, homologatie van het certificaat, de begeleiding en de kosten voor de instructeur.
3. Afhankelijk van de locatie van de proeven kunnen hier nog toegang en verplaatsingskosten bijkomen (bijv. inkom voor zwembad Dive4life, Nemo 33, Duiktank)

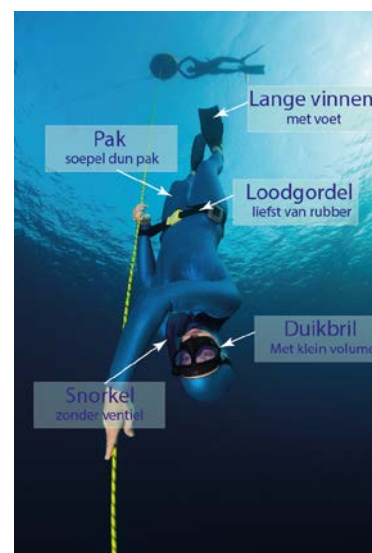
## 6.3. Hoe inschrijven

Inschrijven doet jou club door jou inschrijvingsformulier door te sturen naar [vrijduiken@nelos.be](mailto:vrijduiken@nelos.be) en door het opleidingsgeld te storten op de rekening van de NELOS Sportcommissie met vermelding van jou naam en van het niveau van je opleiding.

## 6.4. Wat heb je nodig

Mee te nemen door de kandidaten (voor zover voorradig, gewoon abc materiaal kan natuurlijk ook):

- Liefst een flexibele duikbril met een klein volume.
- Een degelijke snorkel (zonder ventiel).
- Liefst lange vinnen, en zeker geen buitenwater vinnen (gewone zwembad vinnen kunnen ook bij gebrek aan lange vinnen)
- Een shortie of een dun duikpak is echt wel aan te raden.
- Wat extra lood, zeker als je een pak bij hebt.
- Liefst een rubberen loodgordel.
- Een yoga mat.



## 6.5. Some do's and don'ts voor de opleiding

- Goed hydrateren, zonder te overdrijven (met water).
- Geen alcohol voordien.
- Een lichte maaltijd, en liefst geen avondmaal (een banaan of iets dergelijks kan wel, maar zeker geen zware dingen), en ook geen overdreven zwaar middagmaal.
- Geen zuivelproducten voor de training.
- Echt wel op tijd komen zodat je even tot rust kan komen ter plaatse.