



Aanbevelingen (Medische Commissie, februari 2007)

Perslucht duiken (buitenwater en zwembad):

- Maximaal 6 meter diep met DD van 45 minuten
- Aantal cursisten per instructeur: buitenwater 1 op 1, zwembad 1 op 2.
- Aantal duiken per dag/week: maximaal 1 duik per dag, en 7 duiken per week.
- Perslucht duiken in buitenwater vanaf de leeftijd van 12 jaar.
- Perslucht duiken in het zwembad vanaf de leeftijd van 8 jaar.

Uitrusting:

- Eisen aan duikpak: goed sluitend pak (niet op de groei kopen). Bedekking van hoofd en handen in buitenwater.
- Afmeting cilinder/jacket: goed passend. Gewicht cilinder afhankelijk van lichaamsbouw.
- Lood: goed passend, eventueel harnas om afglijden via de heupen te voorkomen.

Keuringen:

Buitenwater perslucht duiken:

- Door wie: door een arts met verstand van duikgeneeskunde (certificering). Bij vragen of problemen terug koppeling naar Medische Commissie.
- Hoe vaak: jaarlijks keuren.
- Keuring overeenkomstig met keuring volwassenen. Echter aanvulling met dynamisch spirogram bij eerste keuring (herhalen bij pulmonale klachten), extra aandacht voor bewegingsapparaat en emotionele ontwikkeling en jaarlijks bijhouden van lengtegroei curve.

Binnenwater perslucht duiken:

- Bij aanvang vragenlijst invullen (vragenlijst ontwikkeld door K.Kwik, Med.Com.).
- Indien positief antwoord op vragenlijst dan medische keuring door arts met verstand van duikgeneeskunde (certificering). Bij vragen of problemen terug koppeling naar Medische Commissie.

Snorkelen:

- Geen keuring noodzakelijk