

WORD

# PADI FREEDIVER™

LEER FREEDIVING MET DE BESTE ORGANISATIE  
VOOR DUIKOPLEIDINGEN TER WERELD



**PADI**

## WIJ ZIJN.

EDUCATIE

EXPLORATIE

GEMEENSCHAP

BEHOUD

Freediving vereist innerlijke kracht, discipline en controle. Je gaat stil en rustig het water in, op je eigen voorwaarden en blijft zo lang onder water als je op één ademteug kunt. Het PADI Freediver-programma, dat is opgesteld met de hulp en expertise van enkele van de beste freedivers ter wereld, legt de grondslag om nieuwe diepten en nieuwe persoonlijke grenzen te verkennen: twee vrijheden die door veel duikers worden beschouwd als de meest lonende aspecten van freediving leren.

Door freediver te worden wordt je zelfbeeld en hoe je je eigen potentieel inschat, totaal veranderd, zowel boven als onder water. Wanneer je begrijpt wat de natuurlijke capaciteiten van je lichaam zijn bij het op één ademteug verkennen van de onderwaterwereld, kun je deze wereld vol vertrouwen ontdekken en tegelijk de connectie tussen je lichaam, geest en omgeving versterken.

Als PADI Freediver word je opgeleid door, en maak je deel uit van een wereldwijde duikersgemeenschap met een gezamenlijke passie voor avontuur en liefde voor de wereld onder water.

**Wees de beste. Wees PADI.**



**Freediving heeft me weer in contact gebracht met mijn roots, met mijn jeugd in en aan het water en met mijn grootste passies. Het heeft me als mens veranderd en kracht gegeven, maar wat nog belangrijker is, het heeft me het vermogen gegeven om anderen kracht te geven."**

– Forrest Simon / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



## HET TRAJECT NAAR BREVETTERING

### STAP 1: THEORIE

Leer de principes en basiskennis van freediving, inclusief hoe je lichaam reageert als je je adem inhoudt en welke invloed waterdruk op je heeft wanneer je dieper duikt. In de meeste gevallen volg je zelfstandig de aanvankelijke theorielessen en vervolgens neem je die samen met je instructeur door; hij of zij begeleidt je ook bij het toepassen van de leerstof.

### STAP 2: BESCHUTWATERLESSEN

In elke cursus krijg je ten minste één les in beschut water. Deze lessen leggen de nadruk op de introductie en ontwikkeling van vaardigheden die je gebruikt bij freediving in beschut water, inclusief technieken voor adem inhouden voor statische en dynamische apnea.

### STAP 3: BUITENWATERLESSEN

Je neemt deel aan ten minste twee buitenwaterlessen. In deze lessen leer je dieper duiken, terwijl je binnen je persoonlijke grenzen blijft en deze leert verruimen. Je oefent vrij onder water gaan (door jezelf langs een lijn te trekken), duiken met constant gewicht (hoekduiken terwijl je een lijn volgt) en de juiste buddyprocedures. Je oefent ook belangrijke reddingstechnieken en je leert je rol als buddy.

## HOE LANG DUURT HET?

### MAAK VORDERINGEN IN JE EIGEN TEMPO VIA CURSIST GERICHTE, OP PRESTATIES GEBASEERDE LESSEN

In alle PADI-cursussen maken we gebruik van op prestaties gebaseerd leren, wat betekent dat je vooruitgang boekt en een brevet behaalt door aan te tonen dat je voldoet aan bepaalde leerdoelen. Elke cursus maakt ook gebruik van cursist gericht leren, waarbij de instructeur aangeeft hoe jij de stof het best kunt leren aan de hand van de cursusstructuur en lesmaterialen.

Het is belangrijk dat je voldoet aan de doelstellingen van elk cursusonderdeel en elke les, en niet hoe lang je erover doet. Je moet voldoen aan brevetteringsvereisten, maar je instructeur snapt dat jij een eigen manier van leren hebt die verschilt van die van anderen. Je instructeur stemt de trainingsmethoden dus af op datgene wat jij nodig hebt om een bekwaam en zelfverzekerd duiker te worden.

## PADI FREEDIVER

- Leer de theoretische grondbeginselen van freediving via zelfstudie met de PADI *Freediver Touch*™ (je instructeur kan ook klassikale lessen aanbieden).
- In je beschutwaterles leer je technieken voor adem inhouden en statische en dynamische apnea. Doel: statische apnea van 90 seconden en dynamische apnea van 25 meter/80 feet.
- In je openwaterlessen oefen je vrij onder water gaan, freediving met constant gewicht en de juiste buddyprocedures. Doel: vrije duik met constant gewicht van 10 meter/30 feet.

\* Om je in te schrijven voor een PADI Freediver-cursus moet je ten minste 15 jaar zijn. Kinderen van 12 jaar en ouder kunnen worden ingeschreven voor de PADI Basic Freediver-cursus; kinderen van 8 jaar en ouder kunnen worden ingeschreven bij de PADI Skin Diver-cursus.



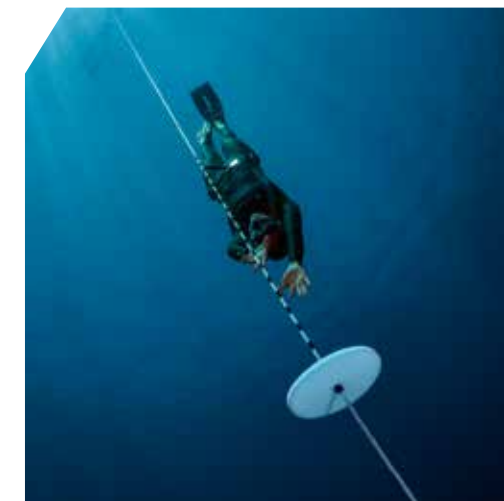
## PADI ADVANCED FREEDIVER

- In de theorielessen leer je over geavanceerde technieken en de uitrusting voor freediving.
- In je beschutwaterles leer je technieken voor stretchen en ontspannen en verfijn je je statische en dynamische apnea. Doel: statische apnea van twee minuten, 30 seconden (twee minuten voor vrijduikers jonger dan 18 jaar) en dynamische apnea van 50 meter/165 feet (40 meter/130 feet voor vrijduikers jonger dan 18 jaar).
- In je buitenwaterlessen oefen je dieper onder water gaan en freediving met constant gewicht, plus de juiste buddyprocedures en reddingstechnieken. Doel: vrije duik met constant gewicht van 20 meter/65 feet (15 meter/50 feet voor freediver jonger dan 18 jaar).



## PADI MASTER FREEDIVER

- Verdiep je kennis over voeding, ontspanning en geavanceerde ademhalingstechnieken. Als onderdeel van de Master Freediver-opdracht moet je ook een onafhankelijk onderzoek voltooien.
- De beschutwaterles is erop gericht je statische en dynamische apneupogingen te verbeteren, inclusief dynamische apnea zonder zwemvliezen. Doel: statische apnea van drie minuten, 30 seconden en dynamische apnea van 70 meter/230 feet.
- Tijdens je buitenwaterlessen oefen je drukcompensatie met uit de mond geperste lucht en voer je een warming-up en voorbereidende duiken uit voor vrij het onder water gaan en freediving met constant gewicht. Doel: vrije duik met constant gewicht van 27 meter/90 feet.



## DE PADI FREEDIVER TOUCH™

- Open lesmateriaal op je tablet, ongeacht of je internetverbinding hebt. (Het materiaal moet eerst via een verbinding worden gedownload.)
- De PADI *Freediver Touch* bevat alle trainingmodules voor de tablet die nodig zijn voor PADI Freediver, Advanced Freediver en Master Freediver.
- In PADI Freediver zijn lessen met toezicht in het zwembad en buitenwater opgenomen, die zijn gericht op het beheersen van de concepten die in het lesmateriaal op de tablet behandeld zijn.

## GEEF INSTRUCTIE IN JE PASSIE

Als je een enthousiaste freediver bent, kun je door PADI Freediver Instructor te worden je passie voor freediving op een hoger niveau brengen en kun je van je passie je werk maken. Je zult een carrière ontdekken waarin je je ongelooflijke prestaties onder water met anderen kunt delen – je transformeert hun leven terwijl je jouw leven verrijkt.

Meer informatie kun je vinden op [padi.com/teachfreediving](http://padi.com/teachfreediving) of breng een bezoekje aan je PADI Freediver Center.

PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



PADI MASTER FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI ADVANCED FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI MASTER FREEDIVER



PADI ADVANCED FREEDIVER



PADI BASIC FREEDIVER



PADI FREEDIVER™



Foto: Mitchell Patterson

EXPLORATIE

## JE PADI FREEDIVER-BREVET IS EEN PASPOORT VOOR AVONTUREN DIE JE LEVEN VERANDEREN

Er zijn meer dan 6500 PADI Dive Centers en Resorts en ruim 135.000 PADI Professionals die over de hele wereld meer dan 25 miljoen brevetten hebben toegekend, dus je kunt overal ter wereld PADI Scuba Diver- en Freediver-cursussen vinden.

Zoek een PADI Freediver Center op [padi.com/diveshops](https://padi.com/diveshops).



Kort na mijn PADI Advanced Open Water-cursus in Koh Tao, Thailand, ben ik begonnen met freediving. Ik herinner me dat we freedivers zagen die doken naar de diepten waar wij met onze scuba-apparatuur doken en ik vond het fantastisch. Ik ben helemaal verliefd geworden op de vrijheid van duiken met een minimale uitrusting."

- Adam Stern / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER  
AUSTRALIAN RECORD HOLDER

## DE ALLURE

Freediving is om verschillende redenen aantrekkelijk. Dit zijn de redenen die je het vaakst zult horen van andere vrijduikers:

### ONTSPANNING EN RUST

'Gewichtloos' onder water zijn met ingehouden adem kan het stressniveau aanzienlijk verlagen. Freediving helpt mensen ontspannen en in het 'nu' blijven. Veel freedivers zeggen dat het woord 'vrij' in freediving niet slaat op de afwezigheid van uitrusting, maar op vrij zijn van de buitenwereld.

### EENVOUD

Omdat je voor freediving minder uitrusting nodig hebt, is het gemakkelijker om wat je aan uitrusting nodig hebt, altijd bij je te hebben. Freediving is daardoor spontaner en toegankelijker dan andere watersporten, inclusief duiken met scuba-apparatuur.



### DICHT BIJ DE NATUUR

Freedivers bewegen zich sneller en stiller door de onderwaterwereld, bijna alsof ze daar thuishoren. Je kunt dichterbij veel schuwe dieren komen dan op de meeste andere manieren, inclusief met conventionele scuba.

### UITDAGING EN EEN WEDSTRIJDELEMENT

Voor sommigen gaat het om de uitdaging die freediving biedt: een wedstrijd met jezelf, waarin je probeert je eigen prestaties te verbeteren, en/of een wedstrijd met andere freedivers. Het is een van de weinige vormen van competitief duiken.

### EEN REIS IN JEZELF

Voor alle vormen van freediving moet je jezelf, je lichaam en je manier van denken beter leren kennen. Het is een proces van in conditie blijven en groeien – een reis die doorgaat zo lang je blijft freediving. Voor de meeste freedivers is dit een primaire, of tenminste belangrijke, reden voor freediving, ongeacht om welke andere redenen de sport ze aantrekt.







Leg contact met PADI



GEMEENSCHAP

## VERBONDEN DOOR DEZELFDE PASSIE

Als PADI Freediver ben je een welkome duikbuddy in de wereldwijde gemeenschap van PADI Divers en Professionals die zich verenigd voelen door hun gezamenlijke passie voor avontuur en hun liefde voor de oceanen.



Laat je inspireren door andere PADI Divers en instructeurs en kijk hoe ze zijn veranderd en hun dromen – namelijk het ontdekken en ervaren van de onderwaterwereld – hebben waargemaakt. Bekijk hun verhalen op [mypadi.padi.com](https://mypadi.padi.com).



We nodigen je uit om als PADI Diver lid te worden van de My PADI Club®, een poort naar een wereld van ontdekkingen en een verzamelplek voor de duikwereld. De tools, het deskundige advies en de duikersgemeenschap van de My PADI Club maken het je makkelijker om te blijven verkennen en je duikpassie te delen. Meer informatie vind je op [mypadiclub.com](https://mypadiclub.com).



PADI AmbassaDivers streven ernaar binnen hun gemeenschap en overal ter wereld duiken een betere bekendheid te geven. Elke AmbassaDiver draagt de emblematische toorts en wijst meer mensen de weg naar hun passie, de ontdekking van hun doel en hoe ze hun dromen kunnen volgen om de onderwaterwereld te ontdekken, beschermen en ervaren. Maak kennis met de AmbassaDivers op [padi.com/ambassadiver](https://padi.com/ambassadiver).



BEHOUD

## EEN POSITIEVE KRACHT

Om op deze wereld de beste te zijn, moeten we ook voor de wereld de beste zijn. We begrijpen hoe belangrijk gezonde oceanen zijn en hoe noodzakelijk het is om het leven en de biodiversiteit onder water te beschermen. PADI ondersteunt wereldwijde inspanningen waarmee we als duikers allen te maken hebben. Samen met onze partners in natuurbehoud, zoals Project AWARE® ([projectaware.org](http://projectaware.org)), het ontwikkelingsprogramma van de Verenigde Naties (United Nations Development Programme, [sustainabledevelopment.un.org](http://sustainabledevelopment.un.org)), en Mission Blue™ ([mission-blue.org](http://mission-blue.org)), staan we sterker in onze inspanningen om marine ecosystemen te beschermen en te verzekeren dat de oceanen voor de generaties van de toekomst worden behouden.

Als PADI Diver maak je deel uit van de wereldwijde beweging om de gezondheid van onze blauwe planeet te behouden en verbeteren.

Meer informatie vind je op [padi.com/conservation](http://padi.com/conservation).

# BEGIN JOUW PADI VANDAAG NOG

ALS JE ALTIJD AL ZIN HEBT GEHAD OM TE LEREN FREEDIVEN,  
FANTASTISCHE AVONTUREN TE BELEVEN EN DE WERELD ONDER DE  
GOLVEN WILT ZIEN!

Schrijf je in voor een PADI Freediver-cursus bij je PADI Freediver Center of Instructor.  
Begin je avontuur op [padi.com/freediving](https://padi.com/freediving).

PADI FREEDIVER™

## WIJ ZIJN.

EDUCATIE

EXPLORATIE

GEMEENSCHAP

BEHOUD