

## Wat is het GUE Fundamentals?

GUE Fundamentals, ook wel 'Fundies' genoemd, biedt gebrevetteerde duikers een introductie in de GUE manier van duiken, waaronder het gebruik van het GUE Systeem van materiaalconfiguratie (backplate, harnas, wing, longhose etc.), een stabiel platform, voortstuwings- en positioneringstechnieken en diverse technieken die je dagelijkse duiken leuker maken. Daarnaast worden vaardigheden geïntroduceerd die je beter voorbereiden op uitdagender vormen van duiken. Bestaande vaardigheden worden beter toepasbaar in een kwetsbare omgeving.

De GUE Fundamentals is onze populairste opleiding, en is geschikt voor (en gericht op) iedereen die nieuw is in de duiksport alsook de die-hards: ervaren duikers die een tech- of cave opleiding in hun toekomst zien.

De cursus start met aandacht voor je platform: drijfvermogen, trim, balans, voortstuwings- en positionering, hoe te werken als team en tot slot je situationeel bewustzijn. In de loop van de cursus wordt de focus verlegd naar het alomvattend uitdagen van je platform door de taakbelasting op te voeren met behulp van elementaire en gevorderde vaardigheden. Deze vaardigheden zijn onder andere effectief communiceren, gas doneren aan een andere duiker, valve drills, werken zonder masker, het oplaten van een SMB etc. Alle vaardigheden worden gedaan vanuit neutraal drijfvermogen en in een neutrale trim, in samenspel met je team.

In het theorielokaal behandelen we onder andere:

- materiaalconfiguratie, het hoe en waarom van het GUE systeem
- minimum gas en gasstrategieën
- opstijgprofielen
- duikplanning
- pre-dive checks
- ademgaseigenschappen
- inert gas narcose
- gasanalyses
- decompressiestrategieën
- duikveiligheid en het GUE systeem

Iedere duiker die succesvol de Fundamentals opleiding doorloopt, krijgt een Nitrox brevettering als deel van zijn certificering.

## **Je kunt op twee manieren deelnemen en slagen voor de GUE Fundamentals:**

1. Met een Rec rating. Dit houdt in dat je alle vaardigheden beheerst die jouw leven als recreatieve duiker leuker, makkelijker en veiliger maakt. Een Rec rating kun je halen in een configuratie met een enkele fles of een dubbelset, en kwalificeert je om deel te nemen aan een Rec 2 of Rec 3 opleiding, maar ook aan DPV1. Daarnaast kun je werken naar een Fundamentals Tech Upgrade

2. Met een Tech rating. Dit betekent dat je de vaardigheden beheerst die nodig zijn om succesvol deel te kunnen nemen aan een Tech 1 of Cave 1 opleiding. Hiervoor zijn aanvullende materiaaleisen: naast een dubbelset dient de deelnemer te beschikken over een canisterlamp (kabel lamp) met goodman handle, twee backuplampen en een backupmasker.

## **Waarom?**

GUE Fundamentals is een opleiding die geschikt is voor duikers met 5 of 5000 duiken. Je kunt hem volgen als 'doel op zich' of als voorbereiding op een technisch-/grotduikavontuur, iedereen kan ervan leren, ongeacht je niveau. Typische redenen om deze cursus te volgen zijn:

- een betere teamgenoot/buddy zijn
- een veiliger, bewuster duiker worden
- basisvaardigheden aanscherpen
- verbetering aanbrengen in je duikplanning, gasplanning en opstijgtechnieken
- meer bodemtijd behalen door efficiënter te bewegen
- leren hoe je terug aan de oppervlakte kunt komen met een veilige flesdrukreserve
- leren duiken met Nitrox
- nieuwe 'truukjes' leren zoals de back kick
- betere stabiliteit bereiken; betere drijfvermogencontrole, trim en balans
- positioneringstechnieken leren die je beter in staat stellen te fotograferen
- teamwork leren, voor bijvoorbeeld veiliger opstijgingen en afdalingen
- met meer vertrouwen een SMB oplaten voor je volgende live-aboard
- je capaciteit als duiker vergroten, zodat je meer plezier beleeft aan het duiken

## Hoe?

Van begin tot eind is de Fundamentals opleiding zeer progressief van aard. Vaardigheden worden in stappen aangeleerd: eerst in theorie, door middel van een demonstratie op het droge getoond, door de cursist op het droge geoefend, in het water gedemonstreerd en tot slot door de cursist geoefend tot beheersing. Daarbij maken we vaak gebruik van video-evaluaties. Het proces van het aanleren van deze vaardigheden is voor iedere duiker anders, en dat maakt dat deze cursus nooit twee keer hetzelfde is. Iedere cursus wordt aangepast aan de behoefte van de deelnemers.

Je kunt de Fundamentals nu op twee manieren volgen:

1. Als één complete opleiding van 4 dagen (1 x zo-wo, 2x zo-ma, 2 weekenden of.....)
2. In twee delen: Deel 1 in 2 dagen, gevolgd door Deel 2 (3 dagen) op een later tijdstip

De locatie voor de cursus is Vinkeveen (theoriesessies & zwembadwerk). Maar kan overal gegeven worden. In de winter wijken we vaak uit naar Diveworld in Enschede.

## Inschrijven

Aanmelden gebeurt online bij GUE en middels een e-mail naar ons. Het minimum aantal cursisten is 2 en het maximaal aantal is 3 personen. Na aanbetaling van 50% van de cursussom is je boeking definitief.

## De kosten

De cursuskosten bedragen € 750,- p.p.. Verder betaal je \$ 95,- voor de registratie bij GUE (middels de website), je krijgt daarvoor ook al het cursusmateriaal online tot je beschikking. Je Nitroxvullingen zijn niet inbegrepen, maar worden tegen een gereduceerd tarief aangeboden.

Het boek "The Fundamentals of Better Diving" en/of "Beginning with the End in Mind" kun je vooraf lezen als deel van je voorbereiding. Deze vind je in je lesmateriaal.

Na aanmelding verzoeken we je direct 50% van het cursusbedrag aan te betalen, hiermee blokkeer je je cursusplaats en ben je zeker van deelname.

Qua voorbereiding en materiaal

- Dubbel 12 (voor een eventuele tech rating) of enkele cilinder gevuld met EAN32
- Backplate, harnas uit één stuk
- Wing (single bladder, geen bungees)
- Automaten (primaire automaat op longhose)
- Primaire lamp (enkel voor tec rating)
- Backup lamp(en) (tec rating)
- Bottomtimer en kompas
- Duikpak (droogpak voor tec rating)
- SMB en spoel
- Wetnotes
- Backup masker
- Mesje op het harnas

GUE schrijft voor wat de GUE basisconfiguratie is voor onze stijl van duiken (engels)

## Vorbereiden op GUE Fundamentals training

De meest gestelde vraag is de volgende: Hoe kan ik me het beste voorbereiden op Fundamentals training?

Grappig is te zien (en dit is waarschijnlijk historisch zo in Nederland gegroeid) dat veel mensen de Fundamentals training als een 4-daagse evaluatie zien; “even aan de instructeur laten zien dat mijn v- en s-drills goed zijn en dat ik achteruit kan zwemmen”, met daaraan gekoppeld natuurlijk een passende voorbereiding. Veel mensen die bovenstaande visie aanhangen bereiden zich voor door een vast team te vormen en daar vooral veel oefenduiken mee te maken die voor 99% bestaan uit het trainen en herhalen van de bovengenoemde vaardigheden. Als deze mensen dan in Fundamentals training terechtkomen zie je veel kleine onrechtmatigheden in de aangeleerde vaardigheden. De volgorde is bijvoorbeeld onjuist, er worden onderdelen vergeten, de routing van de diverse slangen is onduidelijk, de communicatie die erbij hoort, etc etc. Met als gevolg dat aangeleerde competenties afgeleerd en gewijzigd moeten worden met alle gevolgen van dien, resulterend in een grotere taskload & stress voor de cursisten met meestal een fail als eindresultaat.

GUE Fundamentals training is primair bedoeld om de basisvaardigheden bij een duiker opnieuw te ontwikkelen en / of bij te schaven tot het nivo waarop de duiker 100% controle over zijn positie, apparatuur en awareness heeft. Deze 100% controle biedt de duiker het vertrouwen en comfort dat nodig is om altijd en onder alle omstandigheden terug te kunnen vallen op zijn basisvaardigheden en daardoor plezieriger en veiliger te kunnen duiken. Een basis die ook noodzakelijk is om bijvoorbeeld GUE Tech of Cave training te gaan volgen. De GUE Fundamentals opleiding is een zeer intensieve en vooral ook zeer progressieve opleiding die continu doorbouwt op geleerde vaardigheden en kennis. Dit betekent dat je gedurende de opleiding pas een stapje verder gaat als je het voorafgaande beheerst. Dus je moet eerst voldoende beheersing over je drijfvermogen hebben voordat je aan je trim gaat werken. En als je in staat bent om je positie in de waterkolom te beheersen kun je pas gaan werken aan vintechnieken etc.

Tijdens alle onderdelen van de GUE Fundamentals training zijn er drie elementen continu aanwezig en van belang: beheersing van drijfvermogen (buoyancy), trim en awareness (bewust zijn van je team, omgeving en materiaal). Je kunt je nu dus voorstellen dat wanneer je bezig bent met het afleren van oude gewoontes, daarnaast ook je positie in het water en je bewustzijn in de gaten moet houden, het aanleren van nieuwe vaardigheden aardig wat druk op je grijze massa gaat leggen.

Nu we het er over eens zijn dat de Fundamentals training geen 4- daagse evaluatie is maar juist een zeer progressief groeitraject, kun je concluderen dat het in het begin genoemde voorbeeld je eerder in de weg zal zitten dan op weg helpen. Dus wat kun je dan het beste doen om je voor te bereiden? Het antwoord is simpel: ga veel duiken en met zoveel mogelijk verschillende duikers, zorg dat je comfortabel in het water bent en beheersing hebt over je drijfvermogen en trim. Maar zorg vooral dat je vertrouwd en comfortabel bent met je uitrusting. Hoe clip ik wat en waar, bereikbaarheid van apparatuur, gebruik van de diverse onderdelen en de standaardisatie. Op het moment dat je tijdens je Fundamentals training bijvoorbeeld minuten bezig bent met het los- en weer wegclippen van je manometer levert dit een enorme taskload op.