



# Project AWARE

## Specialty-cursus

A large, swirling ocean vortex, possibly a whirlpool or a large-scale eddy, captured from an aerial perspective. The water is a deep blue, with white foam and bubbles visible at the center and edges of the swirl. The overall scene is dynamic and powerful.

# Instructeurs- handleiding

Project AWARE Specialty-cursus Instructeurshandleiding  
(Omvat Adopt a Dive Site™)  
Artikelnr. 70239NL (08/18) Versie 3.0  
Gedrukt in de VS

PROJECT AWARE®

© PADI 2018  
300PD118



# Project AWARE®

## Specialty-cursus Instructeurshandleiding

© PADI 2018

Onderdelen uit de Appendix mogen door PADI®-leden worden gereproduceerd voor gebruik in PADI-training, maar niet om te verkopen of voor persoonlijk gewin. Geen enkel deel van dit product mag in welke vorm dan ook worden gereproduceerd, verkocht of verspreid zonder de schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgegeven door PADI  
30151 Tomas  
Rancho Santa Margarita, CA 92688-2125 USA

Gedrukt in de VS

Artikelnr. 70239NL (08/18) Versie 3.0



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
Hoe deze handleiding te gebruiken _____	5
Cursusfilosofie en doelstellingen _____	5
Opties cursusvolgorde _____	6
<b>Hoofdstuk Een</b>	
<b>Cursusrichtlijnen</b>	<b>7</b>
Richtlijnen met één oogopslag _____	7
Vereisten instructeurs _____	7
Vereisten deelnemers _____	8
Duur _____	8
Materialen _____	8
Richtlijnen toetsing _____	8
Voorwaarden en procedures voor brevettering _____	9
Links naar andere cursussen _____	9
<b>Hoofdstuk Twee</b>	
<b>Theorie</b>	<b>10</b>
I. Inleiding _____	10
II. Project AWARE en de missie _____	11
III. Wees een expert op het gebied van uittrimmen _____	14
IV. Geef het goede voorbeeld _____	17
V. Neem alleen foto's en laat alleen bellen achter _____	19
VI. Bescherm het leven onder water _____	23
VII. Word een afvalactivist _____	25
VIII. Kies voor verantwoord gevangen vis en schaal- en schelpdieren _____	28
IX. Onderneem actie _____	31
X. Wees een ecotoerist _____	32
XI. Verminder je ecologische voetafdruk _____	35
XII. Geef terug _____	38
<b>10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen</b>	<b>40</b>
<b>Bronnen</b>	<b>41</b>
<b>Project AWARE Specialty Theorie overzicht</b>	<b>42</b>
<b>Project AWARE Specialty Theorie antwoorden</b>	<b>45</b>



## INLEIDING

Dit hoofdstuk bevat suggesties over hoe deze handleiding te gebruiken, een overzicht van de filosofie en doelstellingen van de cursus, en beschrijft hoe je de cursus kunt organiseren en kennisontwikkeling kunt integreren.

### Hoe deze handleiding te gebruiken

Deze handleiding is opgesteld voor jou, als specialty-instructeur Project AWARE. De handleiding bevat twee onderdelen: het eerste bevat de richtlijnen die specifiek voor deze cursus gelden, het tweede bevat de theorie. Alle verplichte normen, leerdoelen, activiteiten en uitvoeringsvereisten die specifiek voor de specialty-cursus Project AWARE van toepassing zijn, zijn **vetgedrukt**. **Door de vetgedrukte teksten kun je de vereisten waaraan je moet voldoen als je de cursus geeft snel terugzoeken**. De punten die niet vetgedrukt staan, zijn ter aanbeveling en ter overweging. De algemene cursusvereisten die op alle PADI -cursussen van toepassing zijn, staan beschreven in de PADI-*instructeurshandleiding* in het hoofdstuk Algemene Richtlijnen en Procedures. In deze handleiding wordt steeds gebruik gemaakt van de term “duiker” - hiermee worden zowel (scuba)duikers als freedivers bedoeld, die deze cursus ook mogen volgen.

### Cursusfilosofie en doelstellingen

De specialty-cursus Project AWARE is ontworpen om deelnemers een introductie te geven in de beweging Project AWARE en om mensen richtlijnen mee te geven over hoe ze in actie kunnen komen om een positieve verandering voor de wereldzeeën in gang te zetten. De cursusdoelen bestaan uit:

- Deelnemers te introduceren in Project AWARE en de missie.
- Deelnemers bekend te maken met de 10 Tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen.
- Deelnemers te begeleiden richting persoonlijke doelstellingen en acties die zij kunnen ondernemen om de natuur en het milieu te helpen.

Je kunt de specialty-cursus Project AWARE ook inzetten als middel om een gemeenschap te betrekken bij het opzetten van een ledenbestand, bij het aantrekken van nieuwe duikers en het laten groeien van de milieubeweging. Je kunt het programma gebruiken om:

- Vrijwilligers te werven voor je milieubeschermingsactiviteiten, zoals het houden van de Dive Against Debris®-onderzoeken.
- Mensen tijdens de wintermaanden geïnteresseerd houden voor het duiken, of gedurende andere perioden wanneer deelname aan duikactiviteiten in de plaatselijke omgeving niet mogelijk is, bijvoorbeeld op een niet-duikdag voorafgaand aan een vliegreis.
- Niet-duikers en duikers aan te trekken voor andere programma's bij het duikcentrum of -resort.
- Te laten zien dat de PADI-organisatie en haar leden mensen niet alleen leren duiken maar mensen ook leren hoe ze op verantwoorde wijze met de natuur en het milieu omgaan.
- Voorop te lopen in de lokale gemeenschap door de specialty-cursus te geven op scholen, in de gemeenschap zelf, voor jongeren en andere groepen.

De cursusopzet en de lessen kunnen worden aangepast en beknopt worden gehouden voor presentaties op scholen en voor de lokale gemeenschap etc. Er kunnen ook extra foto's van de plaatselijke omgeving worden toegevoegd aan de relevante hoofdstukken om een presentatie op maat te maken.

## **Mogelijkheden voor het verloop van de cursus**

Houd door instructeurs gegeven presentaties om kennis over het duiken te ontwikkelen. Stimuleer deelnemers zich aan te melden voor andere cursussen of activiteiten zodat ze hun kennis en enthousiasme in de praktijk kunnen brengen.

# Hoofdstuk Een

## Cursusrichtlijnen

Dit hoofdstuk bevat de cursusrichtlijnen, aanbevelingen en suggesties voor het houden van de Project AWARE -cursus.

### De cursusrichtlijnen in één oogopslag

Onderwerp	Cursusrichtlijn
Minimale kwalificatie instructeurs:	<b>Project AWARE Specialty Instructor</b>
Vereisten: Minimum leeftijd:	Interesse in onze wereldzeeën Geen
Verhouding instructeur-cursisten:	Geen
Duur (in uren)	Aanbevolen: 3
Materialen	<p><b>Instructeur:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Project AWARE Specialty Instructeurshandleiding en lesboeken</b></li> <li>• <b>Poster en/of folder van de 10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen</b></li> <li>• <b>Toegang tot de Project AWARE-website</b> waaronder de plechtige belofte "10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen", de Ugly Journey of Our Trash (de rommelige reis die ons afval aflegt naar zee) en hulpmiddelen voor Dive Against Debris® (<a href="http://www.projectaware.org/tools">www.projectaware.org/tools</a>)</li> <li>• <i>Responsible Shark &amp; Ray Tourism – A Guide to Best Practice</i> (<a href="http://www.projectaware.org">www.projectaware.org</a>)</li> <li>• Interactieve infographic over de staat van de wereldwijde markt voor producten van haaien (<a href="http://www.projectaware.org">www.projectaware.org</a>)</li> <li>• Toegang tot internet voor de social mediakanalen van Project AWARE</li> </ul> <p><b>Cursist:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poster en/of folder van de 10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen</b></li> <li>• <b>Toegang tot de plechtige belofte "10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen"</b> en de hulpmiddelen voor de Ugly Journey of Our Trash van Project AWARE (<a href="http://www.projectaware.org/tools">www.projectaware.org/tools</a>)</li> </ul>

### Vereisten voor de instructeur

Om de specialty-cursus Project AWARE te mogen geven moet iemand beschikken over het brevet PADI Assistant Instructor, PADI Open Water Scuba Instructor of hoger, met geldige lesbevoegdheid. PADI Freediver™ Instructeurs of hoger kunnen zich kwalificeren door een aanvraag in te dienen en goedkeuring te krijgen van PADI Regionale hoofdkantoren. PADI Divemasters moeten de Project AWARE Specialty Instructor-training bij een PADI Course Director afgerond hebben en beschikken over een goedgekeurde aanvraag door een regionaal PADI-hoofdkantoor. Voor verdere bijzonderheden hierover verwijzen wij naar het onderdeel over kwalificaties in de PADI-instructeurshandleiding.

## Deelnamevereisten

Deelnemers hoeven om deel te kunnen nemen alleen te beschikken over interesse in de aquatische omgeving. Er geldt geen minimum leeftijd of ervaringsvereiste.

## Duur (in uren)

Het aanbevolen aantal uren is drie.

## Materialen

### Instructeur

- **Project AWARE Specialty-cursus Instructeurshandleiding en lesboeken**
- **Poster en/of folder van de 10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen**
- **Toegang tot de Project AWARE-website [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org)**, in het bijzonder tot de plechtige belofte “10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen”, de Ugly Journey of Our Trash (de rommelige reis die ons afval aflegt naar zee) en hulpmiddelen voor Dive Against Debris® die te vinden zijn in het onderdeel Conservation Tools ([www.projectaware.org/tools](http://www.projectaware.org/tools))

*Let op: Als er tijdens de cursus geen internettoegang mogelijk is, dan moet je je ervan verzekeren dat de cursisten voordat ze worden gebrevetteerd toegang hebben tot de plechtige belofte “10 Tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen”.*

Aanbevolen:

- *Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice*, te vinden in het onderdeel Conservation Tools section op [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org)
- Interactieve infographic over de staat van de wereldwijde markt voor producten van haaien, te vinden in het onderdeel Conservation Tools op [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org)
- Toegang tot internet voor de social mediakanalen van Project AWARE

### Cursist

- **Poster en/of folder van de 10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen**
- **Toegang tot de plechtige belofte “10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen”** en de hulpmiddelen voor de Ugly Journey of Our Trash, te vinden in het onderdeel Conservation Tools ([www.projectaware.org/tools](http://www.projectaware.org/tools))

## Toetsingsrichtlijnen

Om de kennis bij de deelnemers te toetsen, loop je bij elk hoofdstuk de punten door in de Kom-in- Actie-workshops , en vervolgens houd je de Project AWARE kennistoets. Stimuleer de deelnemers de kennistoets te gebruiken voor hun eigen plan van aanpak.



## **Voorwaarden en procedures voor brevettering**

Deelnemers ontvangen een PADI Specialty-brevetpas. Stimuleer de cursisten een donatie te doen door de Project AWARE-versie te kiezen als PADI-brevetpas.

## **Links naar andere cursussen**

De Project AWARE-specialty-cursus telt mee voor de kwalificatie als PADI Master Scuba Diver.

Stimuleer duikers om PADI-cursussen te volgen die bijdragen aan de 10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen van Project AWARE, zoals de specialty's Peak Performance Buoyancy of Coral Reef Conservation. Je kunt de cursisten ook stimuleren hun toewijding aan bescherming van de zee verder te verdiepen door het volgen van Project AWARE-cursussen zoals de specialty's Dive Against Debris® en AWARE Shark Conservation Diver.

Blijf op de hoogte van vernieuwingen en extra's door regelmatig te kijken op de website van Project AWARE ([www.projectaware.org](http://www.projectaware.org)).

# Hoofdstuk Twee

## Theorie

De Project AWARE-specialty is een introductie op Project AWARE als wereldwijde beweging voor bescherming van de wereldzeeën. De cursus is gericht op de 10 tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen, geeft richtlijnen mee en helpt mensen om verschil te kunnen maken bij het beschermen van de zee.

De sessies moeten informeel en op een interactieve manier worden gehouden, en aangepast aan de deelnemers en de plaatselijke omgeving. Zo zijn er problemen toe te lichten met betrekking tot tropisch water, gematigde wateren, poolwateren, en ook zoet en zout water. De Kom-in-Actie-workshops aan het eind van elk hoofdstuk bevatten discussiepunten, die het begrip bij de cursisten kunnen verstevigen door te laten zien hoe zij de informatie kunnen toepassen. Laat de cursisten de kennistoets gebruiken bij het opstellen van hun eigen plan van aanpak. Stimuleer actieve discussies tussen de deelnemers en gebruik de hulpmiddelen van Project AWARE uit de Conservation Toolbox op de website van Project AWARE om discussiepunten verder te onderbouwen.

### I. Introductie

#### Opmerking voor de instructeur

Houd een voorstelrondje met de cursisten en de begeleiders en laat ieder wat over zichzelf vertellen.

#### A. Cursusdoelen

1. De doelen van dit programma zijn om:
  - a. Je een introductie te geven in de beweging Project AWARE.
  - b. Je bekend te maken met de 10 Tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen.
  - c. Te laten zien hoe jij zelf verschil kunt maken.

#### B. Cursusoverzicht en planning

#### Opmerking voor de instructeur

Je kunt de discussiepunten uitbreiden en plaatselijke informatie toevoegen maar het wordt aanbevolen dat de lessen beknopt blijven en dat de deelnemers gestimuleerd worden verdere actie te ondernemen.

#### C. Kosten, benodigdheden en papierwerk

#### D. Brevettering

1. Licht de mogelijkheden tot brevettering toe en benoem de relatie met andere cursussen en kwalificaties.
  - a. Brevettering/brevet.
  - b. Andere Project AWARE-cursussen.
  - c. Gerelateerde PADI-cursussen.
  - d. Activiteiten en campagnes van Project AWARE.
  - e. Meetellen voor PADI Master Scuba Diver™.

## II. Project AWARE en de missie

### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Wat is Project AWARE?
- Wat is de missie van Project AWARE?

### Wat is Project AWARE?

- A. Project AWARE® is formele non-profitorganisatie en een wereldwijde beweging voor bescherming van de oceanen en wordt aangedreven door een gemeenschap van avonturiers.
1. De visie van Project AWARE is een terugkeer naar een schone, gezonde oceaan.
  2. Project AWARE gelooft in een toekomst waarin de zee geen bescherming meer nodig heeft.
- B. Project AWARE en PADI delen een rijk partnerschap dat cruciaal is geweest voor het historische succes van Project AWARE en de groei van de organisatie.
1. Het avontuur is in 1989 begonnen, toen Project AWARE door PADI werd geïntroduceerd als project en milieucampagne om duikers te stimuleren op te komen voor de onderwaterwereld en om deze te beschermen.
  2. In 1992 werd, na drie succesvolle jaren, de Project AWARE Foundation een gevestigde organisatie zonder winstoogmerk met een eigen missie en doel.
  3. Project AWARE bleef uitbreiden en werd in 1999 in het VK als formele liefdadigheidsinstelling geregistreerd, en kreeg in 2002 in Australië de formele status als non-profitorganisatie.
  4. Vanwege de resultaten die de organisatie door de vele jaren heen heeft bereikt als het gaat om de bescherming van de onderwaterwereld, is Project AWARE bevoorrecht partner van PADI. Vaak worden PADI en Project AWARE door elkaar gehaald als zijnde dezelfde soort organisaties, vanwege de lange geschiedenis van sterke samenwerking en de gedeelde toewijding om verschil te maken voor de wereldzeeën. Zo belangrijk zijn de partners voor Project AWARE.
    - a. PADI biedt de stichting hulp in natura en stimuleert duikers wereldwijd om zich bij de Project AWARE-beweging aan te sluiten.
  5. Vandaag de dag zet Project AWARE lokale gemeenschappen in hun kracht om invloed uit te oefenen voor wereldwijde veranderingen.
    - a. Project AWARE inspireert, informeert, creëert en deelt activiteiten die nodig zijn om mensen te betrekken, met elkaar in contact te brengen, en de passie voor avontuur samen te brengen met als doel de wereldzeeën te beschermen.

## Opmerking voor de instructeur

Benadruk de Project AWARE-website en deel recente resultaten, inclusief de resultaten die voor jouw omgeving of voor de bestemmingen die jouw cursisten bezoeken relevant zijn. Kijk op [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org) voor de meest recente gegevens en maak gebruik van de jaarlijkse rapportages van Project AWARE om de lokale en wereldwijde resultaten te benadrukken.

- C. De visie van Project AWARE is een terugkeer naar een schone, gezonde oceaan. Om aan deze visie te kunnen voldoen, zijn er twee cruciale aandachtsgebieden die Project AWARE probeert te beïnvloeden: samenleving en beleid.
1. Vervuiling als gevolg van menselijke activiteit heeft ernstige schadelijke gevolgen op mariene ecosystemen. Project AWARE ondersteunt beleidsmaatregelen die vervuiling aan de bron een halt toebrengen, en werkt aan het uitbannen van schade aan het milieu in onze gemeenschappen, vinnen aan en vinnen uit.
  2. Door middel van partnerschappen tegen afval en voor actie door de gemeenschap, werkt Project AWARE aan het bewustzijn van mensen over de wereldwijde crisis van afval in zee, en brengt de steun van duikvrijwilligers bijeen om cruciale gegevens te verzamelen voor het vinden van oplossingen voor de lange termijn om de rommelige reis die ons afval aflegt naar zee een halt toe te brengen.
  3. In 2011 werd Dive Against Debris® gelanceerd, 's werelds eerste onderwateronderzoek naar afval in zijn soort.
    - a. De interactieve online plattegrond van Dive Against Debris® geeft duikers een uniek onderwaterperspectief op de wereldwijde problemen met afval in zee.
    - b. De mobiele app van Dive Against Debris® werd in 2017 uitgebracht, om deelname aan onderzoeken en gegevens te rapporteren over afval te stimuleren.
    - c. Duikers kunnen ook de Dive Against Debris®-specialty volgen, die in 12 talen beschikbaar is.
  4. Gezonde mariene ecosystemen zijn cruciaal voor de wereldzeeën en de mensen die van de zee afhankelijk zijn. Project AWARE ondersteunt op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde beleidsregels die bijdragen aan duurzame visserij en de biodiversiteit helpen behouden, vinnen aan en vinnen uit.

## Wat is de missie van Project AWARE?

- D. De missie van Project AWARE is de passie voor de zee -avontuur te verbinden aan het doel bescherming van de zee, en zo duurzame verandering te bewerkstelligen. Project AWARE onderneemt activiteiten om op zowel lokaal als wereldwijd niveau verandering voor de wereldzeeën en voor de gemeenschappen die ervan afhankelijk zijn in gang te zetten. Onze plaatselijke acties beschermen de meest kwetsbare dier- en plantensoorten en zijn gericht op vermindering van afval.
1. De wereldwijde gemeenschap van Project AWARE begrijpt dat bescherming van de zee hand in hand gaat met onderwateravontuur. Als duikers en enthousiastelingen van de zee zien wij vaak dingen die anderen niet zien.
  2. Aanhangers van Project AWARE zien als eerste wat er zich onder de zeespiegel afspeelt en komen in actie om in hun eigen leefomgevingen over de hele wereld voor positieve verandering te zorgen.

3. Samen zijn we betrokken bij positieve activiteiten, vinnen aan en vinnen uit.
- E. Project AWARE:
1. Geloof in de kracht van de mens.
    - a. Project AWARE zet een wereldwijde gemeenschap van avonturiers en enthousiastelingen van de zee in hun kracht, omdat positieve transformatie op grote schaal begint bij jezelf, en plaatselijke acties zorgen voor wereldwijde impact.
  2. Heeft een benadering voor bescherming van de zee die gebaseerd is op feiten en wetenschappelijk onderzoek.
    - a. Project AWARE focust op de lange termijn, op zinvolle verandering, en streeft naar duurzame en blijvende resultaten.
  3. Begrijpt dat we sterker staan als we onze acties verenigen.
    - a. Project AWARE legt zich toe op het werken met personen, bedrijven, non-gouvernementele organisaties (NGO's) en zakelijke partners, op basis van samenwerking, om inspanningen te combineren en de gevolgen en resultaten te maximaliseren.
  4. Herkent dat die verandering zelf er voortdurend is en dat verandering nodig is om oplossingen te vinden.
  5. Geloof dat ieder van ons elke dag de kracht heeft om een bijdrage te leveren aan een betere wereld.
- F. Als je de waarden van Project AWARE deelt, sluit je dan aan bij de beweging. Maak deel uit van het avontuur!
- G. Project AWARE lanceerde eind jaren '80 en later in 2014 nogmaals een gemoderniseerde versie van de 10 tips voor duikers om de oceaanplaneet te beschermen - een gedragscode voor duikers om op een veilige en beschermende manier om te gaan met de onderwaterwereld. Dit eco-ethos is erop gericht de kracht van het duiken aan te wenden om veranderingen in het milieu teweeg te brengen. Deze Project AWARE-specialtycursus maakt gebruik van de opzet van de 10 tips om de deelnemers aan de cursus te begeleiden naar persoonlijke betrokkenheid en acties die zij kunnen nemen ten gunste van natuur en milieu.
- H. Door de hele cursus heen zijn elementen opgenomen over hoe je je bij de beweging kunt aansluiten als we het hebben over hoe betrokken te raken en hoe te helpen.
1. Meld je aan voor de nieuwsbrief van Project AWARE en blijf zo op de hoogte van de campagnes en acties van Project AWARE, waar je na deze cursus meer betrokken bij kunt raken.

### III. Wees een expert op het gebied van uittrimmen



#### Wees een expert op het gebied van uittrimmen

Onderwaterplanten en -dieren zijn kwetsbaarder dan ze lijken. Een vinslag, een botsing met je camera of zelfs een aanraking kan decennia koraalgroei vernietigen, een plant beschadigen of een dier letsel toebrengen. Stroomlijn je duikuitrusting en fotoapparatuur, houd je duikvaardigheden op peil, perfectioneer je techniek voor onderwaterfotografie en ga door met je duikopleiding om je vaardigheden te finetunen. Wees je altijd bewust van je lichaam, duikset en fotoapparatuur en vermijd contact met de natuurlijke omgeving.

#### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Waarom zou je een expert in uittrimmen moeten zijn?
- Hoe kun je het uittrimmen finslijpen?
- Hoe is uittrimmen van toepassing op niet-duikers?

#### Workshop In actie komen

Tijdens de workshop ga je:

- Drie stappen beschrijven die je het komende half jaar kunt nemen om jouw uittrimmen te verbeteren.

#### Waarom zou je een expert in uittrimmen moeten zijn?

- A. Goed kunnen uittrimmen betekent dat je jouw positie in het water kunt beheersen. Dat houdt in dat je niet alleen het gebruik van je duikuitrusting beheerst maar ook kunt meewerken met je ademhaling en de omstandigheden, in plaats van tegenwerken.
  1. Een duiker die deze vaardigheden niet beheerst, kan per ongeluk schade toebrengen aan de omgeving.
    - a. Onderwaterplanten en -dieren zijn kwetsbaarder dan het lijkt. Je vinnen, je camera of jijzelf kunnen door een slag of stoot, en zelfs door een lichte aanraking, tientallen jaren koraalgroei teniet doen, planten beschadigen of dieren letsel toebrengen.
    - b. Stroomlijn je duikuitrusting en fotoapparatuur, houd je duikvaardigheden op peil, perfectioneer je onderwaterfotografietechnieken en blijf cursussen volgen om je vaardigheden verder aan te scherpen.
    - c. Wees je altijd bewust van je lichaam, duikuitrusting en fotoapparatuur om contact met de natuurlijke omgeving te vermijden.

### Hoe kun je het uittrimmen finslijpen?

- B. Goede beheersing van het uittrimmen kost tijd en er valt altijd wel iets te verbeteren, maar een paar eenvoudige stappen kunnen je helpen om veel te verbeteren.
1. Niet goed uitgelood zijn, vooral door teveel lood, is een algemene oorzaak van slecht uittrimmen. Controleer elke keer als je andere duikuitrusting gebruikt hoeveel lood je nodig hebt, en kom niet in de verleiding om steeds teveel lood te gebruiken.
    - a. Als je teveel lood bij je hebt, moet je veel lucht in je trimvest blazen (en later weer veel lucht laten ontsnappen).
    - b. Hierdoor ben je niet goed gestroomlijnd en dat bemoeilijkt het finslijpen van je trimvaardigheden.
    - c. De ideale situatie bereik je door kleine beetjes lucht in en af te blazen.
    - d. Teveel lood kan ook problemen geven bij het uittrimmen; omdat je meer lucht in je trimvest moet blazen komt je lichaam omhoog maar je voeten niet.
  2. Te weinig lood komt minder vaak voor maar kan net zoveel problemen geven. Als je te weinig lood bij je hebt, kan het moeilijk worden om je opstijgsnelheid te beheersen, met mogelijk risico op decompressieziekte als gevolg.
  3. Als je bezig bent met uitloden, vergeet dan niet om rekening te houden met de lucht die je tijdens de duik verbruikt. Als je te snel zinkt of niet zonder inspanning kan afdalen, controleer dan of je wel goed uitgelood bent.
  4. Stroomlijnen en uittrimmen heeft gevolgen voor de beheersing van je positie in het water, en zijn voor duikers een belangrijke manier om de omgeving te beschermen.
    - a. Duikers die niet goed gestroomlijnd en uitgetrimd zijn, kunnen de bodem raken als ze over de bodem zwemmen, of los bungelende uitrustingsstukken kunnen schade aanrichten.
    - b. Duikers die niet in een horizontale positie zwemmen zullen uittrimmen ook moeilijk vinden omdat je dan door je vinslagen naar boven gaat in plaats van vooruit.
    - c. Neem de tijd - vooral als je verandert van duikuitrusting - om ervoor te zorgen dat je houding in balans is en je horizontaal kunt zwemmen.
    - d. Het stroomlijnen van je uitrusting is eenvoudig. Zorg ervoor dat alles zo netjes mogelijk op zijn plaats is vastgezet. Soms heb je voor een bepaalde duik extra apparatuur nodig maar neem niet onnodig veel spullen mee als je die toch niet gebruikt.
  5. Elke keer dat je de configuratie van je uitrusting aanpast, moet je ook wennen aan het verschil in uittrimmen. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren als je voor het eerst met je eigen duikuitrusting gaat duiken.
    - a. Ook al weet je hoe je een trimvest moet gebruiken, het duurt even voordat je weet hoe een nieuw trimvest werkt. Het voordeel van een eigen trimvest is dat je elke keer met datzelfde trimvest gaat duiken, waardoor uittrimmen makkelijker wordt.

- b. Als je met een nieuwe duikuitrusting gaat duiken, zorg er dan voor dat je dat je beschikt over speciale training zoals via de cursussen PADI Dry Suit Diver, Sidemount Diver of Rebreather Diver.
- c. De specialty-cursus PADI Peak Performance Buoyancy is de ideale cursus voor duikers om zich te richten op de juiste manier uitloden, verbeteren van het drijfvermogen, stroomlijning en uittrimmen. De cursus kan met verschillende soorten duikuitrusting worden gevolgd en is daardoor niet alleen geschikt voor beginnende duikers maar ook voor duikers die hun vaardigheden willen opfrissen of duikers die die al een tijdje niet meer met een bepaalde uitrusting hebben gedoken.

## Hoe is uittrimmen van toepassing op niet-duikers?

- C. Freedivers, snorkelaars, zwemmers en andere watersporters kunnen dezelfde principes toepassen om de omgeving te beschermen.
  - 1. Wanneer je vanaf de kant in of uit het water gaat, neem dan even de tijd om te kijken waar je dat het best kunt doen zonder schade toe te brengen aan de omgeving of aan jezelf.
    - a. Loop bijvoorbeeld nooit op het koraal of een andere kwetsbare bodem; het kan tientallen jaren duren om de schade van een enkele onvoorzichtige stap te herstellen.
    - b. Wees extra voorzichtig als je de bodem niet kunt zien.
    - c. Vraag bij het plaatselijke PADI-duikcentrum of bij andere experts na waar je het beste te water kunt gaan.
  - 2. Door je vinnen kun je als een propeller door het water bewegen maar de extra lengte kan ervoor zorgen dat je in eerste instantie moeilijker je bewegingen kunt beheersen, waardoor je per ongeluk tegen iets aan kunt trappen. Kijk waar je naartoe zwemt en houd rekening met de lengte van je vinnen.
  - 3. Beheersing van je drijfvermogen in woelig water is in het begin een uitdaging. Houd je echter niet vast aan een rots, koraalrif of andere objecten.
    - a. Onder water dingen aanraken kan schade veroorzaken en je kan zelf ook gewond raken.
    - b. Rotsen en koralen kunnen scherp zijn en door de waterbeweging kan je ergens tegenaan raken als je te dichtbij zwemt.
    - c. Het kan zijn dat je de organismen die op de rotsen en riffen leven niet direct ziet maar ze kunnen wel gevaarlijke uitsteeksels of doornen hebben.
    - d. Met specifieke training kun je je trimvaardigheden verbeteren en kun je zelfverzekerd te water. De cursus PADI Skin Diver is een goede introductie als het om basale vaardigheden gaat zoals het gebruik van een duikmasker, snorkel en vinnen, waar je de onderwaterwereld mee gaat ontdekken.

**Kom in actie-workshop >> Welke drie stappen kun je het komende half jaar nemen om jouw trimvaardigheden te verbeteren?**



## Opmerking voor de instructeur

Gebruik deze discussie om de cursisten binnen hun eigen brevet- en ervaringsniveau te begeleiden. Stimuleer ze om zich aan minimaal één actiepoint toe te wijden. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Fijnslijpen van het uitloden door mijn hoeveelheid lood en de plaatsing van het lood te controleren.
- Mijn lichaamspositie en trim controleren.
- Trimvaardigheden in de praktijk brengen.
- Tijd maken om vaardigheden op te frissen - deelnemen aan PADI ReActivate®
- Aanmelden voor een programma/cursus (Discover Snorkeling/Skin Diver/Freediver/Peak Performance Buoyancy/Dry Suit/Sidemount/Rebreather/TecRec) afhankelijk van het brevetniveau.
- Mijn eigen trimvest/lood/vinnen aanschaffen

## IV. Geef het goede voorbeeld



### Geef het goede voorbeeld

Elke dag worden er nieuwe duikers opgeleid en gebrevetteerd. Geef altijd het goede voorbeeld aan andere duikers als je omgaat met het milieu onder of boven water, ongeacht hoeveel ervaring je hebt.

### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Waarom zou je een rolmodel moeten zijn?
- Hoe kun je een rolmodel zijn?

### Kom-in-actie-workshop

Tijdens de workshop ga je:

- Drie dingen opnoemen die jij kunt doen om een beter rolmodel voor de aarde te worden, vinnen aan of vinnen uit.

### Waarom zou je een rolmodel moeten zijn?

- A. Elke dag worden er nieuwe duikers en freedivers opgeleid en gebrevetteerd. Als rolmodel moet jouw gedrag andere duikers ertoe aanzetten om de zee de bescherming te geven die ze verdient.

1. Geef anderen zowel boven als onder water, ongeacht je ervaring, altijd het goede voorbeeld als het gaat om interactie met de omgeving.
2. Project AWARE rolmodellen:
  - a. Zorgen proactief voor de wateromgeving.
  - b. Hebben passieve interactie met de onderwateromgeving en de dieren.
  - c. Leren en inspireren anderen indirect de zee en de bewoners van de zee te respecteren en te behouden.

## Hoe kun je een rolmodel zijn?

- B. Respectvolle interactie met mariene ecosystemen wordt in alle leergangen van PADI benadrukt, en Project AWARE heeft veel lesmiddelen en hulpmiddelen ontwikkeld om alle duikers te stimuleren het onderwaterleven te respecteren en te beschermen. Hier volgen manieren waarop je een voorbeeldfunctie kunt invullen en verschil kunt maken:
  1. Beloof plechtig dat je Project AWARE's 10 Tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen zult navolgen, te vinden op [www.projectaware.org/10Tips](http://www.projectaware.org/10Tips).
  2. Houd een Dive Against Debris®-onderzoek. Informatie hierover is te vinden op [www.projectaware.org/diveagainstdebris](http://www.projectaware.org/diveagainstdebris).
  3. Sluit je aan bij het initiatief Adopt a Dive Site™ van Project AWARE om jouw geliefde duikstekken te helpen beschermen.
  4. Geef een lezing op een school of in een buurthuis bij jou in de omgeving.
  5. Kijk welke evenementen er bij jou in de buurt zijn. Je vindt ze op de Actieplattegrond op de website van Project AWARE.
  6. Toon altijd passieve interactie. Raak bijvoorbeeld nooit het onderwaterleven of zeedieren aan.
  7. Geef het goede voorbeeld voor andere duikers.
    - a. We hebben het gehad over het belang van goed kunnen uittrimmen, uitloden en stroomlijnen.
    - b. Wees extra voorzichtig als je ook andere activiteiten gaat ondernemen, zoals fotograferen of video's maken.
  8. Koop geen souvenirs die uit de zee gehaald zijn, zoals schelpen en koralen.
    - a. De natuurlijke bronnen raken hierdoor op den duur uitgeput, en het kan zijn dat ze niet meer duurzaam zijn.
    - b. Op een later moment bespreken we de souvenirs die geen effect hebben op het milieu.
  9. Maak waar mogelijk goede ecologische keuzes, en kom zowel op de duikstek als in het dagelijks leven op een positieve manier in actie, zoals door het oprapen van afval en dat op de juiste manier verwijderen.

### Kom-in-actie-workshop >> Welke drie dingen kun jij doen om een beter rolmodel voor de aarde te worden, vinnen aan of vinnen uit?

#### Opmerking voor de instructeur

Gebruik deze discussie om de cursisten te stimuleren te denken aan mensen die ze kennen en te identificeren welke dingen zij doen die goed voorbeeldgedrag onderbouwen. Vraag ze om ten minste een van deze gewoonten over te nemen. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

Vinnen aan

- Tonen van passieve interactie tijdens de duiken
- Verbeteren van de vaardigheden onder water, vooral uittrimmen - door bijvoorbeeld deel te nemen aan een Peak Performance Buoyancy-specialtycursus

Vinnen uit

- Beloof plechtig dat je Project AWARE's 10 Tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen zult navolgen, en anderen te stimuleren dat ook te doen. Het gevecht om de wereldzeeën te beschermen begint bij jou. Kleine activiteiten die door veel mensen worden uitgevoerd kunnen leiden tot grote resultaten. Jij kunt elke keer als je duikt of als je op reis bent of in een andere situatie het verschil maken.
- Neem deel aan een activiteit van Project AWARE of organiseer er zelf een.
- Geef het goede voorbeeld en maak in het dagelijks leven milieuvriendelijke keuzes - denk aan acties boven en onder water voor onze planeet.

## V. Neem alleen foto's en laat alleen bellen achter



### Neem alleen foto's en laat alleen bellen achter

Bijna alles van natuurlijke aard wat je onder water tegenkomt, leeft of wordt gebruikt door een levend wezen. Als je een stuk koraal, een schelp of een dier meeneemt, kun je de delicate balans verstoren en bijdragen aan de uitputting van duiklocaties voor toekomstige generaties.

#### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Waarom is het belangrijk om geen schelpen of andere souvenirs uit de natuur te verzamelen?
- Waarom zijn foto's en video's de beste souvenirs om mee naar huis te nemen?
- Welke speciale afwegingen moet je als onderwaterfotograaf maken?
- Welke soorten onderwaterfotografie en videografie zijn er?

## Kom-in-actie-workshop

Tijdens de workshop ga je:

- Toelichten hoe foto's gebruikt kunnen worden om bewustzijn te verhogen op social media.
- Een milieuprobleem in jouw omgeving vaststellen waarbij aandacht op social media van pas kan komen.

## Waarom is het belangrijk om geen schelpen of andere souvenirs uit de natuur te verzamelen?

- A. Bijna alles wat je (van nature) onder water tegenkomt, leeft of wordt gebruikt door een levend wezen.
1. Het meenemen van koraal, schelpen of dieren kan de balans in het ecosysteem verstoren.
  2. Het verwijderen van vis, ongewervelde dieren en andere organismen, inclusief levend gesteente voor de souvenirindustrie, sieraden of aquariumhandel, veroorzaakt een grote bedreiging voor het milieu.
  3. Hoewel prioriteit geven aan een divers en gebalanceerd milieu de belangrijkste reden is om geen souvenirs mee naar huis te nemen, draagt verwijdering van dingen ook bij aan het uitputten van duikstekken voor toekomstige generaties.

## Opmerking voor de instructeur

Noem het checken van je duikuitrusting zodat er niet per ongeluk organismen worden beschadigd. Bespreek het niet meenemen van artefacten, het respecteren van herdenkingsplaatsen, minimaliseren van schade aan het milieu, aanmeren zonder wrakken te beschadigen etc.

## Waarom zijn foto's en video's de beste souvenirs om mee naar huis te nemen?

- B. Een foto heeft geen gevolgen voor uitputting van het milieu.
1. Je kunt foto's en video's delen met vrienden, kennissen en familie, zodat zij meer te weten komen over de onderwaterwereld.
  2. Als je niet hebt herkend wat je onderwater hebt gezien, kun je jouw foto's en video's inzetten om er na de duik meer over te weten te komen.
    - a. Denk aan het volgen van de specialty-cursus PADI Fish Identification om meer te leren over het herkennen van de belangrijkste visfamilies en hun kenmerken, of volg de specialty-cursus PADI Underwater Naturalist.
  3. Blijf op de hoogte van projecten waarbij duikers worden gevraagd foto's of video's in te brengen.
    - a. In sommige gebieden kunnen duikers milieuorganisaties helpen door foto's te delen van specifieke organismen, wat als bewijs kan dienen (positief of negatief) over de staat van het milieu.

## Opmerking voor de instructeur

Verwijs naar *Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice* op de Project AWARE-website voor voorbeelden van niet-wetenschappelijke programma's waarbij foto's worden ingezet.

4. Digitale onderwatercamera's worden steeds aantrekkelijker om aan te schaffen, dus de meeste duikers en snorkelaars kunnen deelnemen aan deze specialty.
  - a. Meld je aan voor de specialty-cursus PADI Digital Underwater Photographer en leer meer over de basisbeginselen van het vak.

### **Welke speciale afwegingen moet je als onderwaterfotograaf maken?**

- C. Als je je alleen richt op het onderwerp dat je door de lens van je camera ziet, kun je afgeleid worden van de rest van de omgeving.
  1. Problemen ontstaan onder andere door gebrekkig uittrimmen, wat schade aan de omgeving en aan jezelf kan veroorzaken.
  2. Gebrek aan bewustzijn over jouw situatie. Zonder het te merken zou je van diepte kunnen veranderen, vergeten om op je manometer te kijken of tegen iemand anders aanzwemmen omdat je zo gefocust bent op je camera.
  3. Gebrek aan communicatie. Als iedereen alleen maar gefocust is op zijn of haar camera, dan gaat het buddiesysteem verloren.
  4. Voordat je de foto neemt, zijn er een paar dingen om te overwegen - volg de prioriteiten uit "Denken als een Duiker" zodat je niets mist.
    - a. Duik als eerste - Trim goed uit, zorg dat je voldoende lucht hebt, check je nultijd etc.
    - b. Situatie als tweede - Op welke diepte bevindt het onderwerp dat je wilt fotograferen zich? Zijn er risico's ten aanzien van stroming of andere gevaren? Zijn er al veel andere duikers bij het foto-object? Houd rekening met het object van de foto/video - zal het wegzwemmen als je te dichtbij komt? Gaat het territoriaal gedrag vertonen als je dichterbij komt?
    - c. Communicatie als derde - Laat je buddy of anderen (zoals de duikgids) via handsignalen weten wat je gaat doen. Als je buddy en jij allebei foto's en video's willen maken, dan kunnen jullie om beurten gaan. De een let op de diepte en de meters en op de rest van de groep.
    - d. Het lijkt door dit alles dat je veel moet doen voordat je een foto kunt nemen, maar als je er een gewoonte van maakt, zal je merken dat het maar een paar seconden duurt terwijl je aan het zwemmen bent. Er is dus geen sprake van vertraging.
  5. Met de PADI Underwater Imaging Adventure Dive krijg je een introductie in foto- en videografie, en je zou daarna de specialty-cursus PADI Digital Underwater Photographer kunnen volgen. Het is ook een onderdeel in de cursus PADI Advanced Open Water Diver, waarin je meer leert over "Denken als een Duiker".
  6. Houd je aan alle gedragsregels die er zijn ten aanzien van flitsen bij bepaalde soorten.
  7. Verplaats geen dingen om het "perfecte plaatje" te kunnen maken.

## Opmerking voor de instructeur

Voorbeelden van gedragsregels kun je vinden in *Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice* op de Project AWARE-website.

## Welke soorten onderwaterfotografie en videografie zijn er?

### Opmerking voor de instructeur

Ga na welke ervaring jouw cursisten hebben met foto- en videografie en wat ze zouden willen doen. Met die ervaringen in gedachten, kun je de deelnemers helpen begrijpen waarom ze alleen foto's moeten maken en alleen belletjes achter moeten laten. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Verschil in moeilijkheidsgraad bij fotograferen, van beginner tot expert.
- Verwijs weer naar de eerste tip "Word een expert in uittrimmen" en hoe je jezelf kunt verbeteren.
- Specialty PADI Underwater Imaging Adventure Dive of Digital Underwater Photographer.
- Koop een onderwatercamera.
- Bespreek de verschillende niet-wetenschappelijke programma's waarbij foto's van pas komen bij het identificeren van specifieke soorten, en zo bijdragen aan beschermende maatregelen. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat er inzicht ontstaat over migrerende soorten, de omvang van een populatie, gebruik van de habitat en de neiging om terug te keren naar een specifieke plaats om te broeden, over soorten, inzicht in gedrag, etc.

**Kom-in-actie-workshop >> Toelichten hoe foto's gebruikt kunnen worden om bewustzijn te verhogen op social media. Een milieuprobleem in jouw omgeving vaststellen waarbij aandacht op social media van pas kan komen.**

### Opmerking voor de instructeur

Laat de deelnemers kennismaken met de social mediakanalen van Project AWARE. Op Facebook is dat @ProjectAWAREfoundation, Twitter is @projectaware, Instagram is @projectaware, Flickr is @projectawarefoundation. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Stimuleer de cursisten om na te denken over het positieve gebruik van foto's op social media om de wonderen van de zee te laten zien en de risico's waar de zee mee kampt toe te lichten.
- Soms willen mensen gewoonweg geen akelige foto's zien, zoals foto's van het ontvinnen van haaien.
- Hoe je foto's kunt gebruiken in blogs, Instagram, etc. om milieubeschermingsmoedigheid te verminderen - wanneer mensen denken dat het probleem zo afschrikwekkend is (bijvoorbeeld klimaatverandering) dat ze gaan denken dat ze er toch niets aan kunnen doen.
- Stimuleer discussies over het wel of niet gebruiken van flitslicht bij het fotograferen van bepaalde soorten, het niet verplaatsen van soorten voor een perfect plaatje, selfies met onderwaterdieren etc.

## VI. Bescherm het leven onder water



### Bescherm het leven onder water

Kies ervoor om niets onder water aan te raken, te voeren, te hanteren, te volgen of te berijden. Hierdoor kunnen dieren stress ondervinden, kan hun voedings- en voortplantingspatroon worden onderbroken of kan agressief gedrag worden uitgelokt. Begrijp en respecteer het leven onder water en volg altijd plaatselijke wet- en regelgeving.

#### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Hoe kan aanraken, voeren, betasten, achterna jagen of berijden van dingen die in het water leven schade toebrengen?
- Wat is passieve interactie en hoe kan het leiden tot ervaringen die de meer de moeite waard zijn?

#### Kom-in-actie-workshop

Tijdens de workshop ga je:

- De interacties met het onderwaterleven dat je hebt gezien beschrijven.
- Eerdere ervaringen met interactie met zeedieren opsommen, zowel positieve als negatieve ervaringen, en manieren noteren om correct gedrag te bevorderen.

### Hoe kan aanraken, voeren, betasten, achterna jagen of berijden van dingen die in het water leven schade toebrengen?

- A. Raak onder water niets aan, en ga dieren niet voeren, opjagen of berijden.
  1. Het is soms verleidelijk om een onderwaterdier of -plant aan te raken, en daarom is het belangrijk om te begrijpen dat je dat niet zou moeten doen.
    - a. De slijmerige huidlaag op een vis en vele andere ongewervelde zeedieren beschermt het dier tegen infecties. Je kunt deze beschermlaag door aanraking met je hand, handschoen of voet makkelijk aantasten.
    - b. Aanraking kan stress of verwonding bij het dier veroorzaken en het natuurlijke gedrag verstoren, zoals paren of eten.
    - c. Het achterna jagen of berijden van dieren is extreem bedreigend gedrag en kan - net als de problemen die ontstaan door aanraking - nog grotere problemen veroorzaken zoals afscheiding van de groep waarin het dier leeft, verdwaald raken of verdrinken.
  2. Op sommige plaatsen worden dieren gevoerd als attractie voor de duikers en snorkelaars.

- a. Deze praktijk is uiterst controversieel en in potentie schadelijk als er niet streng op wordt gecontroleerd.
  - b. Wetenschappers maken zich zorgen om de mogelijk negatieve gevolgen voor de dieren en hun habitat.
  - c. Het is gebleken dat voeren het gedrag van een haai verandert ten aanzien van energieverbruik, afhankelijk van de soort.
  - d. Voeren kan ook het voedingsgedrag, de grootte van de populatie en het gebruik van de habitat beïnvloeden, wat kan leiden tot veranderingen in het gehele ecosysteem.
  - e. Sommige voederpraktijken kunnen ook duikers en snorkelaars in gevaar brengen, vooral als we per ongeluk defensief gedrag uitlokken dat agressief wordt, of als roofdieren ons met voedsel gaan associëren.
3. Heb begrip voor het onderwaterleven en respecteer het. Volg de plaatselijke wet- en regelgeving.

### Opmerking voor de instructeur

Meer informatie over verantwoord voeren kun je vinden in *Responsible Shark and Ray Tourism – A Guide to Best Practice* op de Project AWARE-website.

### Wat is passieve interactie en hoe kan het leiden tot ervaringen die de meer de moeite waard zijn?

- B. Passieve interactie betekent minimaliseren van ons effect op het onderwaterleven.
1. Hoe minder effect wij hebben op het milieu, des te beter de overlevingskansen zijn en des te meer we te zien krijgen van de natuur in de oorspronkelijke vorm.
  2. Wees zo “stil” mogelijk in het water. Beweeg langzaam en soepel, en de dieren zullen minder snel bij je vandaan zwemmen.
  3. Geef ze de ruimte. Van alle kanten om de dieren heen gaan hangen is intimiderend. Het resultaat is dat de dieren weggaan of een defensieve reactie uitlokken.
  4. Meer ervaren duikers lijken meer te zien omdat zij ervaring hebben en over de vaardigheden beschikken om minder bedreigend over te komen.
  5. In sommige plaatsen mag je niet met handschoenen duiken omdat je dan eerder geneigd bent iets aan te raken.
- C. Laat het toe dat dieren naar jou toe komen.
1. Hoewel de meeste onderwaterdieren snorkelaars en duikers negeren of van je weg zwemmen, zijn sommige nieuwsgierig.
  2. Als een dier op jou of op de groep af komt zwemmen, blijf dan rustig en zo stil mogelijk en laat het toe dat ze je onderzoeken. Dit kan leiden tot unieke ontmoetingen en de kennis dat het dier zelf ervoor gekozen heeft tijd met jou door te brengen. Om die reden hoef jij ze niet achterna te jagen.
- D. Raak onder water niets aan, en ga dieren niet voeren, betasten, opjagen of berijden.



**Kom-in-actie-workshop >> Beschrijven van de interacties met het onderwaterleven dat je hebt gezien. Eerdere ervaringen met interactie met zeedieren opsommen, zowel positieve als negatieve ervaringen, en manieren noteren om correct gedrag te bevorderen.**

### Opmerking voor de instructeur

Bespreek eerdere ervaringen van duikers, zowel hun eigen ervaring als die van andere duikers. Focus op hoe zij in de toekomst een voorbeeldfunctie kunnen geven als het gaat om passieve interactie. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Bespreek hoe je onaangepast gedrag dat je bij andere duikers opmerkt kunt aanpakken. Leg uit dat dit vaak het gevolg is van gebrek aan opleiding. Stimuleer het voorbeeldgedrag en om niet toe te geven aan groepsdruk.
- Net als in andere situaties geldt dat dat het correct gedrag stimuleert als je bij het duikcentrum of reisbureau uitlegt dat je op zoek bent naar een eco-vriendelijke ervaring als je een duikreis boekt.
- Het delen van Project AWARE's "10 Tips voor duikers om de waterwereld te beschermen" kan helpen om andere duikers iets bij te brengen.
- Bespreek cultuurverschillen. In sommige landen is het bijvoorbeeld acceptabel als duikers onderwaterjagen om voedsel te vangen.
- Beschermden dieren en waarom sommige dieren worden beschermd en andere niet.
- Plaatselijke wet- en regelgeving.

## VII. Word een afvalactivist



### Word een afvalactivist

Een ongelooflijke hoeveelheid afval komt onder water terecht en eindigt zelfs op de meest afgelegen oceaangebieden. Eenmaal daar, vernietigt het dieren en hun leefomgevingen en vormt het een bedreiging voor onze gezondheid en economie. Laat jouw duiken niet naar de haaien gaan. Verwijder en rapporteer wat niet onder water thuishoort elke keer als je duikt. Doe bewust je best om groen, lokaal en indien mogelijk, minder te kopen.

### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Wat is marien afval en hoe belandt dat in het water of onder water?
- Hoe kan afval in zee gevaarlijk zijn?
- Hoe kun je afval in de toekomst beperken?

## Kom-in-actie-workshop

Tijdens de workshop ga je:

- Vaststellen wat je kunt doen om afval in onderwateromgevingen te verminderen.

### Wat is marien afval en hoe belandt dat in het water of onder water?

- A. Afval in zee is ieder moeilijk afbreekbaar, gefabriceerd of verwerkt vast materiaal dat is weggegooid, of op een andere manier is weggedaan of achtergelaten in/ nabij een zee.
1. Veel van ons vuilnis, waaronder plastic, is niet biologisch afbreekbaar. In plaats daarvan breekt het in steeds kleinere stukjes uiteen die een gevaar vormen voor de zeedieren omdat ze vaak voor voedsel worden aangezien.
  2. Andere producten kunnen door de aanwezigheid of vanwege chemische reacties schadelijk zijn.
  3. Naar schatting zinkt zo'n 70 procent van het afval dat in zee terecht komt op de zeebodem. Van het plastic dat in zee terecht komt, belandt naar schatting 94 procent op de zeebodem.
  4. In 2015 is berekend dat in het jaar 2025 dit kan zijn toegenomen tot zo'n 250 miljoen ton plastic dat in de oceaan terecht komt.

### Opmerking voor de instructeur

Maak bij je les gebruik van de video en infographic "Ugly Journey of Our Trash" die je vindt op de Project AWARE-website.

### Opmerking voor de instructeur?

- B. Zodra het afval in de mariene omgeving terecht komt, verwondt of doodt het onderwaterleven, vernietigt het habitatten, en bedreigt het onze gezondheid en de economie.
1. Verstrikking is ook een groot probleem.
    - a. Dieren kunnen verstrikt raken in het afval of het afval kan in de omgeving blijven hangen waardoor de dieren niet meer normaal kunnen functioneren.
    - b. Afval in zee kan ook gedraaid raken om de vinnen, poten, vleugels en nekken van dieren, en zo verwonding, verstikking en verdrinking veroorzaken.
  2. Afval in zee heeft gevolgen gehad voor naar gedacht wordt ruim 800 verschillende soorten als gevolg van inslikken of verstrikt raken.
  3. Bij zeevogels, zeeschildpadden en andere zeedieren is het algemeen bekend dat ze per ongeluk afval inslikken.
    - a. Met een maag vol plastic krijgt het dier geen hongergevoel meer en kan daardoor sterven door uithongering.
    - b. Een onderzoek naar noordse stormvogels die dood op het strand werden aangetroffen wees uit dat 95 procent van de vogels plastic in hun maag had. De vogels hadden elk gemiddeld 35 stukken plastic in hun maag.

4. Afval kan leefomgevingen beschadigen, wat kan leiden tot vernietiging van structuren die noodzakelijk zijn voor het onderwaterleven.
  - a. Stukken plastic en plastic zakken verstikken het zeegras en de mangroves. Visnetten en vislijnen raken vast in de riffen en snijden langs koraal, sponzen en anemonen.
5. Afval kan ook schadelijk zijn voor mensen die als recreant te water gaan: je kan je verwonden of vergiftigd raken.
  - a. Vervuilde stranden zijn niet aantrekkelijk voor bezoekers. Mensen kunnen zich bijvoorbeeld verwonden aan stukken glas.

### Hoe kun je afval in de toekomst beperken?

- C. We kunnen afval in zee voorkomen - samen kunnen we voorkomen dat afval in zee terecht komt, door op lokaal niveau in actie te komen en beleidsveranderingen en/of bedrijven te ondersteunen die proberen de hoeveelheid afval dat ze produceren te verminderen.
  1. Als individu kun je bewuste keuzes maken voor groene en lokale producten, en bij voorkeur ook minder. Overweeg de 5 R's in het dagelijks leven toe te passen: refuse, reduce, reuse, recycle en rot (composteren).
    - a. Stop met het gebruik van wegwerpmateriaal, vooral van wegwerpplastic.
    - b. Neem altijd een herbruikbare drinkbeker en andere herbruikbare dingen mee als je op weg gaat.
    - c. Leg een composthoop aan in de tuin en laat voedselresten composteren in plaats van weg te gooien bij het restafval.

#### Opmerking voor de instructeur

Stimuleer een discussie over de verschillende recycling-voorzieningen die er in de omgeving zijn, vergeleken met die in andere landen waar de deelnemers zijn geweest. Welke voorzieningen hebben ze bijvoorbeeld aangetroffen op bepaalde eilanden en wat zou er aan gedaan kunnen worden om de hoeveelheid restafval als gevolg van hun bezoek te verminderen als daar geen adequate afvalverwerking is? Leg de nadruk op het nemen van eigen verantwoordelijkheid en een verantwoord eco-toerist zijn.

#### Kom-in-actie-workshop >> Vaststellen wat je kunt doen om afval in onderwateromgevingen te verminderen.

#### Opmerking voor de instructeur

Herinner de cursisten eraan dat Dive Against Debris® het vlaggenschip is van het niet-wetenschappelijke programma van Project AWARE, gericht op het verslag doen van soorten en hoeveelheden afval dat op de bodem wordt aangetroffen. Dive Against Debris® biedt een uniek perspectief want het is het enige onderzoek dat wereldwijd wordt gehouden om gegevens te verzamelen.

Stimuleer de deelnemers om elke duik te laten meetellen voor het milieu. Of ze nu gaan snorkelen of duiken of gewoon een strandwandeling gaan maken, ze kunnen altijd voorbereid zijn om verschil te maken. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Doe mee met een Dive Against Debris®-onderzoek of schrijf je in voor een Dive Against Debris®-adventure-duik of specialty-cursus, en kom meer te weten over dit grote probleem en ook over hoe je op een veilige manier het afval kunt verwijderen en er verslag over kunt doen.
- Download de Dive Against Debris®-app uit Google Play of iTunes en maak van je telefoon een middel om beschermende activiteiten mee te uitvoeren. Je kunt hiermee eenvoudig verslag doen over het aangetroffen afval.
- Verwijder wat niet in het water, op het water en op het strand thuisheert en doe er verslag over - elke keer als je gaat duiken, freediven, snorkelen of wandelen. Als je gegevens wilt versturen van schoonmaakacties zoals schoonmaakacties op het strand, maak dan gebruik van organisaties die hier speciaal voor zijn, zoals de The Ocean Conservancy, de partnerorganisatie van Project AWARE.
- Overweeg je aan te sluiten bij Project AWARE's initiatief Adopt a Dive Site™. Belof ten minste een keer per maand een Dive Against Debris®-onderzoek te houden op dezelfde locatie en de gegevens daarover in te zenden, ook al is er geen afval aangetroffen. Ga voor meer informatie en voor aanmelding voor Adopt a Dive Site™ naar de website van Project AWARE.
- Hoe kun je jouw eigen consumptie van materialen verminderen en de hoeveelheid afval die je wegdoet verminderen?
- Doe de wegwerpplasticbelofte: onderteken de plechtige belofte van Project AWARE over wegwerpplastic en ontvang enkele simpele tips over hoe je jouw eigen plasticverbruik kunt verminderen.
- Moe van over-ingepakte artikelen? Deel jouw bevindingen als consument met de supermarkt of schrijf een brief aan de fabrikant. Deel jouw zorgen op social media. Vier het goede. Kies zo mogelijk voor losse artikelen, bijvoorbeeld los in plaats van (vaak onnodig) vooringepakt fruit en groente.
- Volg de 5 R's: refuse, reduce, reuse, recycle en rot (composteer)

## VIII. Kies voor verantwoord gevangen vis en schaal- en schelpdieren



### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Wat is overbevissing?
- Hoe kan de consument overbevissing tegengaan?

**Kom-in-actie-workshop**

Tijdens de workshop ga je:

- Onderzoeken welke vissen op de markt duurzaam zijn gevangen.

**Wat is overbevissing?**

- A. Overbevissing verwijst naar afname van populaties veroorzaakt door visserij of andere verwijdering, en in een sneller tempo dan de soort zich kan reproduceren of herstellen.
1. Naar schatting is ruim 63 procent van de onderzochte visserij in de wereld uitgeput.
  2. De overexploitatie van vis op wereldwijde schaal heeft gevolgen voor de voedselveiligheid, gezonde ecosystemen en duurzame visserij, en ook voor het voortbestaan van culturele identiteiten van kustbewoners over de hele wereld.
  3. Bijvangst verwijst naar onbedoelde vangst van andere soorten of ondermaatse dieren. Bijna 10 procent van de wereldwijde visvangst bestaat uit bijvangst en wordt weggedaan.
  4. De overexploitatie van soorten kan de ecologische balans van een ecosysteem op een aantal manieren verstoren, zoals:
    - a. Relatie roofdier-prooi wijzigen, waardoor de structuur van de gemeenschap wijzigt.
    - b. Grootte en distributie van de populatie van de soort wijzigen.
    - c. Leiden tot genetische selectie waardoor verschillende gedragingen van een soort kunnen leiden tot uitsterving van die soort op een bepaalde locatie.
    - d. Reductie van de complexiteit van de habitat en daardoor resulterend in een afname van de biodiversiteit.
    - e. Grootte en structuur van de populatie van onbedoelde soorten beïnvloeden die als bijvangst worden gevangen of als gevolg van achtergebleven vistuig.
  5. Enkele van de meest verwoestende praktijken bestaan uit bepaalde soorten visnetten die bij de vangst geen verschil maken, de zeebodem met een sleepnet omwoelen en daarbij belangrijke habitatten vernietigen, vergif dat resulteert in de dood van andere soorten, en explosieven die gehele riffen kunnen laten wegvagen die honderden jaren nodig hebben om zich weer te herstellen.
  6. Regionale visserijorganisaties en visserijakkoorden bestaan in veel zeegebieden waar de diepzeevervisserij actief is. Hiermee wordt de wereldwijde visserij beheerst.
    - a. Vissen gebeurt echter voortdurend in de niet gereguleerde delen van de zeeën.
    - b. Hoewel er maatregelen worden getroffen om de duurzaamheid van de visserij te verbeteren en ervoor te zorgen dat er limieten worden gesteld aan de vangsten, gaan veel vissers nog steeds te werk zonder adequate of duurzame vangstlimieten. Daarnaast zijn er nog veel mazen in de wet te vinden.

**Hoe kan de consument overbevissing tegengaan?**

- B. Onderschat jouw kracht als consument niet. Zoals elke industrie heeft ook de visserij ons nodig om hun producten te kopen.

1. Maak altijd een gedegen besluit als je vis en schaal/schelpdieren koopt. Als het niet duidelijk is hoe en waar het gevangen is, vraag er dan naar.
2. Vraag naar de naam van de vis die je bestelt want vis kan als andere soortnaam worden verkocht. In Australië wordt de term "flake" (vispartje) gebruikt voor twee soorten Australische toonhaai.
3. Let op eco-labels. Een voorbeeld daarvan is de Marine Stewardship Council (MSC), die een norm heeft ontwikkeld voor duurzame visserij.
4. Ga bij de lokale restaurants en supermarkten na of zij duurzaam gevangen vis verkopen. Als dat niet zo is, stimuleer ze dan om dat wel te doen.
5. Ga er niet zomaar van uit dat kweekvis duurzaam is. Soms zijn er voor het kweken grote hoeveelheden wilde vis nodig om de kweekvis mee te voeden of kan er sprake zijn van het lozen van afval, gif en chemicaliën in het milieu.
6. Blijf op de hoogte van problemen met de visserij en ondersteun beleidslijnen die verantwoord beheer en gebruik stimuleren.
7. Ondersteun het instellen en beheren van zee-reservaten (Marine Protected Areas (MPAs)). Goed beheerde MPA's kunnen bijdragen aan behoud van de biodiversiteit en hebben mogelijkheden om de visstand in de omliggende gebieden te laten groeien.
8. Ondersteun duurzame visserij.
9. Breng het onderwerp bij familie, vrienden en kennissen onder de aandacht. Consumenten hebben de macht om positieve veranderingen in te zetten.

## **Kom-in-actie-workshop >> Onderzoeken welke vissen op de markt duurzaam zijn gevangen.**

### **Opmerking voor de instructeur**

Laat de deelnemers hun smartphone, tablet of pc gebruiken om een overzicht van duurzaam gevangen vis op te zoeken. Herinner ze aan het feit dat de veranderingen relatief kwetsbaar zijn en dat het daarom belangrijk is om regelmatig opnieuw te controleren.

Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Marine Stewardship Council – zoek het blauwe MSC-label op duurzaam gevangen visserijproducten.
- Marine Conservation Society Good Fish Guide – algemene gids voor duurzaam gevangen vis.
- Op de website van het Wereldnatuurfonds staat per land een overzicht van duurzame visserij.
- Verhalen over wereldwijde handel in haaien - maak gebruik van de interactieve infographic op de website van Project AWARE voor de wereldhandel in haaienproducten.

## IX. Onderneem actie

**Onderneem actie**

Duikers zijn 's werelds krachtigste voorvechters van de oceanen. Nu meer dan ooit moeten duikers van zich laten horen. Spreek je uit voor behoud, deel onderwaterfoto's, meld milieuschade aan de autoriteiten en voer campagne voor verandering.

**Leerdoelen**

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Waarom hebben duikers, freedivers en snorkelaars een uniek perspectief?
- Hoe vertegenwoordigt Project AWARE de duikgemeenschap?

**Kom-in-actie-workshop**

Tijdens de workshop ga je:

- Uitleggen wat duikers, freedivers en snorkelaars doen om in actie te komen.

**Waarom hebben duikers, freedivers en snorkelaars een uniek perspectief?**

- A. Duikers, freedivers en snorkelaars houden van de onderwaterwereld en willen die beschermen en behouden.
1. Zoals Baba Dioum, een boswachter uit Senegal die in een brief schreef aan de General Assembly van de International Union for Conservation of Nature (IUCN): "uiteindelijk behouden we alleen datgene waar we van houden; we houden alleen van hetgeen we begrijpen; en we begrijpen alleen hetgeen we geleerd hebben".
  2. Als voorvechters voor de zaak willen we ook anderen helpen om hetzelfde te doen, dus proberen we anderen te inspireren en kennis bij te brengen over de onderwaterwereld.
  3. We zien de schoonheid maar zijn ook getuige van de schade, het afval en de vernietiging. We verkeren in de unieke positie om van deze problemen verslag te doen en om te helpen veranderingen in gang te zetten.

**Hoe vertegenwoordigt Project AWARE de duikgemeenschap?**

- B. Project AWARE werkt samen met personen, overheden, ngo's en bedrijven aan oplossingen voor de wereldwijde crisis als gevolg van afval in zee en helpt bij de bescherming van kwetsbare haaien- en roggensoorten.
1. Project AWARE brengt de speciale, invloedrijke stem in van de wereldwijde gemeenschap, waaronder het netwerk van duikers voor communicatie en activiteiten van burgers, in het debat over bescherming van de wereldzeeën.

2. Project AWARE is voorvechter voor beleidsverandering, betreft en activeert de wereldwijde gemeenschap van vrijwilligers om het beschermingswerk te voeden.
3. Project AWARE laat de stem van de wereldwijde duikgemeenschap in gerichte burgerpleidooien horen, op nationaal, regionaal en internationaal niveau.

## **Kom-in-actie-workshop >> Uitleggen wat duikers, freedivers en snorkelaars doen om actie te nemen.**

### **Opmerking voor de instructeur**

Duikers zijn 's werelds krachtigste voorvechters van de zee. Meer dan ooit springen duikers zoals jij in de bres voor onze wereldzeeën. We hebben het gehad over hoe wij allemaal kunnen helpen met onze persoonlijke keuzes maar wat kun jij doen om op een groter toneel in actie te komen?

Kijk op de website van Project AWARE voor de laatste campagnes, informatie en oproepen tot actie. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Spreek je uit voor natuur- en milieubescherming. Dit kan via dagelijkse keuzes die je als consument maakt of door actief deel te nemen aan evenementen en door voorlichting aan andere mensen.
- Deel je onderwaterfoto's. Deze foto's kunnen anderen inspireren de waarde en de schoonheid van de onderwaterwereld te leren begrijpen. Afbeeldingen kunnen ook worden gebruikt om aan een groter publiek problemen of zorgen uit te lichten. Deel ook afbeeldingen van mensen die positieve actie ondernemen, zoals tijdens een Dive Against Debris®-onderzoek, of van deze cursus.

Overweeg een foto van je cursisten te maken en die op social media te plaatsen, ze te taggen met een tekst zoals: "Nieuwe ambassadeurs voor de wereldzeeën leren over #ProjectAWARE specialty – klaar om in actie te komen voor een schone, gezonde oceaan. Alle cursisten van harte gefeliciteerd!"

## **X. Wees een ecotoerist**



### **Wees een ecotoerist**

Maak geïnformeerde beslissingen als je een bestemming kiest en bezoekt. Kies faciliteiten die zich wijden aan verantwoorde sociale en zakelijke milieupraktijken op het gebied van waterbehoud, energiebesparing, deugdelijke afvalverwijdering, gebruik van ankerboeien en die respect hebben voor plaatselijke culturen en wet- en regelgeving.

### **Leerdoelen**

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Hoe kun je als ecotoerist verschil maken?
- Wat betekent het om Best Practice operator te zijn?



**Kom-in-actie-workshop**

Tijdens de workshop ga je:

- Beschrijven hoe je locaties voor een eco-vakantie kunt vinden.

**Hoe kun je als ecotoerist verschil maken?**

- A. Een gedegen keuze maken betekent dat je voorzieningen kiest die toegewijd zijn aan verantwoord sociaal en milieuvriendelijk ondernemen. Deze praktijken houden in:
1. Waterbesparing.
  2. Energiebesparing.
  3. Correcte afvalverwerking.
  4. Gebruik van meerboeien.
  5. Respect voor lokale culturen, wet- en regelgeving.
  6. Duikbriefings en veiligheid - afstand tot dieren, koraalrifvriendelijke zonnebrand, hoe het bedrijf omgaat met duikers die zich respectloos gedragen, etc.
  7. Bijdragen aan de lokale economie - werkgelegenheid etc.
- B. Slechts weinig tot geen enkele locatie is perfect maar door voor een resort te kiezen dat is toegewijd aan goede gebruiken maakt gebruik van de kracht van jou als consument om eco-vriendelijke operators te ondersteunen en anderen te stimuleren in hun voetsporen te treden.

**Wat betekent het om Best Practice operator te zijn?**

- C. Best Practice gaat over het runnen van een bedrijf op een wijze die financieel winstgevend, milieuvriendelijk en sociaal verantwoord is.
1. Een voorbeeld voor aanbieders van haaien- en roggentoerisme zou zijn dat ze een ondernemingsplan hebben dat het volgende bevat: winstgevend en veilig ondernemen, schade aan gerichte soorten en hun habitat minimaliseren, een positieve relatie opbouwen met de lokale gemeenschap en een cultuur hebben van continu verbeteren en voldoen aan wet- en regelgeving.
  2. Best Practice operators zouden ook:
    - a. Certificering als duurzame onderneming overwegen.
    - b. Weten hoe de juiste duikstek te kiezen en te gebruiken.
    - c. Betrokken raken bij onderzoeken.
    - d. De legale vereisten voor ondernemen ter plaatse kennen.
    - e. Periodieke toetsing ondergaan.
    - f. De dieren die zij tegenkomen begrijpen en respecteren.

## **Kom-in-actie-workshop >> Beschrijven hoe je locaties voor een eco-vakantie kunt vinden.**

### **Opmerking voor de instructeur**

Vraag deelnemers om op internet op te zoeken welke eco-vriendelijke duikondernemingen er zijn op hun gewenste vakantiebestemming. Dit hoeft geen uitputtende zoektocht te betekenen. Het kan de deelnemers bewust maken van de opties die zij hebben en ze stimuleren de factor eco mee te nemen bij hun toekomstige keuzes. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Het kan zijn dat er op een bepaalde locatie veel keuze is aan eco-vriendelijke aanbieders.
- Overweeg aanbieders die de aantallen beperkt houden, waarmee ze laten zien rekening te houden met wat een gebied aan kan zonder degradatie te veroorzaken, inclusief het respecteren van onderwaterlocaties ten gunste van toekomstige generaties.
- In het centrum van eco-accreditatie staat het Global Sustainable Tourism Council (GSTC), dat wereldwijde richtlijnen voor duurzaamheid vaststelt en beheert. De criteria van de GSTC voorzien in leidende principes en minimale vereisten waar een onderneming aan zou moeten voldoen. Een aantal toeristische, milieu-, kwaliteits- en veiligheidsnormen die zijn ontwikkeld door de International Organization for Standardization (ISO) zijn ook beschikbaar, waaronder formele certificering.
- Voor de duikbranche bestaan er regionale vrijwillige certificeringsprogramma's zoals de NOAA Blue Star charter binnen de Florida Keys, en het Green Fins-programma dat is geïnitieerd door UNEP binnen Zuid-Oost Azië. Green Fins is de enige internationaal erkende gedragscode en het enige eco-certificeringsprogramma dat specifiek gericht is op de duik- en snorkelbranche.
- Als er op een bestemming geen eco-marketing te vinden is, stimuleer de deelnemers dan om contact op te nemen met de ondernemingen ter plaatse en ze te vragen wat ze kunnen aanbieden, en aan te geven dat ze op zoek zijn naar eco-opties.
- Eco-aanbieders kunnen iets duurder zijn; stimuleer de deelnemers om de hogere kosten voor het milieu af te zetten tegen die van niet-eco-resorts.
- Eco-aanbieders bieden misschien geen luxe aan; bespreek de waarde van ervaringen met basale voorzieningen en kennis dat hun vakantie de aarde (letterlijk) niets heeft gekost.
- De PADI Green Star™ erkende duikcentra laten toewijding aan natuur- en milieubescherming zien via een breed aanbod aan voorzieningen, waaronder waterbesparing, energiebesparing, milieuvriendelijk transport, gebruik van duurzame materialen en leiderschap als het gaat om natuurbescherming.

## XI. Verminder je ecologische voetafdruk



### Verminder je ecologische voetafdruk

Opwarming van de aarde en een toename van de zuurtegraad van de oceanen vormen een risico voor jouw favoriete dieren en de hele waterplaneet. Draag jouw steentje bij door inzicht te krijgen in jouw ecologische voetafdruk en deze te verminderen. Zoek altijd naar manieren om te compenseren wat je niet kunt verminderen.

#### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Hoe zet klimaatverandering de mariene omgeving onder druk?
- Wat is een koolstofvoetafdruk?
- Hoe kun je jouw koolstofvoetafdruk verminderen?

#### Kom-in-actie-workshop

Tijdens de workshop ga je:

- Drie manieren beschrijven waarop je de komende zes maanden je koolstofvoetafdruk vermindert.

### Hoe zet klimaatverandering de mariene omgeving onder druk?

- A. Klimaatverandering is een van de grootste bedreigingen voor de wereldzeeën.
  1. Het heeft serieuze gevolgen voor de gezondheid van ecosystemen en het leven in zee.
  2. Zonder acties doet het Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) de inschatting dat de temperatuur aan het eind van de 21ste eeuw met 4°C/7°F is toegenomen.
- B. Klimaatverandering betekent opwarming van de zeeën en verzuring van de oceanen.
  1. De atmosferische concentratie van broeikasgas is in de 20ste eeuw aanzienlijk toegenomen, met als gevolg verstoringen in het klimaat.
  2. Overkoepelende effecten van klimaatverandering bestaan uit opwarming van de atmosfeer, verandering in neerslag, stijging van de zeespiegel, verzuring van de oceanen en weersveranderingen en klimatologische veranderingen op grote schaal.
  3. De toename van atmosferische broeikasgassen, zoals koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>), methaan (CH<sub>4</sub>) en salpeterzuuroxide (N<sub>2</sub>O), houden extra hitte vast in de atmosfeer en veroorzaken daardoor opwarming van de aarde.
  4. Ongeveer 90 procent van de toegenomen energie, opgestapeld door het klimaatsysteem tussen 1971 en 2010, is opgeslagen in de oceanen. Slechts een procent is opgeslagen in de atmosfeer en de resterende negen procent in andere materie.

5. Stijging van de zeespiegel is het gevolg van opwarming van de zeeën waardoor die in omvang toenemen en dus hoger worden. Daarnaast is het smelten van de ijskappen een gevolg van opwarming van de atmosfeer, wat ook weer bijdraagt aan het stijgen van de zeespiegel. Onderzoekers denken dat in het jaar 2100 de zeespiegel een meter/yard gestegen is.
6. Het feit dat de ijskappen krimpen heeft ook effect op het zoutgehalte in de oceanen. Dit heeft niet alleen gevolgen voor het leven in zee maar het kan ook betekenen dat meer afval in zee naar de bodem afzinkt en problemen onderwater veroorzaakt.
7. Verzuring van de oceanen heeft betrekking op de algehele afname van pH van de oceanen, dat optreedt als gevolg van de verhoogde opname van CO<sub>2</sub> door de oceanen. Sinds het begin van de industriële revolutie is de oceaan 26 procent zuurder geworden.
8. De afname van pH vermindert ook het vermogen van het koraal om kalksteen af te scheiden en een skelet te vormen. Volgens het "Status of Coral Reefs"-rapport uit 2008 zullen koraalriffen zoals wij die nu kennen in de toekomst verdwijnen, tenzij we iets doen aan de klimaatverandering.
9. Ook zullen veel soorten, als de omstandigheden in de wereldzeeën veranderen, niet in staat zijn zich snel genoeg aan te passen om te kunnen overleven.

## **Wat is een koolstofvoetafdruk?**

- C. Onze koolstofvoetafdruk is een term die gebruikt wordt om het totaal aan broeikasgassen dat wij dagelijks produceren aan te geven.
  1. Je kan jouw koolstofvoetafdruk verminderen door je bewust te zijn van de oorzaak van broeikasgassen en daardoor overwogen, geïnformeerde keuzes te maken.
  2. Op het internet kun je veel rekenmodellen vinden om je koolstofvoetafdruk te berekenen. Je kunt het berekenen voor voedsel, huishouden, reizen en andere dingen.

## **Hoe kun je jouw koolstofvoetafdruk verminderen?**

- D. Er zijn vele manieren om jouw koolstofvoetafdruk te verminderen. Onder andere door:
  1. Minder plastic te gebruiken.
    - a. Naar verwachting zal het aandeel plastic in de wereldwijde consumptie van aardolie drastisch stijgen, van zes procent in 2014 tot 20 procent in 2050. Dat is sneller dan de algehele vraag naar aardolie, die naar verwachting jaarlijks 0,5% zal toenemen.
    - b. Dit betekent dat het aandeel plastic in de wereldwijde koolstofvoetafdruk zal toenemen van een procent naar 15 procent.
  2. Kies voedsel dat lager in de voedselketen zit. Dat betekent herbivoren of - nog beter - groente, graan en fruit.
  3. Koop waar mogelijk lokaal voedsel.
  4. Gebruik ecologische vervoersmiddelen en beperk je reizen met gemotoriseerd vervoer. Wandelen of fietsen zijn soms betere keuzes.
  5. Maak je huis energieneutraal door te kiezen voor vernieuwbare energiecontracten, en neem isolerende en energieneutrale maatregelen.

- a. Volgens een berekening van je koolstofvoetafdruk heeft het lager zetten van je verwarming met 1°C/2°F als gevolg dat het energieverbruik voor de verwarming met 10 procent daalt.
  - b. Dezelfde uitgangspunten zijn van toepassing op de airconditioning - als je de thermostaat iets hoger zet, bespaar je geld en beperk je Co2.
6. Minder consumeren.
    - a. Alles wat we kopen is gefabriceerd, meestal ten koste van het milieu.
    - b. Je kan wellicht minderen met elektronische goederen, cosmetica, kleding en andere luxe spullen, of tweedehands spullen kopen.
  7. Spullen repareren. Kleding verstellen of spullen repareren verlengt de levensduur van het product en het kopen van nieuwe spullen komt zo op de tweede plaats.
  8. Composteer zoveel mogelijk organisch afval. Recycle de rest.
  9. Voor de resterende Co2 waar je niet zelf op kunt besparen zijn er veel projecten die je op internet kunt vinden, bijvoorbeeld het Ocean Foundation's SeaGrass Grow offset programma.

**Kom-in-actie-workshop >> Noteer drie manieren waarop je de komende zes maanden je koolstofvoetafdruk kunt verminderen.**

**Opmerking voor de instructeur**

Vraag de deelnemers om manieren aan te geven waarmee ze al hun koolstofvoetafdruk beperken en feliciteer ze met het zetten van de volgende stap. Vraag ze vervolgens om nog ten minste drie realistisch uitvoerbare maatregelen die ze kunnen nemen. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Zelf groente of fruit gaan verbouwen in eigen tuin of boodschappen doen op de lokale markt
- Weekmenu's samenstellen om voedselverspilling tegen te gaan.
- Auto delen, met het openbaar vervoer reizen of fietsen naar het werk.
- Temperatuur van de verwarming lager zetten of temperatuur van de airco met minstens een of twee graden verhogen.
- Koop om onnodige aankopen te vermijden niets wat je de komende twee weken en ook niet het komende half jaar toch niet gaat gebruiken.
- Opletten op producten met onnodig verpakkingsmateriaal. Koop bijvoorbeeld geen voorverpakt fruit en groente bij de supermarkt.
- Doe net als je grootouders en overgrootouders: Repareren in plaats van meteen nieuw kopen!
- Vermijd de aanschaf van wegwerpartikelen.

## XII. Geef terug



### Geef terug

De bescherming van de oceanen is afhankelijk van al onze acties - groot en klein. Door te investeren in de oceaan, beschermen we onze planeet en kunnen we blijvend genieten van nieuwe duikavonturen. Doneer of werf fondsen voor de bescherming van de oceanen om fundamentele acties en beleidsveranderingen te helpen die nodig zijn voor een schone, gezonde waterplaneet.

### Leerdoelen

Aan het einde van deze paragraaf moet je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Waarom hebben mariene omgevingen jouw hulp nodig?
- Wat kun je met basale activiteiten bereiken?
- Waarom hebben we beleidsverandering nodig?

### Kom-in-actie-workshop

Tijdens de workshop ga je:

- Vaststellen op welke manier je iets kunt bijdragen aan de beweging om de zee te beschermen en om iets terug te doen voor de oceaan.

### Waarom hebben mariene omgevingen jouw hulp nodig?

- A. Omdat de oceaan het grootste ecosysteem ter wereld is, is het de grootste levensbron van de planeet.
  1. Om te kunnen overleven en voortbestaan hebben we een gezonde oceaan nodig.
  2. Gezonde oceaan = gezonde planeet.
  3. De oceaan voorziet ons van voedsel, zuurstof, medicatie, werk en recreatie.
- B. Er is meer inspanning, actie en beleidsverandering nodig om een levendige, welige oceaan te voeden en te behouden.
  1. Niet alleen moet de onhoudbare vernietiging een halt toegeroepen worden, we moeten ook werken aan herstel.
  2. Een geregisseerde inspanning van individuen, organisaties en overheden is essentieel bij de aanpak van dreigingen en problemen waar de oceanen en de bewoners van de zee mee te kampen hebben.
  3. Project AWARE werkt samen met jou, met andere organisaties die hetzelfde doel hebben en met overheden aan het activeren en versterken van de wereldwijde gemeenschap om de verandering in gang te zetten die nodig is voor de oceaan.

### Wat kun je met basale activiteiten bereiken?

- C. Basale activiteiten zorgen voor educatie van mensen, bedrijven en overheden, en dragen ook bij aan de aanpak van de oorzaken.

1. Mensen informeren door middel van directe actie of door het goede voorbeeld te geven helpt om het woord te verspreiden en meer ondersteuning te krijgen voor de aanpak van milieuproblematiek.
2. Door op te komen voor onze consumentenkeuze worden bedrijven gedwongen hun producten en werkwijzen aan te passen aan de vraag.
3. Publieke steun voor maatregelen die natuur en milieu beschermen motiveert overheden en besluitvormers om beleidsveranderingen in gang te zetten.

### Waarom hebben we beleidsverandering nodig?

- D. Beleidsverandering kan bestaande natuurlijke bronnen beschermen en het herstel van andere bronnen doen versnellen.
1. Sommige overheden, bedrijven en personen veranderen alleen als het moet. Als kiezers en als consumenten beschikken wij over de kracht om hun besluiten te helpen beïnvloeden.
  2. Project AWARE werkt eraan om beleidsverandering voor een schone en gezonde oceaan te bewerkstelligen.

### Kom-in-actie-workshop >> Stel manieren vast waarop jij je kunt toeleggen als deelnemer aan de beweging voor bescherming van de wereldzeeën en hoe jij iets terug kunt doen voor de zee.

#### Opmerking voor de instructeur

Ga naar [www.projectaware.org](http://www.projectaware.org) en deel de meest recente resultaten van Project AWARE.

Dit vormt het hoogtepunt van alles wat de cursisten hebben geleerd. Vraag de deelnemers wat het eerste ding is dat ze gaan doen en laat ze dat direct doen. Antwoorden of discussiepunten kunnen bestaan uit:

- Aanmelden voor de nieuwsbrief van Project AWARE voor het laatste nieuws over de oceaan en oproepen tot actie – <https://www.projectaware.org/signup>
- Inschrijven voor een andere Project AWARE-cursus: Dive Against Debris® of AWARE Shark Conservation Diver Specialty – <https://www.projectaware.org/diveagainstdebris> of <https://www.projectaware.org/publication/sharks-and-rays-toolkit>
- Beloven dat je Project AWARE's 10 Tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen zult navolgen, te vinden op [www.projectaware.org/10Tips](http://www.projectaware.org/10Tips).
- Inschrijven voor een gerelateerde PADI-cursus: Peak Performance Buoyancy, etc.
- Aanmelden voor een activiteit van Project AWARE. Kijk wat er gaande is op de Action Map, te vinden op de My Ocean Community op de Project AWARE website – <https://www.projectaware.org/actionmap>
- Organiseer een fondsenwervingsactie voor Project AWARE. Voor tips over fondsenwerving ga je naar de Project AWARE-website; zorg ervoor dat je voldoet aan alle lokale, provinciale, statelijke en federale wet- en regelgeving hieromtrent – <https://www.projectaware.org/fundraise>
- Doe een donatie – <https://www.projectaware.org/donate>
- Vraag als je gaat duiken met haaien en roggen bij het duikcentrum of -resort na wat de gedragscode is. Lees de Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice voor voorbeelden van gedragscodes – <https://www.projectaware.org/publication/responsible-shark-and-ray-tourism-guide-best-practice>
- Zorg dat elke duik die je maakt bijdraagt aan bescherming van de zee en duik met 100% AWARE Partners [www.projectaware.org/100AWARE](http://www.projectaware.org/100AWARE)

# 10 Tips voor duikers om de waterplaneet te beschermen

Duikers hebben een sterke band met de oceaan. Jij kan een verschil maken voor oceaan bescherming elke keer wanneer jij duikt, reist en op nog veel meer manieren.

## Wees een expert op het gebied van uittrimmen

Onderwaterplanten en -dieren zijn kwetsbaarder dan ze lijken. Een vinslag, een botsing met je camera of zelfs een aanraking kan decennia koraalgroei vernietigen, een plant beschadigen of een dier letsel toebrengen. Stroomlijn je duikuitrusting en fotoapparatuur, houd je duikvaardigheden op peil, perfectioneer je techniek voor onderwaterfotografie en ga door met je duikopleiding om je vaardigheden te finetunen. Wees je altijd bewust van je lichaam, duikset en fotoapparatuur en vermijd contact met de natuurlijke omgeving.



## Geef het goede voorbeeld

Elke dag worden er nieuwe duikers opgeleid en gebrevetteerd. Geef altijd het goede voorbeeld aan andere duikers als je omgaat met het milieu onder of boven water, ongeacht hoeveel ervaring je hebt.

## Neem alleen foto's en laat alleen bellen achter

Bijna alles van natuurlijke aard wat je onder water tegenkomt, leeft of wordt gebruikt door een levend wezen. Als je een stuk koraal, een schelp of een dier meeneemt, kun je de delicate balans verstoren en bijdragen aan de uitputting van duiklocaties voor toekomstige generaties.



## Bescherm het leven onder water

Kies ervoor om niets onder water aan te raken, te voeden, te hanteren, te volgen of te berijden. Hierdoor kunnen dieren stress ondervinden, kan hun voedings- en voortplantingspatroon worden onderbroken of kan agressief gedrag worden uitgelokt. Begrijp en respecteer het leven onder water en volg altijd plaatselijke wet- en regelgeving.



## Word een afvalactivist

Een ongelooflijke hoeveelheid afval komt onder water terecht en eindigt zelfs op de meest afgelegen oceaangebieden. Eenmaal daar, vernietigt het dieren en hun leefomgevingen en vormt het een bedreiging voor onze gezondheid en economie. Laat jouw duiken niet naar de haaien gaan. Verwijder en rapporteer wat niet onder water thuishoort elke keer als je duikt. Doe bewust je best om groen, lokaal en indien mogelijk, minder te kopen.

## Kies voor verantwoord gevangen vis en schaal- en schelpdieren

Overbevissing leidt tot een afname van de visstand, en schadelijke vispraktijken beschadigen en vervuilen de ecosystemen onder water. Als consument speel jij een belangrijke rol. Als jij regelmatig vis en schaal- en schelpdieren eet, koop dan soorten die duurzaam zijn gevangen en stimuleer anderen, inclusief restaurants en winkeleigenaars, om hetzelfde te doen.



## Onderneem actie

Duikers zijn 's werelds krachtigste voorvechters van de oceanen. Nu meer dan ooit moeten duikers van zich laten horen. Spreek je uit voor behoud, deel onderwaterfoto's, meld milieuschade aan de autoriteiten en voer campagne voor verandering.



## Wees een ecotoerist

Maak geïnformeerde beslissingen als je een bestemming kiest en bezoekt. Kies faciliteiten die zich wijden aan verantwoorde sociale en zakelijke milieupraktijken op het gebied van waterbehoud, energiebesparing, deugdelijke afvalverwijdering, gebruik van ankerboeien en die respect hebben voor plaatselijke culturen en wet- en regelgeving.

## Verminder je ecologische voetafdruk

Opwarming van de aarde en een toename van de zuurtegraad van de oceanen vormen een risico voor jouw favoriete dieren en de hele waterplaneet. Draag jouw steentje bij door inzicht te krijgen in jouw ecologische voetafdruk en deze te verminderen. Zoek altijd naar manieren om te compenseren wat je niet kunt verminderen.



## Geef terug

De bescherming van de oceanen is afhankelijk van al onze acties - groot en klein. Door te investeren in de oceaan, beschermen we onze planeet en kunnen we blijvend genieten van nieuwe duikavonturen. Doneer of werf fondsen voor de bescherming van de oceanen om fundamentele acties en beleidsveranderingen te helpen die nodig zijn voor een schone, gezonde waterplaneet.



Dank je wel dat je de waterplaneet de bescherming geeft die het nodig heeft! Neem samen met ons actie op

[PROJECTAWARE.ORG](http://PROJECTAWARE.ORG)





## Bronnen

*Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice*, WWF International, Project AWARE, Manta Trust 2017

UNEP (2005). Marine Litter, an analytical overview

C. Sherrington, *Plastics in the Marine Environment*, Eunomia, 2016

J. Jambeck, et al., (2015). Plastic waste inputs from land into the ocean, *Science*, 347 (6223), 768-771

Marine Debris: Understanding, preventing and mitigating the significant adverse impacts on marine and coastal biodiversity, Technical Series No. 83, Secretariat of the Convention on the Biological Diversity, Montreal, 78 pages <https://www.cbd.int/doc/publications/cbd-ts-83-en.pdf>

J. A. van Franeker, et al., (2011). Monitoring plastic ingestion by the northern fulmar *Fulmarus glacialis* in the North Sea, *Environmental Pollution*, 159 (10), 2609-2615

B. Worm, et al., *Rebuilding Global Fisheries*, *Science*, Volume 325, Issue 5940, pp. 578-585  
<http://science.sciencemag.org/content/325/5940/578.full>

C. Wilcox, C. J. Donlan, *Compensatory mitigation as a solution to fisheries bycatch-biodiversity conservation conflicts*, 2007, *Frontiers in Ecology and the Environment*, Volume 5, Issue 6, pp 325-331

S. Jennings, M. J. Kaiser, *The effects of fishing on marine ecosystems*, *Advances in Marine Biology*, Volume 34, 1998, Pages 201-212

Food and Agriculture Organization of the United Nations, Regional Fisheries Management Organisations <http://www.fao.org/fishery/topic/166304/en>

IPCC, 2014: *Climate Change 2014: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Core Writing Team, R.K. Pachauri and L.A. Meyer (eds.)]. IPCC, Geneva, Switzerland, 151 pp

R. J. Nicholls, et al., *Sea-Level Rise and Its Impact on Coastal Zones*, *Science*, 2010, Volume 328, Issue 1517, pp. 1517-1520

*The New Plastics Economy Rethinking the future of plastics*, January 2016 [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_The\\_New\\_Plastics\\_Economy.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_The_New_Plastics_Economy.pdf)

NEA Action for Warm Homes, Media - Tips to reduce fuel bills and stay healthy <http://www.nea.org.uk/media/tips-to-reduce-fuel-bills-and-stay-healthy/>

## Project AWARE Specialty Kennistoets

Naam \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Maak deze kennistoets en geef die ter beoordeling aan je instructeur. Mocht je iets niet begrijpen, laat je instructeur het dan uitleggen.

### Wees een expert op het gebied van uittrimmen

1. Welke drie stappen kun je het komende half jaar nemen om jouw trimvaardigheden te verbeteren?

1.

2.

3.

### Geef het goede voorbeeld

2. Welke drie dingen kun jij doen om een beter rolmodel voor de aarde te worden, vinnen aan of vinnen uit?

1.

2.

3.

### Neem alleen foto's en laat alleen bellen achter

3. Hoe kunnen foto's gebruikt worden om bewustzijn te verhogen op social media? Beschrijf een milieuprobleem in jouw omgeving waar dat zou kunnen helpen.

## **Bescherm het leven onder water**

4. Welke interacties met het onderwaterleven heb je gezien? Geef een opsomming van eerdere ervaringen met interactie met zeedieren, zowel positieve als negatieve ervaringen, en beschrijf manieren om correct gedrag te bevorderen.

## **Word een afvalactivist**

5. Wat kun je doen om afval in onderwateromgevingen te verminderen?

## **Kies voor verantwoord gevangen vis en schaal- en schelpdieren**

6. Waar kun je te weten komen welke vissen die te je wilt kopen duurzaam zijn gevangen?

## **Onderneem actie**

7. Wat kunnen duikers, freedivers en snorkelaars doen om in actie te komen?

## Wees een ecotoerist

8. Hoe zoek je locaties voor een eco-vakantie?

## Verminder je ecologische voetafdruk

9. Wat kun je de komende zes maanden doen om je koolstofvoetafdruk te verminderen?

## Geef terug

10. Hoe kun je iets bijdragen aan de beweging om de zee te beschermen en om iets terug te doen voor de oceaan?

**Verklaring van de cursist:** Ik heb de vragen en antwoorden doorgenomen, en de vragen die ik fout of niet volledig heb beantwoord zijn aan mij uitgelegd en/of heb ik nageslagen in het lesmateriaal, zodat ik nu begrijp wat ik heb gemist.

Handtekening \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

## Specialty Project AWARE

# Kennistoets antwoorden

Maak deze kennistoets en geef die ter beoordeling aan je instructeur. Mocht je iets niet begrijpen, laat je instructeur het dan uitleggen.

### Wees een expert op het gebied van uittrimmen

1. Welke drie stappen kun je het komende half jaar nemen om jouw trimvaardigheden te verbeteren?

*Antwoorden kunnen bestaan uit:*

- *Fijnslijpen van het uitloden door mijn hoeveelheid lood en de plaatsing van het lood te controleren.*
- *Mijn lichaamspositie en trim controleren.*
- *Trimvaardigheden in de praktijk brengen.*
- *Tijd vrijmaken om vaardigheden op te frissen.*
- *Aanmelden voor een programma/cursus, afhankelijk van het brevetniveau*
- *Mijn eigen trimvest/lood/vinnen aanschaffen*

### Geef het goede voorbeeld

2. Welke drie dingen kun jij doen om een beter rolmodel voor de aarde te worden, vinnen aan of vinnen uit?

*Antwoorden kunnen bestaan uit:*

- *Tonen van passieve interactie tijdens de duiken*
- *Vaardigheden onderwater verbeteren, vooral uittrimmen*
- *Belofte doen Project AWARE's 10 Tips voor Duikers om de wereldzeeën te beschermen na te volgen*
- *Deelnemen aan een activiteit van Project AWARE of er zelf een organiseren.*
- *Het goede voorbeeld geven en in het dagelijks leven milieuvriendelijke keuzes maken*

### Neem alleen foto's en laat alleen bellen achter

3. Hoe kunnen foto's gebruikt worden om bewustzijn te verhogen op social media? Beschrijf een milieuprobleem in jouw omgeving waar dat zou kunnen helpen.

*Antwoorden kunnen bestaan uit:*

- *Positief gebruik van foto's op social media om de wonderen van de zee te laten zien en risico's toe te lichten*
- *Gebruik van foto's in blogs, op Instagram etc. om moeheid ten aanzien van milieubescherming te verminderen*

## Bescherm het leven onder water

4. Welke interacties met het onderwaterleven heb je gezien? Geef een opsomming van eerdere ervaringen met interactie met zeedieren, zowel positieve als negatieve ervaringen, en beschrijf manieren om correct gedrag te bevorderen.

*Antwoorden kunnen bestaan uit:*

- *Onder water niets aanraken, en dieren niet voeren, opjagen of berijden.*
- *Voorbeeldgedrag stimuleren en niet toegeven aan groepsdruk*
- *Delen van Project AWARE's 10 Tips voor Duikers om de wereldzeeën te beschermen.*
- *Plaatselijke wet- en regelgeving kennen*

## Word een afvalactivist

5. Wat kun je doen om afval in onderwateromgevingen te verminderen?

*Antwoorden kunnen bestaan uit:*

- *Inschrijven voor de Dive Against Debris® Adventure Dive of specialty-cursus*
- *Meedoen aan een Dive Against Debris®-onderzoek en de Dive Against Debris® app downloaden*
- *Verwijderen wat niet in het water, op het water en op het strand thuishoort en er verslag over uitbrengen*
- *Adopt a Dive Site™*
- *Verminderen van de consumptie en verminderen van de hoeveelheid afval*
- *Minder of geen wegwerpplastic meer gebruiken*
- *Delen van bevindingen als consument met de supermarkt of een brief aan de fabrikant schrijven.*
- *Volgen van de 5 R's: refuse, reduce, reuse, recycle en rot (composteer)*

## Kies voor verantwoord gevangen vis en schaal- en schelpdieren

6. Waar kun je te weten komen welke vissen die te je wilt kopen duurzaam zijn gevangen?

*Antwoorden kunnen bestaan uit:*

- *Marine Stewardship Council*
- *Marine Conservation Society Good Fish Guide*
- *World Wildlife Fund website (Wereldnatuurfonds)*

## Onderneem actie

7. Wat kunnen duikers, freedivers en snorkelaars doen om in actie te komen?

*Antwoorden kunnen bestaan uit:*

- *Je uitspreken voor natuur- en milieubescherming.*
- *Delen van onderwaterfoto's*

### Wees een ecotoerist

8. Hoe zoek je locaties voor een eco-vakantie?

Antwoorden kunnen bestaan uit:

- *Nagaan of een locatie een eco-accreditatie heeft van de Global Sustainable Tourism Council (GSTC)*
- *Check NOAA Blue Star charter voor Florida Keys*
- *Check Green Fins programma door UNEP voor Zuid-Oost Azië*
- *Zoeken naar PADI Green Star™ duikcentra*

### Verminder je ecologische voetafdruk

9. Wat kun je de komende zes maanden doen om je koolstofvoetafdruk te verminderen?

Antwoorden kunnen bestaan uit:

- *Tuin aanleggen of boodschappen doen op de lokale markt*
- *Weekmenu's samenstellen om voedselverspilling tegen te gaan*
- *Auto delen, met het openbaar vervoer reizen of fietsen naar het werk*
- *Temperatuur van de verwarming lager zetten of temperatuur van de airco verhogen*
- *Onnodige aankopen vermijden, niet iets kopen wat je toch niet gebruikt*
- *Opletten op producten met onnodig verpakkingsmateriaal*
- *Repareren in plaats van meteen nieuw kopen*
- *Aanschaf van wegwerpartikelen vermijden*

### Geef terug

10. Hoe kun je iets bijdragen aan de beweging om de zee te beschermen en om iets terug te doen voor de oceaan?

Antwoorden kunnen bestaan uit:

- *Aanmelden voor de nieuwsbrief van Project AWARE*
- *Inschrijven voor een andere Project AWARE-cursus: Dive Against Debris® of de AWARE Shark Conservation-specialty*
- *Beloven de 10 Tips voor duikers om de wereldzeeën te beschermen van Project AWARE na te volgen*
- *Inschrijven voor een gerelateerde PADI-cursus: Peak Performance Buoyancy, etc.*
- *Aanmelden voor een activiteit van Project AWARE.*
- *Organiseren van een fondsenwervingsactie voor Project AWARE.*
- *Donatie doen*
- *Meer lezen over Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice voor voorbeelden van gedragscodes*
- *Zorgen dat elke duik bijdraagt aan bescherming van de zee en duiken met 100% AWARE Partners.*

