



Sportsdykkerens april udgave 2015.

Vinderen af Tæt På konkurrencen 2014

Formanden for Dykkerklubben Bunden (til venstre i billedet), blev den heldige vinder af lodtrækningen.



Tæt på konkurrencen fortsætter i 2015, send din historie til tu-sikkerhed@sportsdykning.dk.

Et dybt dyk på Seattle.

Den første gang jeg dykkede på "Seattle" var i juni 1996, dengang stoppede vi op på 52 meter på grund af N₂ rus. Vi overvandt rusen med møje og besvær og efter denne uheldige oplevelse forsatte jeg aldrig at dykke dybere end 45meter! (på Nitrox 21).

Den 1. maj i år var min svigersøn, som dykker med en CCR (bailout og dekogas), og jeg med trimix 18/37 på en 15 ltr. 220 bar og en Nitrox 32 % på en 7 ltr.220 bar, klar til at udforske "Seattle" igen.

Planen var at dykke stille og rolig ned til stævnen (65 meter), se os lidt omkring, og så langsomt op igen, alt ifølge Suunto's dykkerplan.

Alt gik vel, vi kommer fint derved, og nu det gik så godt, fik jeg den åndssvage ide at gå til bunden ved stævnen, bare lige 1 minut for, som jeg tænkte "jeg kommer sgu nok aldrig her ned mere".

Da jeg når bunden, og ser at dybdemåleren viste 71 meter, er jeg klar over, at nu er det med at komme op!

På 45 meter viser manometeret på hovedflasken 30 bar (man skal have lidt til BCD'en, når man kommer i overfladen), så jeg skifter til min stage flaske. 4 hurtige spark med finnerne og jeg er oppe på 35 meter, hvorefter jeg stille og rolig sammen med min svigersøn går til deko stoppet.

Jeg tømmer min stageflaske selvsamme minut min deko tid udløber, og vælger at modtage en Nitrox 50 i 5 minutter fra min makker som sikkerhedsdeko.

Bemærkninger:

1. Jeg holdt mig ikke til dykkerplanen!
2. Jeg have for lidt gas med!
3. Selvom man har dykket i 40 år med over 1000 dyk, skal man ikke spøge med dybden!
4. Når man er fyldt 65år, har langsomvirkende væv og lidt for meget på sidebenene, burde man nok lige "TA EN SLAPPER"

Nye Certifikater

Siden sidst har TU certificeret følgende, vi ønsker dem alle tillykke.

Vraginstruktør 1:

Jakob Johansen	Roskilde Frømandsklub
Ken Bordig	Rødovre Sportsdykkerklub
Gert Ingolf Larsen	Maribo Sportsdykkerklub
Kåre Sørensen	Næstved Sportsdykkerklub
Kim Drikkjær Laursen	Sportsdykkerklubben Dråben
Jens Næsted Nielsen	Roskilde Frømandsklub
Robert Zimmermann	Køge Dykkerklub
Rune Platz	Dykkerklubben Bunden
Klaus Hamkens	Sportsdykkerklubben Ægir
Claus Nielsen	Slagelse Sportsdykkerklub Pingvinerne
Carl Edward Tronhjem	Slagelse Sportsdykkerklub Pingvinerne
Søren Arnvig	Roskilde Frømandsklub
Lars Blaaberg	Dykkerklubben Barracuda
Mogens Braae	Kalundborg Sportsdykkerklub
Flemming Holm	Greve Dykkerne
Henrik Daugaard Andersen	Dykkerklubben Aquarius
Michael A S Hansen	Frømandsklubben Neptun
Lasse Lading	Allerød Sportsdykkerklub Orca

CMAS 4 stjernnet dykker:

Søren Bergh Jensen Sportsdykkerklubben Bølgen



Dansk Sportsdykker Forbund

Idrættens Hus · Brøndby Stadion 20 · DK 2605 Brøndby
Tlf. 43 26 25 60 · dsf@sportsdykning.dk · www.sportsdykning.dk

Søren har arbejdet som instruktør i flere klubber og har opnået en stor viden om uddannelse og sikkerhed, og har løbende selv videreuddannet sig bl.a. i de tekniske discipliner.

Søren har fungeret som lærebogsforfatter og har bl.a. haft en afgørende rolle i forbindelse med udgivelse af bogen "Avanceret Sportsdykning".

Instruktør seminar

Den 22. november var TU vært ved instruktør seminaret, som denne gang blev afholdt i Vingsted. Rammerne var ideelle til de 143 deltagere, idet programmet både indeholdt foredrag i fælles salen samt små workshops i mindre lokaler og i svømmehallen. I alt var der 9 workshops, hvoraf deltagerne kunne vælge at deltage i de 3.



Noter fra workshoppen:

1. Forbundskurser for dig.

Formålet var at finde nogle værktøjer, til at styrke dit virke som Instruktør, øge aktiviteten i din klub og fremme interessen i dykning i almindelighed. Tanken er at Forbundet kunne være mere end bare et sted, hvor man uddanner Instruktører og dykkerleder. DSF vil gerne hjælpe klubberne til at opnå større medlemstal ved øget aktivitet.

Der var en livlig debat om især om følgende:

- Hvilke uddannelser synes du vi skal tilbyde?
- Skal DSF afholde "speciale kurser" for alle medlemmer eller kun for instruktører?
- Vil det være af større interesse, hvis nogle af kurserne afholdes syd på?
- Vil du gøre en indsats for disse uddannelser

2. Kom godt i gang med Junior dykning.

På baggrund af dialog og et spørgeskema kom der følgende ud af workshoppen:

Spørgsmål: Hvad forhindrer jer i at komme i gang?

Svar: Mangler elever, ligger i ungdomsskolen, udstyr, instruktør må ikke dykke med eget barn.

Konklusion: DSF bør lave en hverve plakat til klubberne om junior dykning. Vi bør afholde kurser som tidligere, om muligt med udstyrs pakke, revidere uddannelsen for hjælperen.

Spørgsmål: Hvorfor er I kommet i gang?

Svar: Forbunds kursus, egne børn i klubben, gennem ungdomsskolen, træning til CMAS 1.

Konklusion: Det vi har sat i gang virker, men vi mangler gode historie, så flere kan se lyset.

Spørgsmål: Nævn succes ved junior dykning?

Svar: Fødekæden til CMAS 1 – 2 ..., sommertur med fælles aktiviteter, mere sammenhold i klubben, sker noget for både store og små, mere liv og aktivitet i klubben, kan bruges som supplement til snorkeldykning, flere "rigtige dykker".

Konklusion: Mere info om det materiale DSF har. Materialet og kursus justeres løbende.

Spørgsmål: Nævn noget I mangler eller kan gøres bedre?

Svar: For lang tid mellem kursus og endelig "eksamen klubben", materiale til rekruttering, Ildsjæle, udstyr, gode ideer på DSF hjemmeside, jumbobog 111, Guld diplom,

6 timer kursus for forælder, som er CMAS 2 eller mere.

Konklusion: DSF bør lægger flere resurser i junior dykning og få dette fin justeret. Det er nok her, vi skal se stigning i medlemmer, aktivitetsniveau, og certifikater.

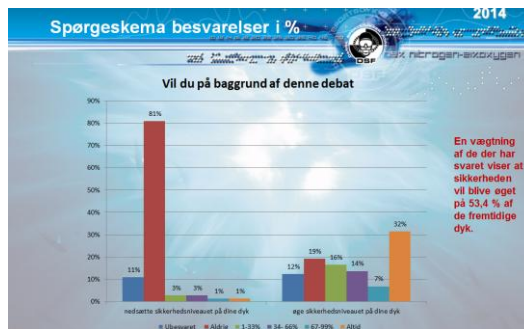
3. Livstil og dykning.

Livsstilsfaktorer som rygning, overvægt, stress og manglende motion er et stigende problem for den danske befolkning. Der lægges der op til erfaringsudveksling mellem klubberne, om hvordan den enkelte klub håndtere disse faktorer og hvilke muligheder klubberne har for i fremtiden at tage hånd om medlemmer, som rammes af disse faktorer.

4. Holdninger, normer og sikkerhedsregler.

Der var en god debat omkring situationer, som vi alle har læst om i medierne.

Spørgeskemaet gav 73 besvarelser, som er tilføjet den power point der findes under arbejdsgruppen.



5. Kom i dialog med DSF bestyrelsen.

Gennemgang af vores kerneydelse, mission, vision samt vores 4 strategier: Opnå medlemstilgang, forøge DSF's synlighed, driftsoptimere på vores processer og sagsgange samt faciliteter et øget samarbejde mellem klubber, udvalg centre og øvrige interessenter.

Deltagerne kom med gode input, omkring prioriteringen af vores indsats inden for de 4 områder. Altså hvad man både lokalt i en klub, men også i et større perspektiv, kunne foretage sig af konkrete handlinger, som kunne understøtte disse 4 strategier. Bestyrelsen vil arbejde videre med de mange gode forslag.

Svømmehal:

6. Juniordykning (praktiske øvelser i svømmehal).

Der var efterspørgsel på træningsmetoder i svømmehal for juniordykning. Teknisk Udvalg udarbejder en lille ide bog, som vil blive udbygget løbende og kan hentes under arbejdsgruppen for juniortrænere, send dine ideer til TU. Skriv om hvilke materialer der skal anskaffes, hvordan de skal tilpasses, samt en beskrivelse og billeder af anvendelse - gerne mange billeder - Teknisk Udvalg bearbejder det fremsendte materiale, så det passer med det allerede publicerede idekatalog. Omkring dykkerfysik - gerne gode eksempler i praksis til anvendelse i svømmehal - husk ingen teori, men erfaringsopsamling og leg er i fokus.

7. Snorkeldykning.

Temaet var "Snorkeldykning på 3 niveauer", men kunne dog passende bruges på alle typer instruktører, da det handlede om niveau-inddelingen (taksonomi) i undervisningen.

Formålet her var at tydeliggøre, hvorledes undervisningen af snorkeldykkere bør ske på 3 niveauer - CMAS1, CMAS2 og CMAS3 stjernet. I svømmehallen blev der i mindre grupper debatteret, afprøvet og fremvist, hvorledes konkrete emner i undervisningen, skal trænes, og hvad forventningerne til det enkelte certifikatniveau skal være. Alle deltagerne i workshoppen bød ind og der blev arbejdet intensivt. Derfor fik alle også inspiration med sig hjem til eget direkte brug i klubben.

8. Side Mount System udstyr.

En velbesøgt workshop, hvor deltagerne fik prøvet fornemmelsen af, hvordan det er at dykke med et Side Mount Setup

9. Afbalancering – bliv bedre til afbalancering.

Hvordan hjælper man sine elever til at blive bedre til at afbalancere?

En kort gennemgang af de elementer, der skal til for at afbalancere, samt opgaver, fif og ideer til hvad instruktøren kan gøre for at forbedre sine elever. Som inspiration prøvede deltagerne diverse øvelser. Instruktøren opfordres til at benytte video af elevens øvelser, som grundlag for en tydelig feedback.

Mange aktiviteter i Svømmehallen

