9. AKTIVITETER FOR SNORKELDYKKERE

9.1. UV-Rugby

Undervandsrugby er en idrætsgren under Danmarks Idræts-Forbund. Holdene er delt op i en landsdækkende ELITEDIVISION, og i kreds dækkende 1., 2. og 3. division.

Elitedivisionen består af 7 hold, som spiller om Danmarksmesterskabet. De to sidste hold i divisionen spiller mod vinderne af 1. division om retten til at spille i elitedivisionen året efter.

Spillet udøves i den dybe ende af bassinet, hvor det foregår på tværs af bassinet.
Der spilles med en vandfyldt bold, som synker mod bunden fordi den er fyldt med en blanding af salt, sukker og vand. Synkehastigheden er mellem 100 cm og 125 cm pr. sekund.
I hver side af bassinet står en målkurv, som er ca. 45 cm høj og hvis åbning er ca. 39-40 cm.
Et hold består af 11 spillere, hvoraf de 5 er udskiftningsspillere, som hele tiden skal være i udskiftningsområdet. Der må udskiftes hele tiden under kampen. Hvert hold, har endvidere 3 reservespillere, som må indsættes i forbindelser med pauser i spillet.
Spillerne er foruden badebukser/badedragt forsynet med hue med ørebeskytter, maske, snorkel og svømmefødder.

Taktikken er følgende
Hver har sin bestemte plads på holdet og sin bestemte opgave. Alle har en udskiftningsspiller, bortset fra målmanden.

Forsvarsspil
Målmandens opgave er at dække målet under hele spillet. Når han skal op for at trække vejret, er der en bestemt angrebsspiller, der afløser ham og dækker målet medens modspillerne angriber.

Ved forsvarsspil skiftes 2 forsvarere til at dykke ned for at hindre modstanderne i at komme ind til målkurven, samtidig forsøger de 2 andre angrebsspillere at erobre bolden fra modstanderne.

Ved angrebsspil

Målmanden ligger i vandet ved bassinkanten og følger med i spillet, klar til at dykke, og forsøger samtidig at hvile sig lidt. De 3 angribere, en venstre, en midter og en højre mand, forsøger at score. Bag de 3 angribere er de 2 forsvarsspillere, som samtidig støtter angrebet.
Dette er nødvendigt for at få spillet til at foregå på bunden og for at få spillet til at »køre«.
Spillerne ligger tæt på hinanden for at kunne aflevere uden fejl, og for at få et hurtigere spil, så hver enkelt spiller ikke har bolden for længe. Bolden kan højst kastes (stødes) 3 meter under vandet, men hvis afstanden er så stor mellem spillerne, er risikoen for fejlafleveringer stor, ligesom modspillerne har mulighed for at gribe bolden i en aflevering. Spillet foregår på bunden, hvilket bevirker, at spillet bliver muligt op og ned og frem og tilbage. Bolden må ikke kastes over vandoverfladen. Udskiftningen, der foregår »flyvende« skal helst tages i forbindelse med forsvarsspil.

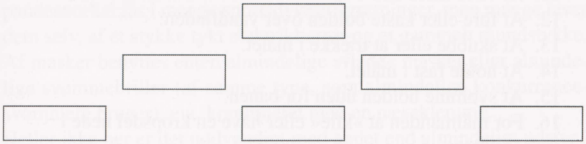
Dommere

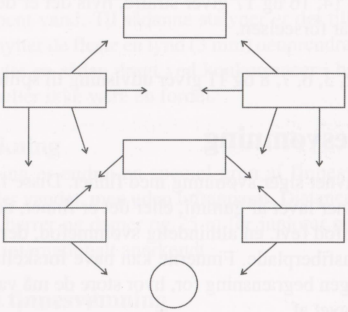
Til at kontrollere spillet er der 3 dommere, hvoraf de to er i vandet med dykkerudstyr på. Den 3. dommer er på bassinkanten, hvorfra han leder spillet.
Dommerne skal påse, at der ikke sker farligt spil, at reglerne overholdes og iøvrigt dømme ved mål og andet.

Regler

Reglerne er i hovedtræk, at den boldførende spiller må angribe andre spillere og målmanden. Andre spillere må kun angribe den boldførende spiller. Det er ikke tilladt at angribe eller holde i modstanderens udstyr, ligesom voldsomt spil ikke er tilladt. Kampen består af to gange 15 minutter effektiv spilletid, med en 5 minutters pause i mellem.

Holdopstilling ved start





Regler / Ulovligt spil:

1. At angribe modstanderens maske.
2. At angribe modstanderens snorkel.
3. At angribe modstanderens finner.
4. At trække i eller holde i modstanderens badebukser/dragt.
5. At sætte fra/trække i en modstander for hurtigt at komme op.
6. At sparke eller slå en modstander med vilje.
7. At holde rundt om modstanderens hals.
8. At starte uden at have rørt bassinvæggen ved genstart af spillet.
9. At angribe en ikke boldførende spiller.

10. At trække/skubbe målmanden uden at være boldførende.
11. At være mere end 6 spillere i vandet fra samme hold.
12. At føre eller kaste bolden over vandfladen.
13. At skubbe eller at trække i målet.
14. At holde fast i målet.
15. At svømme bolden uden for banen.
16. For målmanden at »kile« eller have en kropsdel nede i spanden.
17. Ved ulovligt spil at berøve en målchance.

Punkterne 13, 14, 16 og 17 giver straffe, hvis det er det forsvarende hold, som begår forseelsen.

Punkterne 1, 2, 3, 6, 7, 8 og 11 giver udvisning til spilleren.

9.2. Finnesvømning

Det er som navnet siger svømning med finner. Disse finner er enten »normale« finner lavet af gummi, eller det er finner, der består af en speciel gummifod (evt. en almindelig svømmefod, der er skåret op), pålimet en glasfiberplade. Finnerne kan have forskellig længde, og der er ikke nogen begrænsning for, hvor store de må være, eller hvad de skal være lavet af.

Når der er tale om finner lavet af glasfiber, er der igen to muligheder: Det kan være to finner, som man altså benytter på samme måde som almindelige finner, eller det kan være en såkaldt »mono«-finne, hvor der er pålimet to fødder på en stor glasfiberplade, som man altså trækker med begge ben, som i butterfly. Inden for elitesvømning benyttes kun finner af glasfiber, og man er ved mere og mere at gå over til kun at benytte mono-finner, der i starten kun brugtes til svømning under vandet. Der er dog ikke noget i vejen for at man kan starte med gummifinner, og så senere gå over til glasfiberfinner, der jo er lidt mere specielle.

Finnerne er det eneste udstyr, der er påbudt, men det er for de fleste en fordel også at benytte maske og snorkel. Den mest benyttede

snorkel, er den såkaldte pandesnorkel, der i stedet for at gå op langs den ene side af hovedet, går op foran næsen og panden. En type pandesnorkel fås i mange sportsdykkerforretninger, men mange laver dem selv, af et stykke tykt elektrikkerrør og et gammelt mundstykke. Af masker benyttes enten almindelige »flade« masker eller almindelige svømmebriller (af samme type, som almindelige konkurrencesvømmere bruger), evt. kombineret med en næseklemme.
Heller ikke her er det nødvendigt med andet end almindeligt udstyr i starten. Senere kan man så købe ind efter behov.

Størstedelen af finnesvømning foregår i bassin, men der er også konkurrencer i åbent vand. Til sådanne stævner er det tilladt at benytte dragt. Her benytter de fleste en tynd (3 mm) neoprendragt. Det er ikke tilladt at benytte en sådan dragt ved konkurrencer i bassin, men det ville nu nok heller ikke være en fordel.

Længdedykning

Længdedykning er endnu en speciel gren af finnesvømning. Her svømmes under vandet, men uden luftapparat. Distancerne er da også kun 50 m for herrer og damer og 25 m for juniorer og damer. Dette sidste er ikke internationalt anerkendt.

Distancer i finnesvømning

De distancer vi svømmer her i landet, er de samme som svømmes til EM og VM. Det er for alle klasser: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m og 1500 m.

I åbent vand svømmes for herrer: 1500 m, 5000 m og 8000 m apparat. For damer 800 m og 2500 m, og for juniorer 400 m og 800 m.

9.3. UV-Jagt

Hvis man kan lide at fiske under vandet, eller kunne tænke sig at prøve det, skal jeg prøve på at give nogle finesser, som jeg har lært mig i den tid jeg har fisket.

Hvis man kender et sted, hvor det er godt at være ude med en fiskestang, er det også det idelle sted at forsøge sig. Eller kender man nogle bundtgarns fiskere, kan man se, hvor de har deres garn stående. En pynt med et rev ved indmundingen til en fjord, kan være et godt sted at fiske.

Når man har bestemt sig for, at nu skal der fiskes under vandet, skal man jo også have nogle rekvisitter. Jeg selv begyndte med et almindeligt håndspyd, som jeg selv lavede af en tynd jernstang. Den blev spidset i den ene ende og fik monteret et håndtag i den anden ende. Håndtaget var lavet af træ og udformet, så det var behageligt at holde i hånden. Det koster ikke meget at lave et sådant spyd, men det har nogle ulemper, som man skal være opmærksom på. Det ene er, at jern, som kommer i vand ruster, især når det er saltvand. Dette kan undgås ved at male spyddet. Den anden ulempe er, at et spidst spyd er godt, idet fisken let bliver spiddet, men fisken falder let af, når man trækker spyddet til sig igen. Dette er jo uheldigt, idet meningen var, at få fisken med hjem til stegepanden og ikke have en fisk med huller i, svømmende rundt i havet.

Hvis man vil undgå førnævnte ulemper, kan man lave spyddet af rustfrit stål. Man bruger de samme mål, og kan yderligere købe sig en harpunspids. Harpunspidsen koster fra 20 til 40 kroner, men er investeringen værd, idet spidsen er forsynet med en modhage, som foldes sammen når fisken rammes og foldes ud, når man trækker spyddet til sig igen, se fig. 9.3.1. Dette indebærer, at man ikke mister sine fisk, når de først er ramt. Prisen i alt på et rustfrit spyd med harpunspids er ca. 100 kroner, hvis man selv laver arbejdet.

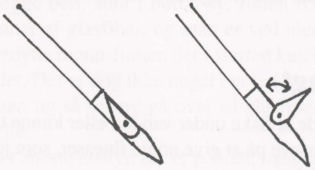


Fig. 9.3.1.

Det man skal kigge efter, når man skal ud efter fisken, som oftest er fladfisk, er hvordan bunden ser ud og hvad der ligger der. Små bunker af knust hjertemuslinger, kan være et godt tegn, ligesom en slags guirlander, som ligner hvid tape, men som er fiskeafføring. Når vi ser den slags tegn, skal vi kigge ekstra godt efter og også bruge fantasien. Kig alle vegne på bunden, rundt langs store sten, ved tangplanter, men også på den bare sandbund, idet fladfisk godt kan lide at gemme sig. Dette gør de ved at »grave« sig ned. Så kan man nogle gange se omridset af dem andre gange kun øjnene eller halen.
Så er det bare med at gå til den. Det bedste er at ramme i hovedet ca. 2 cm bag øjnene, så er chancen for at miste fisken mindst, ligesom man heller ikke ødelægger det spiselige kød på fisken.

Når man har fanget fisken, skal man også have et sted at gøre af den. Jeg tog en tynd jernstang (også bedst i rustfrit stål) og skar den skråt af i begge ender. Jeg borede et hul i midten af stangen, heri monterede jeg et stykke snor. Da enderne er skåret skråt af, virker de spidse og man kan let stikke stangen gennem fisken.
Man kan også benytte et stykke fladstål, som spidses i begge ender, der bores et hul i midten og et stykke snor bindes i. Snoren bindes enten i ens bøje, eller fastgøres til en selv, det sidste bevirker, at man altid har »fangstsnoren« i nærheden, fig. 9.3.2.

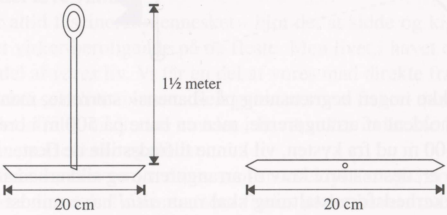


Fig. 9.3.2.

Undervandsfiskeri kan også gøres til en sport, som kaldes Undervands Jagt. I den forbindelse er der visse regler, som skal overholdes. Jeg vil nævne nogle af dem her.

Fiskeområdet, »banen«, skal være tydeligt afmærket og afgrænset, både i vandet og på land. Afmærkningen i vandet består af store bøjer med dykkerflag, disse bøjer viser afgrænsningen til siderne og ud i vandet. På land er der tilsvarende opsat dykkerflag. Sideafgrænsningerne er i en lige linie mellem flaget på land og flaget på bøjen i vandet, fig. 9.3.3.

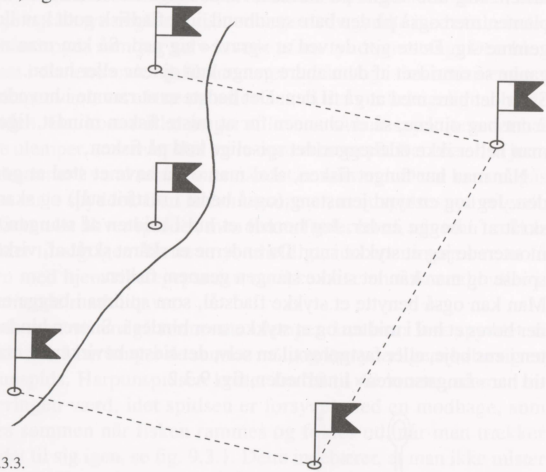


Fig. 9.3.3.

Der er ikke nogen begrænsning på »banens« størrelse, men afgøres helt og holdent af arrangørerne, men en bane på 500 m i bredden og 100 til 300 m ud fra kysten, vil kunne tilfredsstille de fleste. Jo større »banen« er, desto større krav til arrangørerne og sikkerheden.

Som sikkerhedsforanstaltning skal man *altid* have mindst een båd med bådfører og standby dykker, også helst med genoplivningsudstyr og radioforbindelse til land. Det sidste er ikke noget krav men en god ekstra sikkerhed. Inden man går i vandet, bliver man orienteret om regler og dykketiden. En sikker regel er, at hvis man forlader/kommer uden for »banen« bliver man diskvalificeret.

Reglerne for mindstemål af fisk bliver gennemgået, ligesom pointsystemet bliver forklaret. Point systemet er lidt forskelligt fra sted til sted, men normalt givcr fritsvømmende fisk (torsk, ål, laks og aborrer) dobbelt så mange points som fladfisk.

Når dykketiden er ved at være forbi, gives der signal fra stranden, ofte ved at et af flagene, som markerer målområdet, bliver strøget. Hvor tidligt tegnet gives, aftales inden starten på UV-jagten.

På Dansk Sportsdykker Forbunds kontor findes kompendiet: Love, sikkerhedsregler og anden nyttig jura for sportsdykkere.

I dette kan man læse om fredninger og mindstemål på fisk, dog skal man være opmærksom på, at der lokalt kan findes særlige fredninger og særlige mindstemål.
Man kan endvidere læse, hvilke redskaber der må bruges til fiskeri og hvilke som er forbudt.

NB: Vær opmærksom på at UV-jagt i ferskvand er totalt forbudt!

9.4. Marin Biologi

Livet på det lave vand.
Havet har altid fascineret mennesket - blot det at sidde og kigge ud over havet virker beroligende på de fleste. Men livet i havet er også en vigtig del af *vores* liv. Vi får en del af vores mad direkte fra havet og vi påvirker selv livet i havet - dels gennem vores fiskeri m.m., dels gennem det affald, vi direkte smider i havet, eller indirekte hælder derud gennem kloakker og floder.

Dette afsnit handler om, at du nu som snorkeldykker også er i stand til at studere den del af naturen, som findes under havets overflade. En imponerende verden, som mange andre aldrig får at se.
Af natur er de fleste nysgerrige. Drejer *din* nysgerrighed sig bl.a. om biologi og livet i havet, vil vi her gerne hjælpe dig lidt på vej. Vi anbefaler, at du starter med at gå en tur på biblioteket. Der har de masser af bøger om både havet og de dyr og planter, du kan finde, når

du dykker. Det, du i første omgang skal lede efter, er bøger om livet på det lave vand. Senere, når du bliver bedre til snorkeldykning, eller hvis du begynder at dykke med flasker, kan du begynde at interessere dig for det, du kan finde lidt dybere.

Start f.eks. med at låne bøgerne »Hvad finder jeg på stranden« fra Politikens Forlag, »Fisk i farver« også fra Politikens Forlag eller »Havfisk og fiskeri i Nordvesteuropa« af Bent Muus, men du kan også låne mange andre bøger om tang, muslinger, fiskeri osv. Du kan også låne »Danmarks Natur, Havet« (bind 3), hvor der står lidt om det hele. Bøger kan godt være lidt tunge at komme igennem, men prøv at finde nogle dyr og planter, som er nemme at genkende. Udvælg kun nogle få og let genkendelige den første gang. Når du så næste gang kommer til stranden eller ud at dykke, så prøv at finde dem, du har siddet og læst om.

Udvælg f.eks. nogle få dyr inden for forskellige grupper (fisk, muslinger osv.) og se, om du kan finde ud af forskellene imllem dem. Prøv f.eks. at finde de følgende i bøgerne.

Pighuder:	Søstjerne, Søpindsvin og Slangestjerne.
Snegle:	Tårnsnegl, Pelikanfod og Konk.
Muslinger:	Blåmusling, Hjertemusling og Knivmusling.
Krebsdyr:	Strandkrabbe, Reje og Tangloppe.
Fisk:	Ulk, Tangspræl, Snippe og Kutling.
Alger:	Sukkertang, Blæretang, Søsalat og Ålegræs.

Læs om dem og prøv derefter, om du kan finde dem på stranden eller på det lave vand, når du dykker.

Nu kan det blive mere spændende at dykke. For nu kan du begynde at se det du har læst om i bøgerne. Du kan nu lægge mærke til, hvor mange forskellige dyr og planter der gentlig er. Der er ikke kun én slags tang - der er flere forskellige typer (både grønne, brune og røde) og inden for hver type er der mange arter! På samme måde er der ikke kun en slags snegle, muslinger og rejer, men mange sjove og forskellige arter.

Når du har lært at genkende nogle af arterne, kan du begynde at undersøge, hvordan de lever. Gå hjem og kig i bøgerne igen eller lån nogle flere på biblioteket. I dem kan du prøve at finde ud af, hvad dyrene lever af, hvem deres fjender er, hvor gamle de kan blive osv. Prøv f.eks. at finde ud af, hvad søstjernen lever af ? Eller hvad krabber lever af ?

Alle arter har deres specielle levevis, og kræver hver deres helt specielle forhold for at kunne leve netop der, hvor de er (nogle lever oppe i vandet, nogle lever på eller under sten, andre i sand - nogle vil have stille vand, andre kræver stærk strøm), men uanset hvordan de lever, indgår de alle i et meget stort kredsløb - en fødekæde, hvor nogen spiser nogle andre, som igen har spist nogle helt andre igen... osv. Alt det, du ser på ude i havet, er således en del af et stort netværk (fødekæde), hvor alle arterne påvirker hinanden. En del af dem er også med i vores fødekæde oppe på landjorden (vi spiser fisk, ænder og andre strandfugle spiser snegle og muslinger osv.).

Planlæg din egen undersøgelse.
Det med at læse om alle planterne og dyrene, kan du sagtens selv gøre der hjemme, men når du skal ud at snorkeldykke, må du, som der står andetsteds i denne bog, ikke gøre det alene. Planlæg turen i klubben og husk at have det rigtige udstyr med og på. Redningsvest og markeringsbøje er en selvfølge - også selv om I kun er inde på det lave vand. Med en markeringsbøje menes ikke en lille plastikdunk, men en ordentlig markeringsbøje med dykkerflag, så andre kan se jer på lang afstand.

Når I har skaffet det udstyr, I skal bruge, finder I et lille område med lavt og roligt vand, hvor I kan finde nogle af de dyr og planter, I har læst om (husk: det kan også være afgørende, hvor meget salt der er i vandet - altså om I dykker i brakvand i Østersøen eller i mere salt vand i Kattegat eller Vesterhavet). Der er nemlig mange flere arter, jo mere salt vandet er.

For at kunne indsamle noget af det I ser, mens i dykker, er det en god ide at have et fangstnet og/eller en plasticpose med. Det er også

en god ide, at have nogle baljer og spande (med saltvand i) stående inde på stranden til at komme dyrene op i, når I kommer ind med dem. Se på dyrene imens de er levende og hæld dem ud i vandet igen, før I tager hjem. Tag eventuelt noget tang med hjem. Det kan man både tørre og presse til flotte billeder. Det kan også være en god ide, at tage nogle tomme sneglehuse og muslinger med hjem fra stranden. De er nemmere at bestemme ud fra bøgerne derhjemme. Men husk at skylle dem godt - rådne dyr og planter kan lugte meget grimt.

Det er også en god ide at lave en mappe, hvor man samler alle de oplysninger, man finder om de enkelte planter og dyr. I den kan man skrive ned, hvad man har set og hvordan de lever. Man kan også tage nogle fotokopier fra bøgerne af de ting, man gerne vil finde og så tage mappen med til stranden, så man kan bestemme tingene, lige når man kommer op. (biblioteket bliver nok ikke så glade, hvis deres bog kommer tilbage våd og fyldt med sand).

Dansk Sportsdykker Forbund har også et Miljøudvalg, der arrangerer kurser om biologi. De har også et miljøkursus for juniorer. Hvis I er interesseret i et sådant kursus, så snak med jeres klub/leder og find ud af om I kan få arrangeret et kursus (det skal helst planlægges et par måneder inden I gerne vil have kurset). Kontakt derefter Miljøudvalget eller Dansk Sportsdykker Forbunds kontor, som kan fortælle hvem i skal kontakte.

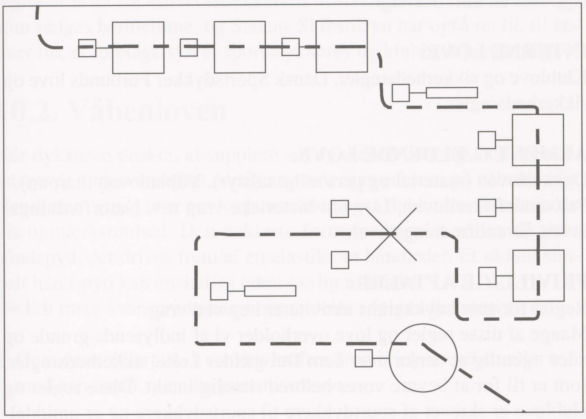
HUSK: at holde naturen ren - dvs. husk også at tage alt jeres madpapir, slikpapir og tomme flasker med Jer !!!

9.5. Kölner-bane

Forhindringerne er lavet af elektrikkerrør, lodderne er af bly, derfor skal man huske at pakke disse godt ind, da de ridser og farver fliserne i svømmehallen.
Forhindringerne 1 og 2 kan man variere i snorlængden, så man skal svømme næsten til overfladen, og så helt ned til bunden.
Forhindring 4 skal man bare runde, men den rigtige vej rundt.

Ved start tages tid for gennemsvømningen, der startes enkeltvis. Banen kan gøres lettere ellere sværere ved at mindske eller øge afstanden mellem forhindringerne.

Trappe
Mål



Trappe
Start

Forhindring 1
Diameter 80 cm

Forhindring 2
Ca. 50×50 cm

Forhindring 3
Ca. 150×159

Forhindring 4
Ca. 150 cm