

Duikschool ONE 2 DIVE

www.one2dive.nl
one2dive@gmail.com
Duncan van Vliet
0162-431185
06-24744130

Jan Loeff
06-54924740

Nieuwsbrief

BBQ Strand dag



De BBQ stranddag werd dit jaar weer goed bezocht, we waren totaal met 52 personen. Toen we aan kwamen in Zeeland was het super weer. Het zonnetje stond hoog aan de hemel en het was druk met

bezoekers op het strandje van het Koepeltje. Ondanks de wind konden we heerlijk uit de wind zitten en gingen de duikers zich klaar maken voor hun eerste duik.

De kinderen gingen samen met Joost snorkelen in de Grevelingen. Ze konden naar een fuik duiken waar een kreeft en nog meer dieren in zaten. Na een frisse duik ging de kinderen krabbetjes vangen, liggend op de buik vanaf de steiger. De dag hebben we afgesloten met een BBQ.



Belangrijke telefoonnummers zet ze in je logboek

Landelijk alarmnummer: 112

DMC te Den Helder:
0223-653076 overdag,
0223-658220 avond

Duikerarts – F. Tofield:
06-43726795

AMC Amsterdam:
020-5669111

Afdeling Hyperbare
geneeskunde ziekenhuis
Antwerpen:
0032-38213055

Agenda

16-17 augustus
Kidzfun Outdoor
Zwembad de Warande

9 t/m 11 september
Biologie weekend

17 september
Veere dag

15 oktober
1e binnentraining
Zwembad de Blikken

Onderwerpen in Nieuwsbrief 9:

- BBO strand dag
- Felicitatie cursisten
- Evenement
- Biologie weekend
- Zwembad uren
- 2011-2012
- DVD seizoen
- 2010-2011
- Klaringsklachten
- Frank Tofield

Gefeliciteerd 1 sters

Stefan Fens,
Renate Ligtoet,
Wesley Broeders,
Niels Rasenberg,
Mark Maas,
Cas van Veen,
Ellen Maas,
Olga Don,
Marleen Nuijten,
Hennie Koenen
Lennart van de Pender,
Peter Koopmans.



Gefeliciteerd 2 sters

Jimmy Klaasen
Harry Prater
John Witteveen
Jeniffer Koenen
Nikki Rasenberg

Geef je nog snel op voor het Biologie weekend 9 t/m 11 september

Beste duikers

Wij willen dit jaar in het weekend van 9, 10 en 11 September 2011 een specialty NOB onderwaterbiologie organiseren in Zeeland. Dit weekend staat open voor alle duikers met een duikbrevet. Uiteraard zijn ook niet-duikers welkom.

Deze cursus staat open voor alle duikers die graag eens wat meer willen weten van het onderwaterleven. Wij proberen dit op een ongedwongen en plezierige manier over te brengen. Ons doel is leren te kijken en te herkennen.

Het is niet de bedoeling om veel soorten uit je hoofd te leren, dit leer je gewoon in de tijd. Het programma

Vrijdag

19.00 – 20.00 uur Ontvangst

20.00 – 20.30 uur Kennismaking voorstel rondje

20.00 – 21.40 uur Soortenrijkdom zoet en zout

22.50 - Nadere kennismaking onder genot van een drankje

Zaterdag

09.00 – 10.00 uur Ecologie + praktijk opdracht

10.30 – 13.15 uur Vertrek duikstek duiken en retour

14.15 – 15.00 uur Nabespreking duik/opdracht 2e duik

15.15 – 18.00 uur Tweede duik + opdracht

21.30 – 22.30 uur Diapresentatie onderwaterleven

Zondag

09.00 – 09.30 uur Mens en milieu + opdracht

09.30 – 13.15 uur Vertrek duikstek duiken en retour

14.15 – 15.00 uur Nabespreking duik/opdracht

15.00 uur Afsluiting en evaluatie

Afhankelijk waar we het huisje gaan huren kunnen we vanaf vrijdag 17.00 uur tot en met zondag 17.30 of maandag ochtend beschikken. De kosten voor de specialty voor NOB-leden bedragen 160 euro (inclusief boek, brevetregistratie NOB en huur huisje weekend). Ben je geen NOB-lid en zou je toch graag een brevetkaart willen hebben, dan is dat zeker mogelijk maar de NOB vraagt hiervoor wel een extra bijdrage van 33 euro aan registratieadministratie kosten.

De kosten voor niet duikers of duikers die reeds in het bezit zijn van deze specialty (huur huisje weekend) bedragen 60 euro per persoon Omdat de kosten voor het eten en drinken niet in het cursus bedrag zit. Willen we voorstellen een gezamenlijke pot te maken voor dit weekend.

Wij zouden het op prijs stellen als jullie via j.loeff@home voor 6 augustus 2011 willen laten weten of jullie interesse hebben in het volgen van deze specialty, het aantal duikers en niet duikers.

Zodra we weten wie er in principe mee gaan, kunnen wij definitief een huisje vastleggen en zullen wij jullie ook een inschrijvingsformulier toesturen.

Heb je vragen of is er iets niet duidelijk laat het ons dan even weten.

Jan Loeff en Duncan van Vliet
Duikschool ONE2DIVE

Zwembad uren seizoen 2011-2012

Hieronder een overzicht van de datums wanneer we aankomend seizoen weer zwembad hebben gepland. Er zullen weer ScubaDoe snorkelen en ScubaDoe duiken gegeven worden deze lessen. En er zullen ook weer vrije trainingen gehouden worden met verschillende thema's bijv. fuiken training, ijsduiken, redden, trimmen, enz.

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk die in het bezit is van een duikbrevet.

Kosten voor de vrije training bedragen 5 euro p.p.

Oktober 2011	15
November 2011	5,19
December 2011	3, 17
Januari 2012	14, 28
Februari 2012	11
Maart 2012	3, 17, 31
April 2012	14

Te koop Dvd seizoen 2010 – 2011

Afgelopen seizoen zijn er weer veel foto's en filmpjes gemaakt tijdens de lessen en de evenementen.

Ik heb weer een leuke samenvatting gemaakt van het afgelopen seizoen.

De volgende onderwerpen komen aanbod op de dvd.

- ScubaDoe Snorkelen
- ScubaDoe Duiken
- Zwembad lessen 1 ster
- Eerste buiten duik 1 ster
- Opleiding duiken 1 ster
- Galder en Nion put
- Monte Mare
- Duik Zeeland
- Strand en BBQ dag

Heb je interesse in de dvd laat het dan even weten via one2dive@gmail.com

Kosten 7,50 euro

Helen Heusinkveld

Duikschool ONE 2 DIVE



2010-2011



Klaringsklachten

De Buis van Eustachius (BvE) zorgt voor een gelijke luchtdruk aan weerszijden van het trommelvlies doordat deze in verbinding staat met de buitenlucht. Als deze buis verstopt is, kan er geen lucht in het middenoor komen, zodat de druk daar afneemt. Wanneer de luchtdruk in het middenoor lager is dan in de gehoorgang, trekt het trommelvlies naar binnen. Het drukverschil kan pijn veroorzaken en het trommelvlies beschadigen of doen scheuren.

Voor duikers is het dus erg van belang dat deze BvE schoon is en onbelemmerde luchttransport mogelijk is. De binnenzijde van de BvE is bekleed met slijmvlies en trilharen. Het slijmvlies produceert ongeveer 1 liter slijm per dag. De trilharen zorgen voor transport van stof en slijm richting de neus. Het slijmvlies kan zwellen door (sigaretten)rook, allergie of een simpele verkoudheid; dit zorgt er voor dat klaren moeilijk gaat. Te laat karen, jojoën of onjuist klaren kunnen ook klaringsklachten veroorzaken.

Klachten die je kunt krijgen zijn; oorpijn, "kraken in het oor", een drukkend gevoel, oorsuizen, duizeligheid, bloedingen van het trommelvlies en zelfs een trommelvliesperforatie.

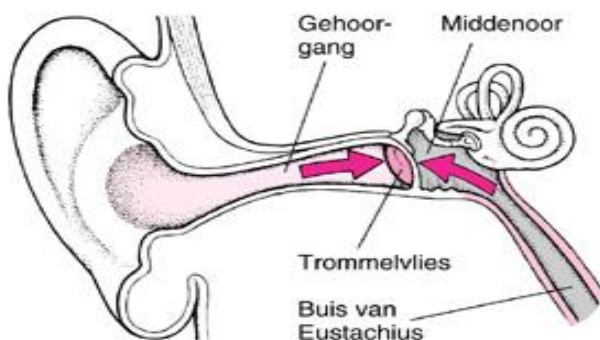
De meeste mensen klaren door de neus dicht te drukken, de mond te sluiten en langzaam via de neus proberen uit te ademen. Hierdoor loopt de druk op waardoor er extra lucht in de BvE wordt geperst waardoor de druk in het middenoor gelijk wordt met de omgevingsdruk. Als deze klaringsmethode te krachtig wordt uitgevoerd kan er schade optreden aan het ronde venster. Eveneens kan het zijn dat als er te krachtig geklaard wordt de opening van de BvE als het ware dichtgedrukt wordt. Deze manier van klaren noemen wij de **Valsalva manoeuvre**. Aangepaste versies zijn mogelijk door tijdens de uitvoering te slikken of de onderkaak heen en weer te bewegen. Een andere mogelijkheid is de zogenaamde **Toynbee techniek**, die in 1973 beschreven is en waarbij de neus wordt dichtgedrukt en men dient te slikken. Ook is het mogelijk de oren te klaren m.b.v. de zogenaamde **Frenzel manoeuvre** waarbij de mond wordt gesloten, evenals de neus en de keel. Je doet als het ware alsof je iets zwaar tilt. Vervolgens maak je de beweging alsof je de letter K wilt uitspreken. Deze manoeuvre is aan het begin van de Tweede Wereldoorlog beschreven om ervoor te zorgen dat de piloten in de bommenwerpers hun oren konden klaren. Een voordeel hierbij is dat er geen gevaar is van beschadiging van het ronde venster.

Voorkomen van klaringsklachten is het meest gewenst; frequent en rustig klaren is van belang. Het preventief gebruik van neusspray (Xylometazoline) voor elke duik is alleen voor sportduikers toegestaan. Een soort gelijk effect kan ook worden bereikt met het snuiven van zoutwater, gebruik van zoute neusdruppels of frequent stomen.

Bij klaringsklachten na een duik is stomen en neusspray (Xylometazoline) naast een kortdurend duikverbod het eerste advies.

Veilig en gezond duiken is alleen mogelijk als klaren geen problemen veroorzaakt. Bij twijfel of (aanhoudende) klachten is overleg met een duikerarts aan te raden.

Gelijke luchtdruk



Ongelijke luchtdruk

