

Onthaalbrochure

Diestse Sportduikers vzw



Inhoudstafel

Inhoudstafel	1
Beste aspirant-duiker,	2
1. Wie is wie?	3
2. Lidgeld	4
3. Documentatie	5
4. Jaarlijks medisch onderzoek.....	6
5. De trainingen.....	7
6. De start van je opleiding	7
7. Duikmateriaal	9
8. Buitenduiken	11
9. Overige clubactiviteiten	13
10. Meer clubinfo	14
Bijlage A: Checklist duikmateriaal	15
Bijlage B: Duikwinkels in de regio.....	16

Beste aspirant-duiker,

Je hebt tijdens de afgelopen initiatielessen (voor het eerst) kennis gemaakt met de duiksport, je hebt de smaak te pakken en nu wil je verder. Maar hoe?

Met deze brochure willen we je zoveel mogelijk nuttige informatie meegeven over het reilen en zeilen in onze club. Hou ze dus zeker goed bij, je kunt er immers steeds op terugvallen wanneer je met een vraag zit. Mocht er, ondanks al deze informatie, toch nog iets niet geheel duidelijk zijn, aarzel dan zeker niet je vraag te stellen aan één van de bestuursleden of één van de (assistent-)instructeurs. Zij zullen je met veel plezier verder helpen.

Alvast een mooie duikcarrière toegewenst!

DSD bestuur en duikcommissie

bestuur@dsd.be

1. Wie is wie?

Bestuur:



VOORZITTER

Filippe Dewael

GSM:0473/74 74 89



SECRETARIS

Leen Franssens

GSM:0470/02 59 47



PENNINGMEESTER

Marc Gérard

GSM:0475/60.06.99



MATERIAALMEESTER

Marnix Mertens

GSM:0496/92.56.89



COMMISSARIS

Marc Michiels

GSM: 0498/86.96.23

DUIKSCHOOLVERANTWOORDELIJKE

Toni Cerkaski

GSM 0478/ 22 07 36



Instructeurs: Sas Wim - 2* Instructeur
Toni Cercaski - 1* Instructeur
Assistent Instructeurs Marc Gérard - Assistent-Instructeur

Lesgevers : Naast haar (assistent-)instructeurs doet de club ook beroep op een aantal van haar zeer ervaren 3* duikers voor het geven van lessen.

2. Lidgeld

Het lidgeld voor aansluiting bij duikclub Diestse Sportduikers vzw bedraagt 110 EUR , voor aansluiting van 1 januari tot 31 december van datzelfde jaar of 160 EUR voor aansluiting van 1 september tot 31 december van het daarop volgende jaar.

Afhankelijk van je brevet of het aantal gezinsleden dat reeds bij de club is aangesloten, krijg je korting op dit lidgeld. Het juiste bedrag dat je dient te betalen, zal je door de secretaris of door de penningmeester meegedeeld worden.

Je lidgeld kan je betalen door overschrijving op de rekening van de vzw, met duidelijke vermelding "Lidgeld" en je naam en voornaam, op rekeningnummer BE95979425903258 op naam van

Diestse Sportduikers vzw
Kluisbergstraat 21
3290 Diest

Wat krijg je terug voor dit lidgeld?

Verzekering tegen (duik)ongevallen bij ARENA:

- Lichamelijke ongevallen:
- Burgerlijke aansprakelijkheid:
- Rechtsbijstand:
- Bijstandsverzekering / repatriëring:
- Duikopleiding volgens internationaal erkende normen (CMAS)
- Toegang tot het zwembad tijdens de wekelijkse zwembadtrainingen (september – mei)
- Gebruik van clubmateriaal (flessen, ontspanners, jackets) tijdens de zwembadtrainingen
- Flesvullingen (lucht / nitrox -indien je hiervoor gebrevetteerd bent - voor 1^e leden)
- Aansluiting bij NELOS (Nederlandstalige Liga voor Onderwateronderzoek en -Sport)
- Abonnement op het NELOS tijdschrift Hippocampus (5 edities per jaar)
- Ter beschikking stelling tegen voordelige tarieven van clubmateriaal voor de buitenduiken

Documentatie

Naast je jaarlijks lidgeld zal je je als beginnend duiker ook een documentatiemapje moeten aanschaffen. De prijs hiervoor bedraagt 40 euro. Contacteer hiervoor de secretaris. In dit mapje bevinden zich volgende zaken:

- Je duikboekje (blauw ringmapje): hierin zal je alle informatie met betrekking tot je brevetten en je medische onderzoeken bewaren. Tevens vind je er heel wat nuttige informatie zoals het NELOS-veiligheidsreglement in terug. Noteer alvast je persoonlijke gegevens op het eerste blad van dit duikboekje en voorzie ook een pasfoto. Laat dit boekje ook afstempelen door de secretaris.
- Je logboekje: hierin zal je de gegevens van al je buitenduiken noteren. Zodoende hou je niet alleen een hoop herinneringen bij, maar kan je ook steeds je reeds opgedane ervaring aantonen. Opgelet: het invullen van je logboekje is jouw verantwoordelijkheid! Vraag wel steeds aan je duikbuddy om de door jouw genoteerde gegevens te bevestigen door handtekening.
- Een blanco ongevalenverklaring en een uitleg rond de te volgen procedure bij een duikongeval. Hopelijk heb je dit nooit nodig, maar als je dan toch eens wat voor hebt, dan kan je maar beter je administratie hierrond zo snel mogelijk en zo goed mogelijk in orde brengen.
- Je cursusboek voor je 1-sters opleiding. Hierin staat alle theorie die je dient te kennen voor het behalen van je 1-sters duikbrevet. Deze materie zal ook tijdens een theoretische les volledig uitgelegd worden door een ervaren instructeur of lesgever.
- Wat promotiemateriaal (stickers, brochures, ...)
- ...

3. Jaarlijks medisch onderzoek

Hoewel duiken een relatief veilige sport is, vormen sommige medische factoren een absolute tegenindicatie. Omwille van je eigen veiligheid is het dus belangrijk - en verplicht - dat je je jaarlijks laat onderzoeken en goedkeuren door een arts.

Vanaf de leeftijd van 45 jaar dien je bijkomend elke vijf jaar een electro-cardiogram (ECG) onder inspanning (cyclo-ergometrie) te laten afnemen. Je huisarts zal je hiervoor doorverwijzen naar de geschikte medische dienst.

Alle gegevens van je medische onderzoeken dienen genoteerd te worden op je medische fiche, dewelke je arts dient te ondertekenen met vermelding van zijn gegevens en de datum van het onderzoek. Om zeker te zijn dat je medische administratie in orde is, controleer je best dat je arts op vier plaatsen tekent:

- op het gedeelte van je medische fiche waarop jij verklaart hoe jouw medische toestand is geëvolueerd sinds je vorige onderzoek (niet nodig bij je allereerste onderzoek),
- onderaan de uitgebreide lijst waar de arts al je medische gegevens noteert,
- op het afknipstrookje dat je nadien dient te overhandigen aan de secretaris,
- in je blauwe duikboekje, als bewijs naar toekomstige duikbuddies en voor duikcentra dat je medisch geschikt bent om te duiken.

De medische fiche kan gedurende vijf opeenvolgende jaren gebruikt worden. Nadien kan je een nieuwe fiche bekomen bij de secretaris. De kost voor deze fiche wordt gedragen door de club.

4. De trainingen

De wekelijkse trainingen gaan door op dinsdagavond, behalve op feestdagen.

In de maanden september tot en met mei trainen we in het zwembad “De Warande”, Omer Vanaudenhovenlaan 3, 3290 Diest. Deze trainingen gaan door van 20:30 tot 21:30 voor de beginners en van 21:30 tot 22:30 voor de gevorderden. Om maximaal van de beschikbare tijd te kunnen profiteren, verwachten we van de deelnemers aan het eerste uur dat ze zich reeds om 20:15 naar de kleedkamers begeven en daar helpen met het binnendragen van het materiaal. Na het tweede trainingsuur zorgen de deelnemers aan dat uur ervoor dat al het materiaal weer naar buiten gedragen wordt.

In de maanden juni tot en met augustus gaan de wekelijkse trainingen door in het Zilvermeer te Mol of de put van Ekeren- domein Muisbroek.

5. De start van je opleiding

Zodra je als nieuw lid bent ingeschreven, kan je opleiding van start gaan.

Tijdens de zwembadtrainingen zal je onder begeleiding van ervaren instructeurs en lesgevers kennis maken met de basisbeginselen van het duiken. De zwembadtrainingen zijn er specifiek voor het onderhouden en aanscherpen van:

- je fysieke conditie,
- je aquatisch comfort,
- je vertrouwdheid met het duikmateriaal,
- het juist uitvoeren van de veiligheidsprocedures,
- het juist uitvoeren van de zwembadprotocols ter voorbereiding van je zwembadexamen.

Tijdens de buitenduiken kan je je effectieve duikervaring verder uitbouwen en/of trainen voor de specifieke openwaterproeven voor je volgend brevet. Dit kan zowel tijdens de wekelijkse buitentrainingen in de maanden juni, juli en augustus, als tijdens de “gewone” buitenduiken die met de regelmaat van de klok georganiseerd worden gedurende het ganse jaar (meestal in de weekends; zie hoofdstuk Buitenduiken).

Voor het behalen van gelijk welk brevet dient ook een theoretisch examen afgelegd te worden. De lessen hiervoor worden georganiseerd in samenspraak tussen de lesgevers en de kandidaten, wanneer de behoefte zich stelt. Normaal wordt er elk jaar voor elk brevet een theoretisch lessenpakket georganiseerd.

Alle afgelegde examens en proeven dienen door de verantwoordelijke instructeur afgetekend te worden in DIVES. Het is jouw verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat dit gebeurt. Zorg er dus steeds voor dat je ingelogd bent bij DIVES. Ook belangrijk om weten, is dat je instructeurs en lesgevers steeds bereid zijn jou iets bij te brengen, maar dat het steeds aan jou is om aan te geven hoe snel je wilt vorderen op

je opleidingstraject. Dus als je een proef of examen wil afleggen, wacht dan niet tot wanneer iemand het jou komt vragen, maar stap zelf op één van de instructeurs af. Zij staan je dan met veel plezier bij met raad en daad.

Wanneer je al je proeven en examens hebt afgelegd en je opleidingskaart volledig werd afgetekend door de instructeurs en de duikschoolverantwoordelijke, overhandig je deze aan de secretaris. Die zal zorgen voor de verdere administratieve afhandeling, opdat jij je brevet kan ontvangen. Wel dien je hiervoor nog homologatiegeld te betalen. De grootte van dit bedrag, dat dient voor de administratieve afhandeling door NELOS, is afhankelijk van het brevet dat je beoogt. Voor het 1-sters duikbrevet bedraagt het homologatiegeld 120,03 euro. Dit kan je overschrijven op rekeningnummer BE95979425903258, op naam van

Diestse Sportduikers vzw
Kluisbergstraat 21
3290 Diest

met duidelijke vermelding van je naam en voornaam en vermelding "homologatie" en het brevet waarvoor je betaalt. De penningmeester zorgt er vervolgens voor dat dit geld bij NELOS terecht komt.

6. Duikmateriaal

Tijdens je eerste initiatielessen heb je kunnen gebruik maken van het basismateriaal (bril, snorkel, vinnen, loodgordel; dit alles samen wordt ook wel het ABC-materiaal genoemd) van de club. Nu je besloten hebt verder te gaan in deze mooie sport, doe je er best aan zo snel mogelijk te investeren in eigen ABC-materiaal, aangepast aan jouw smaak en comfort. Bovendien kan de club haar materiaal dan weer ter beschikking stellen van anderen die de initiatielessen willen volgen.

Voor de aanschaf van dit materiaal kan je terecht in de grotere sportzaak of bij één van de vele duiksportwinkels in de regio (zie lijst achteraan dit boekje). Laat je echter vooraf goed inlichten door een instructeur of lesgever aangaande de vereisten waaraan goed materiaal dient te voldoen. Zodoende ben je een beetje gewapend tegen een mogelijk miskoop (ongeschikt materiaal of onnodig duur materiaal). Je kunt ook steeds aan één van de ervaren duikers vragen of ze niet met je willen meegaan naar de winkel. Een nee heb je, een ja kan je krijgen.



Zoals eerder aangegeven, kun je tijdens de zwembadtrainingen gratis gebruik maken van het clubmateriaal (trimvesten, flessen en ontspanners). Voor de buitenduiken kan je tegen zeer voordelige tarieven gebruik maken van dit zelfde materiaal. Hiervoor kan je terecht in ons “vulkot” op het terrein van Sport- en vrijetijdscentrum Karteria (Kluisbergstraat 21, Diest). Voor 30 euro kan je bij de materiaalmeester of zijn vervanger een uitleenkaart bekomen. Hierop staan 21 vakjes: elk vakje is goed voor het uitleenen van 1 item (trimvest, fles of ontspanner) gedurende 1 week. De uitleenkaarten worden bewaard in het vulkot, zodat je die alvast niet kan vergeten mee te brengen wanneer je materiaal komt ontlenen. De openingsuren van het vulkot zijn als volgt:

- Van juni tot en met augustus: op donderdag- en maandagavond, telkens van 20:00 tot 20:45
- van september tot en met mei: enkel op donderdagavond van 20:00 tot 20:45 op afspraak (gsm materiaalmeester: 0496/92 56 89)

Je hebt echter ook nog andere zaken nodig vooraleer je buiten kan gaan duiken. Hierbij denken we in eerste instantie aan een passend duikpak met bijhorende kap, handschoenen en botjes. Je kunt zo'n pak huren in een duiksportwinkel of tweedehands aanschaffen. Ook hier geldt weer de goede raad: laat je (minstens) goed informeren of (beter nog) begeleiden bij de aankoop van materiaal. Van zorgvuldig uitgekozen materiaal zal je jaren plezier hebben. Minder zorgvuldig uitgekozen materiaal (verkeerde maat, slechte kwaliteit, ...) zal al weer snel aan vervanging toe zijn. Hierdoor wordt “goedkoop” al snel “duurkoop”.

Naarmate je meer en meer begint te duiken, zal je waarschijnlijk ook de drang voelen al je materiaal (dus ook fles, trimvest en ontspanner) zelf aan te schaffen. Tijdens je theoretische opleiding zal je nauwkeurig uitgelegd worden welke vereisten er aan je materiaal gesteld worden en hoe je dit

materiaal het best onderhoudt. Gebruik deze kennis wanneer je naar de duikwinkel of naar een tweedehandsverkoper gaat, je zal er veel aan hebben. Uiteraard kan je ook hier weer beroep doen op de ervaring en de bereidwilligheid van één van je clubgenoten.

7. Buitenduiken

Je weet nu al dat we gedurende de maanden juni tot en met augustus buiten trainen, meer bepaald in het Zilvermeer te Mol. Uiteraard zijn dat niet de enige buitenduiken die we maken. Op geregelde tijdstippen worden er in de weekends buitenduiken georganiseerd door de club. Daarnaast zijn er bijna elk weekend wel ervaren leden die buiten gaan duiken en die er geen probleem mee hebben een minder ervaren duiker onder hun hoede te nemen. Uiteraard is het hierbij wel aan jou om de eerste stap te zetten en te vragen of je mee kan.

Welke clubduikactiviteiten worden er zoal georganiseerd?

- Bijna maandelijks is er wel een duikactiviteit voorzien. Soms worden die activiteiten ludiek aangekleed rond een bepaald thema, zoals de Nieuwjaarsduik, de Paasduik of de Kerstduik. Soms wordt er gedacht aan de kleine en/of de grote honger, door de BBQ mee te nemen of te reserveren in een plaatselijk restaurant. Soms wordt er ook gewoon gedoken, zonder meer...
- Jaarlijks, meestal ergens in de maand mei, organiseren we een duikweekend. Dan trekken we met z'n allen naar Zeeland, installeren we ons op een camping, gaan we overdag duiken en amuseren we ons 's avonds met lekker eten en drinken en met zang en spel. Extra leuk aan dit weekend is dat niet enkel de leden, maar ook hun gezinsleden welkom zijn. Ambiance verzekerd dus!
- Om de twee à drie jaar wordt er getracht een clubreis te organiseren. De afgelopen jaren werden hierbij bestemmingen als Spanje, Egypte en Kroatië aangedaan.

Waar wordt er voornamelijk gedoken?

- Zeeland (Nederland)

De Zuid-Nederlandse provincie Zeeland is het gebied van de Scheldedelta. De drie voornaamste wateren in deze regio zijn de Oosterschelde, het Grevelingenmeer en het Veerse meer. De Oosterschelde is een van de Westerschelde afgesloten zeearm die nog steeds in verbinding staat met de Noordzee, waardoor de aanwezige getijden niet enkel zorgen voor stroming (waar je als duiker rekening mee moet houden), maar ook voor heel wat fauna en flora. Het Grevelingenmeer is het grootste zoutwatermeer van West-Europa. Deze voormalige zeearm is nu volledig afgesloten van de Oosterschelde en van de Noordzee, waardoor de afwezigheid van getijden er voor zorgt dat je hier op elk moment van de dag kan duiken. Het Veerse meer is minder gekend bij duikers, maar heeft toch ook een aantal mooie duikplaatsen te bieden.

- Steengroeves (Wallonië)

In het zuiden van het land vormen de vele steengroeves de stille getuigen van een roemrijk verleden van de regio als delfplaats voor steensoorten die overal in Europa de meest prestigieuze gebouwen tooien. Vele van deze steengroeves doen nu dienst als duikplaats, nadat ze overstroomden en voorzien werden van voor duikers interessante duikobjecten en vissoorten. De meeste van deze

duikplaatsen bieden ook wel goede faciliteiten zoals kleedkamers, douches, café/restaurant, compressor voor het vullen van de duikflessen, ...

- Muisbroek (Ekeren)

Bij sommigen ongekend, bij anderen zeer geliefd, is deze zoetwaterplas gelegen ten noorden van Antwerpen. Met een grote parking, een gemakkelijke toegang tot het water (brede trap) en een uitbundig onderwaterleven, heeft deze stek voor iedereen wat te bieden. Omwille van zijn ligging is deze plas de uitgelezen gelegenheid om, na een dagje duiken in Zeeland, nog rap even een “spoelduikje” te doen alvorens huiswaarts te keren.

- Zilvermeer (Mol)

Onze “vaste” trainingsplaats is van origine een zandwinningsplaats voor de glasindustrie. Nu is het een provinciaal recreatiedomein waar de verschillende ondergelopen zandputten nu recreatiemogelijkheid bieden aan de waterrecreanten. Een van de plassen is toegankelijk voor duikers. Aan de noordelijke oever van de plas staat het duikcentrum D-Center, waar je gebruik kan maken van de kleedkamers en douches en waar je terecht kan voor een hapje en een drankje. Onderwater kom je verschillende standbeelden tegen en ook het visbestand is de laatste jaren behoorlijk uitgebreid.

- ...

8. Overige clubactiviteiten

Naast duikactiviteiten, organiseren wij als club ook nog andere activiteiten om de groepsgeest te promoten. Zie hier enkele van de belangrijkste niet-duikactiviteiten:

- Pukkelpop

Jaarlijks draaien we mee in de organisatie van dit zomerfestival en bemannen we daarbij één van de drukst bezochte drankstanden op het evenement. De vergoeding die we hiervoor ontvangen gaat integraal naar de clubkas en is hiermee onze belangrijkste bron van inkomsten.

- Clubfeest

Bij wijze van afsluiting van een geslaagd duikseizoen organiseren we (meestal in november) een clubfeest waarop zowel leden als familie en vrienden uitgenodigd worden. Lekker eten, veel drank en goede muziek zorgen elke keer weer voor een geslaagd evenement.

- Clubuitstap

In functie van de inspiratie van het bestuur en de wensen van de leden worden er één of meer uitstappen georganiseerd naar plaatsen die al dan niet met duiken gerelateerd kunnen worden. Zo werden in het verleden al enkele uitstappen gemaakt naar Erperheide (subtropisch zwemparadijs)

9. Meer clubinfo

Naam:	Diestse Sportduikers vzw
Maatschappelijke zetel:	Kluisbergstraat 21 3290 Diest
Bankrekening:	IBAN NR BE95979425903258 BIC NR ARSPBE22
Email adres:	bestuur@dsd.be
Website:	www.dsd.be
Facebook:	Diestse sportduikers

Bijlage A: Checklist duikmateriaal

- Zwembadtraining:
 - Duiktas
 - Zwemgerief
 - Vinnen
 - Snorkel
 - Duikbril
 - Loodgordel + lood
 - Handdoek
 - Doucheegel + shampoo
 - Kam
 - ...
- Buitenduiken
 - Administratie
 - Duikboekje
 - Logboek + schrijfgerief
 - Opleidingskaart (als je een openwaterproef wil afleggen)
 - Duikvergunning (afhankelijk van waar je gaat duiken)
 - Duikmateriaal (materiaal aangeduid met * heb je als beginner nog niet meteen nodig)
 - Plastic bak om nat gerief op te bergen
 - Zwemgerief
 - Handdoek
 - Vinnen
 - Snorkel
 - Duikbril
 - Loodgordel + extra lood (buitenduiken) + extra lood (zoutwaterduiken)
 - Duikpak + kap + handschoenen + botjes
 - Trimvest
 - Duikfles
 - Ontspanner
 - Duikcomputer (*)
 - Kompas (*)
 - Duiklamp (*)
 - Duikmes
 - Buddylijn
 - Reservemateriaal (*)
 - Extra riempjes voor je duikbril en vinnen
 - Extra o-ringen
 - Extra lood

Bijlage B: Duikwinkels in de regio

WATERSPORTCENTRALE

Rozenkranslaan 93-95-97 in

3600 Genk

Tel: +32 (0)89 30 38 89

PRODIVING

Gouverneur Verwilghensingel 2a

3500 Hasselt

Tel: +32 (0)11 24 11 45

e-mail: info@prodiving.be

TESSDIVING

Gerhagenstraat 107, 3980 Tessenderlo

Rudy Van Uytsel

Tel: +32(0)13 675100

GSM: +32(0)479 912828

e-mail: info@tessdiving.be

XPLORE DIVING

Sint-Truidensesteenweg 220a

3300 Tienen

Tel: +32(0)16 810602

GSM: +32(0)495 365209