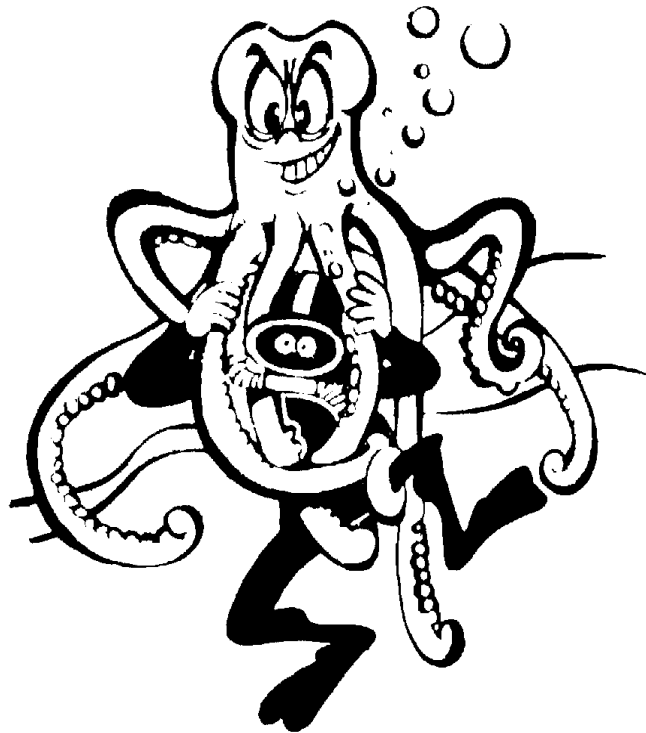


ONTHAALBROCHURE

(voor nieuwe leden)

DUIKSCHOOL AMYKOS vzw
Scherpenheuvel - Zichem



Januari 2019

DUIKSCHOOL
AMYKOS vzw
Maatschappelijke zetel:
Rootstraat 56
SCHERPENHEUVEL-ZICHEM

Voorzitter:

Van de Loock Gerda
Ijsbergstraat 82
3271 Scherpenheuvel-Zichem
0498 30 34 14
gerda.vandeloock@telenet.be

Secretaris:

Wim Mottie
Koningin Astridstraat 20
3270 Scherpenheuvel
0478 98 13 77
secretariaat@amykos.be

Duikschoolverantwoordelijke:

Van Passel Bart
Spagniestraat 36
3201 Wolfsdonk-Langdorp
0477 68 50 06
bart@vanpassel.be

Verantwoordelijke eetdag & webmaster:

Steven Brems
Staatsbaan 199
3460 Bekkevoort
0477 55 82 67
bremstevan@gmail.com

Materiaalbeheerder:

Paul Telen
Lintenberg 4
3294 Molenstede
0485 68 91 35
paul.telen@hotmail.com

Ondervoorzitter:

André Valkenaers
Rootstraat 56
3270 Scherpenheuvel-Zichem
013 77 10 66
a.valkenaers@skynet.be

Penningmeester:

Geertrui Haesen
Steenveldstraat 58
3210 Linden
0485 15 16 70
penningmeester@amykos.be

Public-relations:

Michel Roden
Groenhoef 21A
3270 Scherpenheuvel-Zichem
0476 22 49 85
michel.roden@skynet.be

Commissaris der rekeningen:

Marc Swinnen
Diestsesteenweg 602
3202 Rillaar
016 50 02 89
swinnen.marc@fintro.be

Bankrekeningnummer :
IBAN BE36 1430 6034 1781
BIC GEBABEBB
t.n.v. AMYKOS vzw

e-mail: info@amykos.be
Website: www.amykos.be

INHOUD INFOMAP

	Blz.
Uitgave	1
Contactadressen	2
Inhoud	3
Infomap	4
Checklist duikmateriaal	17
Adressenlijst duikwinkels	18

INFOMAP VOOR NIEUWE LEDEN

Je hebt tijdens de 3 gratis lessen kennis gemaakt met de duiksport en je besluit staat vast: je wilt nu verder gaan met de trainingen en je meer verdiepen in de fascinerende wereld van de duiksport.

Met deze brochure willen we je een beetje wegwijs maken i.v.m. enkele praktische zaken:

1) LIDGELD

Vanaf januari 2019 bedraagt het lidgeld 140 euro. Sluit je later op het jaar aan of ben je student dan krijg je vermindering.

De penningmeester of secretaris zal je het juiste lidgeld uitrekenen.

Dit lidgeld dient voor volgende zaken:

- verzekering tegen ongevallen bij ARENA

Polisnummers:

Lichamelijke Ongevallen: 1.102.172 / A

Burgerlijke Aansprakelijkheid: 1.102.173 / A

RECHTSBIJSTAND 1.102.173 / 1

BIJSTANDVERZEKERING / REPATRIERING 2.009.718 / 010

- theoretische- en praktische opleiding
- huur zwembaden
- gebruik clubmateriaal tijdens zwembadtrainingen: flessen, ademautomaten, jackets
- luchtvullingen
- internationale duikbadge CMAS
- abonnement op het NELOS-tijdschrift Hippocampus
- lidgeld LIMOS
- enz...

2) MEDISCHE ONDERZOEKEN

Aangezien de duiksport één van de strengst gereguleerde sporten is in België, moet iedere duiker jaarlijks een medisch onderzoek ondergaan.

Personen ouder dan 45 jaar moeten nog een bijkomend onderzoek laten doen nl.: een Elektrocardiogram (ECG) onder belasting (cyclo-ergometrie).

Dit moet om de 5 jaar vernieuwd worden.

Deze onderzoeken zijn vereist:

1. volgens de federale reglementering
2. in verband met de verzekering

Een afspraak voor het jaarlijks onderzoek kan je maken bij je eigen huisarts.

Al deze medische onderzoeken moeten door de onderzoekende arts in je duikboekje worden afgestempeld met vermelding van de juiste datum. Gelieve de data van elk onderzoek ook door te geven aan de secretaris.

De afscheurbare strook van de medische fiche geef je af aan de secretaris.

Deze medische fiche kan gedurende 5 jaar gebruikt worden en blijft in het bezit van ofwel de onderzoekende arts ofwel het lid.

3) DOCUMENTENMAP

De secretaris zal je een documentenmap overhandigen. Hierin bevinden zich volgende zaken:

1. duikboekje, hierin worden volgende zaken vermeld:
 - je persoonlijke gegevens (met pasfoto)
 - al de medische onderzoeken (met datum)
 - al de behaalde brevetten
2. logboekje, hierin worden al je openwaterduiken vermeld
3. ongevalsverklaring + procedure in geval van duikongeval
4. witte kaart tot het behalen van het 1-sters duikbrevet
5. groene kaart tot het behalen van het 2-sters duikbrevet
6. medische fiche
7. enkele stickers (AMYKOS, NELOS)
8. cursus voor 1*Duiker
9. allerlei documentatie en tijdschriften

De kosten voor deze complete documententas (43 euro) worden aangerekend samen met het eerste lidgeld.

4) INWENDIG REGLEMENT EN STATUTEN

Bij het oprichten van onze club hebben wij gekozen voor het statuut van VZW. Hiervoor werden de nodige statuten opgesteld die ook verschenen zijn in het Belgisch Staatsblad. Op 29/11/2004 werden deze statuten aangepast aan de geldende wetgeving. Aan de hand van deze statuten werd een 'Reglement Inwendige Orde' opgesteld dat geldt voor elk aangesloten lid. Een kopij hiervan is voor iedereen beschikbaar op de dropbox.

5) OPLEIDING

A) Zwembadtrainingen

Door het volgen van de wekelijkse trainingen worden de leden via verschillende, zorgvuldig opgebouwde oefeningen getraind in de verschillende disciplines van het duiken onder leiding van gediplomeerde instructeurs:

- een fysieke training in combinatie met een juiste zwem- en ademtechniek
- controle over het materiaal
- trainen van diverse zwembadoefeningen (zie verder)
- oefenen in het hulp bieden aan een mededuiker in nood

De zwembadtrainingen voor de duiksport vinden plaats:

- elke donderdag te Aarschot van 20.15 u tot 21.15 u
- elke 2e donderdag van de maand te Aarschot van 21u15 tot 22u15, aansluitend op de wekelijkse training.

Trainers:

Valkenaers André	3*Instructeur - Trainer A Duiken - Jeugd sportcoördinator
Mellaerts Walter	2*Instructeur - Instructeur B – 1*Instructeur Vrijduiken
Michaux Arlette	2*Instructeur - Instructeur B – Instructeur Jeugd duiken
Van Moerbeke Jan	2*Instructeur - Instructeur B – Instructeur Jeugd duiken
Van Passel Bart	2*Instructeur – Initiator Duiken - Instructeur Jeugd duiken

Van de Loock Gerda	1*Instructeur – Initiator-Duiken - Instructeur Jeugd duiken
Lambrechts Els	1* Instructeur

Assistent-trainers:

Kennes Chris	Assistent-Instructeur – Initiator Duiken
Swinnen Marc	Assistent-Instructeur – Initiator Duiken
Vanschoren Rudi	Assistent-Instructeur – Initiator Duiken
Tallon Paul	Assistent-Instructeur – Initiator Duiken
Oste Bart	Assistent-Instructeur – Initiator Duiken

Graag nog een woordje over de trainingen.

Een goede fysieke conditie is noodzakelijk om op een veilige en verantwoorde manier in waters met stroming en slecht zicht te duiken. Daarom drukken wij er nogmaals op dat iedereen de wekelijkse training zoveel mogelijk bijwoont. Zorg dus dat je fysiek in orde bent, voor jezelf maar ook voor je duikmaat!

B) Theoretische opleiding

In aanvulling op de zwembadtraining en als voorbereiding op het behalen van het 1-sters duikbrevet worden de kandidaten, gedurende een 8-tal lessen, begeleid in de theoretische achtergronden van het duiken.

Aan bod komen vooral:

- kennis van het duikmateriaal
- decompressietechnieken
- kennis van natuurkundige beginselen
- handelen bij eventuele ongevallen
- kennis van diverse duiktekens
- reanimatietechnieken
- enz...

6) HOMOLOGATIE VAN HET 1-STERS DUIKBREVET

A) Theorie

Er is een systeem voorzien van permanente evaluatie.

Een 1*Duiker moet in hoofdzaak in staat zijn om veilig en correct gebruik te maken van zijn duikuitrusting in een beschermde trainingsomgeving. Om openwaterervaring op te doen wordt hij/zij begeleid door een ervaren duiker.

B) Praktische zwembadoefeningen

Protocol van de zwembadoefeningen voor het behalen van het 1*Duiker brevet.

Algemene opmerkingen:

- ademautomaat: de oefeningen voor het behalen van de brevetten worden uitgevoerd met huidig gangbaar materiaal,
- bij iedere opstijging (vrij of met fles) moet men uitademen, naar de oppervlakte kijken en één arm gestrekt omhoog houden en één hand aan de gesp,
- de kandidaat zal er voor zorgen dat hij geen water in zijn masker heeft,
- het bestijgen van de zwembadtrap met vinnen is toegelaten, dit is een scholing voor het aan boord komen langs een scheepsladder,
- voor korte afstanden loopt men achteruit met de vinnen aan, voor lange afstanden doe je eerst je loodgordel uit en daarna ook je vinnen,

- de snorkel maakt deel uit van de basisuitrusting en ligt niet op de kant of op de bodem tijdens de uitvoering van de oefeningen.

Zwembadoefeningen:

* Zonder toestel:

- 100 m zwemmen zonder uitrusting en 10 minuten drijven of watertrappelen
- 100 m palmen met ABC-uitrusting (vinnen, snorkel, masker en lood)
- éénmaal masker leegblazen
- 10 m afleggen onder water met je ABC-uitrusting aan
- 20 sec stilstaande apneu onder water (= adem inhouden)

* Met toestel:

- duikmateriaal kunnen monteren en demonteren
- gecombineerde oefening:
 - voorwaartse sprong
 - 25 m met snorkel
 - 25 m op ademautomaat
 - eendenduik
 - 3x wisselademhaling (buddy-breathing)
 - 1x masker leegblazen
- 50 m onderwater zwemmen met duikfles
- oefening met trimvest
- equiperen voor openwaterduik

De proeven zullen afgetekend worden door de instructeurs op de brevetkaart.

C) Doopduiken

Na het volgen van de theoretische lessen en het slagen voor de praktische zwembadoefeningen, wachten je nog 2 doopduiken (begeleid door een instructeur) en 3 opleidingsduiken (begeleid worden door een instructeur of een Assistent-Instructeur. Deze eerste 5 duiken zijn beperkt tot maximum 15 meter. Een 1*Duiker mag enkel duiken tot maximum 20 meter met minstens een Assistent-Instructeur en na 15 duiken met een 3*Duiker

D) Homologatie

Indien de kaart volledig is afgetekend, kan deze opgestuurd worden ter homologatie. Daarna ontvang je een internationaal erkend C.M.A.S. brevet. Leden die een bepaald brevet behalen moeten tijdig hun homologatiegeld storten op rekening van AMYKOS IBAN BE36 1430 6034 1781.

Vanaf het 3*-D brevet wordt een gedeelte van deze kost door de club terugbetaald in het jaar volgend op de homologatie nadat het lidgeld werd betaald. Het bedrag wordt bepaald door NELOS en wordt elk jaar herzien.

Vanaf 2018 bedraagt het homologatiegeld voor 1*-D: 124,38 euro en voor 2*-D: 77,73 euro.

7) DUKMATERIAAL

Graag geven we een woordje uitleg over het huren van duikmateriaal van onze duikschool.

De duikschool beschikt momenteel over een uitgebreid assortiment duikmateriaal dat ter beschikking staat van onze leden om te huren.

Zo hebben wij o.a.:

- 12 duikflessen in diverse volumes (7 liter, 12 liter en 15 liter)
- 4 nitrox duikflessen (12 liter en 15 liter)
- 1 stage bottle (7 liter)
- 4 sets ademautomaten (met octopus) en 3 sets ademautomaten (zonder octopus)
- 10 trimvesten

Voor je eerste duik stelt de club gratis een fles, trimvest en ademautomaat ter beschikking. Voor je volgende duiken moet je een '20-beurtenkaartje' kopen aan 20,- euro (zie voorbeeldje in bijlage – 1 vakje = 1,- euro).

Huurprijzen materiaal:

- duikfles: 1,- euro
- ademautomaat: 1,- euro
- trimvest: 1,- euro

Zij die nitrox flessen willen huren, moeten een ander type '20-beurtenkaartje' aankopen aan 40,- euro (zie voorbeeldje in bijlage – 1 vakje = 2,- euro).

Huurprijzen nitrox:

- nitrox duikfles: 2,- euro
- nitrox vulling: 2,- euro (ongeacht het volume van de duikfles)
- stage bottle (compleet): 10,- euro

Alle verhuurkaarten (op naam) worden in het materiaallokaal bijgehouden.

De materiaalbeheerder of de vuller van dienst tekent dadelijk de kaart af van het desbetreffende lid voor het aantal stuks dat verhuurd wordt en/of voor de nitrox vulling. Merk je dat je kaart bijna vol is, dan moet je zelf zorgen dat je tijdig een nieuwe kaart aankoopt bij Michel Roden, in het clublokaal. Hij zal je naam op de kaart noteren. Je zorgt zelf dat deze kaart in het materiaallokaal geraakt.

Het materiaallokaal bevindt zich in de garage van één van onze vroegere leden Patrick Isenborghs (alias 'den Totteme'). Hier staat ook onze luchtcompressor en nitrox vulinstallatie.

Slechts een beperkt aantal personen hebben een sleutel van dit lokaal. Indien je materiaal wil gaan uithalen, moet je dus met één van hen tijdig een afspraak maken. Er wordt geen materiaal afgehaald als onze materiaalbeheerder of één van onze vullers niet aanwezig is.

Materiaalbeheerder: Paul Telen

Bij het afhalen van het duikmateriaal moet je dit noteren in het 'materiaal-verhuurboek' dat in het lokaal ligt. Je noteert hierin je naam, het nummer van het ontleende materiaal (in de respectievelijke kolom) en de datum van uitlening. Bij het terugbrengen van het materiaal noteer je de datum (zie voorbeeld op Dropbox).

In **elke** clubfles zitten inserts. Elke fles wordt verhuurd met inserts. Indien je deze niet nodig hebt, draai je ze er zelf uit (met een inbussleutel 8mm) en bij het terugbrengen zorg je dat alle inserts er terug in zitten. Bij verlies van een insert zal de club 6,- euro moeten aanrekenen aan de huurder.

Draag zorg voor dit materiaal want het moet nog jaren meegaan. Afspoelen met zoet water na gebruik en goed laten drogen (niet in de volle zon!).

Het materiaallokaal is open op donderdag tussen 19:30 en 19:45.

Materiaal dat afgehaald wordt op donderdag moet ten laatste op maandagavond terug binnen gebracht worden.

Het andere duikmateriaal moet je zelf aankopen of huren.

Hiervoor kan je terecht in één van de talrijke duikwinkels. In bijlage vind je een lijst van enkele duikwinkels.

Vooraleer je overgaat tot aankopen van duikmateriaal kan je best eerst informatie inwinnen in de club bij personen die al meerdere jaren duiken.

Je kan niet alleen bij de vele duikwinkels terecht, maar ook op tweedehands- en ruilbeurzen. Via internet vind je dikwijls geschikt materiaal. Voor loodblokken kan je ook terecht bij de eigen club.

Voor beginnende duikers is het niet noodzakelijk dat ze in het begin onmiddellijk al hun duikmateriaal aankopen.

In deze map vind je ook een zogenaamde 'checklist' van duikmateriaal. Aan de hand van deze lijst kan je controleren of je bij je duikuitstappen niets vergeten bent. Niets is erger dan een duik gepland te hebben en ter plaatse moeten constateren dat je bijvoorbeeld je ademautomaat vergeten bent.

8) OPENWATERDUIKEN

Tijdens de eerste 5 duiken, welke beperkt zijn tot maximum 15 meter, zal er aan volgende zaken speciale aandacht geschonken worden:

- de juiste uitloding, d.w.z. de kandidaat is gewichtloos op 3 meter op het einde van de duik (reddingsvest leeg)
- de juiste en efficiënte vinbeweging (in horizontale positie)
- ademhalingsritme onder controle houden
- het juiste gebruik en kennis van de duiktekens
- mondstuk uitnemen en wisselen met de mededuiker
- op diepte masker leegmaken
- gebruik van het trimvest

De eerste 2 doopduiken worden door een instructeur afgenomen.

Tijdens je eerste duik let je vooral op:

- je uitloding
- het zuignapeffect van het masker
- het op tijd klaren van de oren
- het uitademen bij het stijgen

Tijdens de volgende 3 opleidingsduiken zal je een aantal 'vaardigheden' (proeven) moeten afleggen op geringe diepte (maximum 3 meter) om na te gaan of je de aangeleerde technieken in het zwembad ook onder gecontroleerde omstandigheden in open water kan uitvoeren.

De vaardigheden zijn:

- ademen zonder masker
- masker ledigen
- recupereren van de eigen ademautomaat
- 50 meter palmen met snorkel en loodafwerping
- weg aanwijzen naar vertrekzone

Voor de datums van de doopduiken raadpleeg je best de maandelijkse duikplanning. Meld je voor deze duiken na de wekelijkse training of telefonisch of via email bij de duikschoolverantwoordelijke zodat hij op voorhand zijn indeling van de groepen kan maken. Zorg dat je op tijd op de plaats van de afspraak bent.

Voor de beginnende duikers nog dit: de club doet een ernstige inspanning om je op een verantwoorde manier in te wijden en op te leiden in de duiksport.

Grijp de mogelijkheden om je doopduiken zo snel mogelijk te doen, want daarna starten we met een tweede luik in je opleiding nl. het duiken in Zeeland. Hierover méér verder in deze tekst.

9) WAAR DUIKEN WIJ?

Het uiteindelijk duiken leert men alleen door veel ervaring op te doen! Daarom wordt er groot belang gehecht aan het openwaterduiken:

A) Zilvermeer

Het ganse jaar door kan er wekelijks gedoken worden in het Zilvermeer te Mol. In clubverband gaan we er regelmatig duiken. De juiste data en uren vind je terug in de maandelijkse duikplanning of worden in samenspraak met de duikschoolverantwoordelijke bepaald.

De duiken in het Zilvermeer dienen vooral om de 1*Duikers in de mogelijkheid te stellen hun doopduiken in optimale omstandigheden te kunnen doen.

In het Zilvermeer vinden ook regelmatig de LIMOS-openwaterproevendagen plaats. Op deze dagen kunnen ook proeven worden afgelegd voor de brevetten 2*,3* en 4*Duikers, onder begeleiding van de LIMOS instructeurs. Ook is er die dag een barbecue voorzien en kunnen we verbroederen met de andere duikclubs uit onze federatie.

Om echter te mogen duiken in het Zilvermeer moet je een vergunning hebben. Dit kan een dag- of jaarvergunning zijn, deze laatste kan op het secretariaat van het Zilvermeer gekocht worden. (zie www.d-centermol.be/voor alle informatie).

Informatie over het onderwaterpark kan je vinden op www.underwaterpark.be .

B) Zeeland

De doopduiken kunnen ook in Zeeland gedaan worden, alhoewel ze niet onder dezelfde gemakkelijke omstandigheden gebeuren als in het Zilvermeer te Mol. Wat heb je zoal extra nodig voor Zeeland?

1. Extra lood: voorzie 3 à 4 kg extra lood om te duiken in zout water.
2. Duiklamp: alhoewel niet verplicht, toch onmisbaar om te duiken in de Oosterschelde en zelfs in het Grevelingenmeer.
3. Duikcomputer: alhoewel dit niet verplicht is voor een kandidaat *-D of een 1*-D, wordt het toch aangeraden.

Waar gaan we duiken in Zeeland?

De eerste ervaring wordt meestal opgedaan in het Grevelingenmeer. Dit is een gedeelte van de Noordzee dat door middel van dijken van de zee is afgesloten maar die langs sluizen nog steeds van zeewater wordt voorzien. Dat biedt het voordeel dat er kan gedoken worden zonder dat we rekening hoeven te houden met de getijdenstroming. Het diepste punt is 40 meter en de helling gaat, zoals in Mol, langzaam af. De zichtbaarheid tot 15 meter kan ook vergeleken worden met het Zilvermeer.

Vanaf enkele meters diepte is het daglicht echter al zo geabsorbeerd dat een duiklamp hier onontbeerlijk is. Meekijken met de lamp van je duikmaat betekent een slechte duik voor beiden.

Ook voor minder diepe duiken is een lamp aangeraden om ten volle te kunnen genieten van de kleuren van het onderwaterleven. Dat bestaat meestal uit kreeften, krabben, oesters, schol, paling, zeenaalden en tal van planten.

Veel boeiender om te duiken is de Oosterschelde, maar hier moet wel met de getijdentabellen rekening gehouden worden. We duiken op het moment van het keren van het tij, ongeveer 30 min. ervoor tot 30 min. erna.

Informatie over de getijden vind je op de website van de club of in de getijdenboekjes welke gratis in de duikwinkels en in de vulstations ter beschikking liggen.

Om de veiligheid te vergroten, duiken we in de Oosterschelde steeds met een buddyline, een touw van ongeveer 3 meter lang dat we aan onze pols vastmaken waardoor we onze buddy niet steeds moeten in het oog houden om hem niet te verliezen.

Meestal gaat het vanaf de dijk stijl naar beneden. De maximum diepte varieert tussen 20 en 40 meter, en op enkele plaatsen zelfs dieper dan 50 meter. In de Oosterschelde is het water gevoelig warmer dan de Grevelingen, wat een kleurrijker onderwaterleven als gevolg heeft.

Vissen nemen we niet zo dikwijls waar, maar zeekrabben, sepia's (zeekat), kreeften en mooie zeeanemonen behoren tot de vaste fauna en flora van de Oosterschelde. De mooiste duikplaatsen zijn meestal deze welke een beetje afgelegen zijn en waar je met de auto niet bij kunt, zodat je tijdens de zomer wel wat fysiek zult krijgen door over de dijk te stappen met je volledige uitrusting aan. Ook het te water gaan is niet meer zoals in het Zilvermeer. De dijk is gemaakt uit grote rotsblokken waar we over moeten klauteren om in het water te geraken.

De eendagstrips naar de Oosterschelde gebeuren vaak te Wemeldinge, Sas van Goes en op Tholen, maar ook over de Zeelandbrug, voorbij Zierikzee waar we de lange weekends en het groot verlof doorbrengen. Vanuit Scherpenheuvel is het ongeveer 2 uur rijden. Meestal kamperen we op een camping tussen de Grevelingen en de Oosterschelde. Vanaf hier zijn de prachtige Noordzeestranden op enkele minuten met de auto te bereiken.

Er is mogelijkheid om kamers met ontbijt te huren. Voor de gewone weekends kan je gemakkelijk iets vinden maar voor de feestdagen moet je lang op voorhand reserveren. Wil je hier wat meer informatie over dan kan je terecht bij de talrijke toeristenkantoren in Zeeland.

C) Andere duikplaatsen

Regelmatig gaan we duiken in Muisbroek (Put van Ekeren) of naar de steengroeven in Wallonië. Het water is hier gans het jaar aan de frisse kant, vooral op diepte. Reuzegrote snoeken, karpers en andere baarzen zijn gemakkelijk van dichtbij te observeren. Zo zijn er bijvoorbeeld de steengroeven van Opprebais, Dongelberg, Esneux, Vodecée, La Roche Fontaine en Vodelée (in de omgeving van Dinant). De grootste diepte is hier 40 meter met als speciale bezienswaardigheid de uitgekapte marmeren zuilen.

Ook uitstappen naar de talrijke wrakken op de Noordzee behoren tot de mogelijkheden.

Tijdens de verlofperiode is er steeds een groep duikers welke in meer zuidere wateren de onderwaterwereld gaat exploreren (o.a. Frankrijk, Spanje, Egypte, enz...).

Gedurende de wintermaanden organiseren we ook een aantal duiken in het diepe zwembad Nemo 33 te Ukkel (www.nemo33.com/nl/) en in Todi (oude mijnsite) te Beringen (www.todi.be).

10) ANDERE CLUBACTIVITEITEN

Naast de trainingen en de openwaterduiken organiseert de club ook andere nevenactiviteiten, zo is er o.a.:

- opleiding vrijduiken ism duikclub ScyllaDiving Aarschot (zie verder)
- de jaarlijkse algemene vergadering
- jaarlijkse eetdag
- jaarlijks 'halfoogstfeest' (augustus)
- activiteitenavond
- clubfeest
- enz...

Niet leden die aan deze activiteiten deelnemen zijn ook verzekerd door de verzekeringsmaatschappij Arena.

(verzekeringpolisnummers: Niet leden en "*SPORTPROMOTIONELE ACTIVITEITEN*" (L.O. 1.102.172 / B, B.A. 1.102.173 / B)

We nemen zoveel mogelijk deel aan activiteiten die door andere clubs worden ingericht o.a.:

- openwater proevendagen en –weekends (LIMOS)
- Limosbal (LIMOS)
- biologische duiken (NELOS)
- enz...

11) VRIJDUIKEN OF APNEUDUIKEN

Sinds 2015 bieden wij in samenwerking met duikschool ScyllaDiving (Aarschot) ook een opleiding vrijduiken (of apneuduiken) aan.

De trainingen gaan door elke vrijdag van 21:00 tot 22:00 uur.

Het apneuduiken of vrijduiken is een onderdeel van de duiksport waarbij je probeert zo lang mogelijk onder water te blijven of een zo groot mogelijke afstand af te leggen zonder gebruik te maken van persluchtapparatuur. Het gevoel van vrijheid en verbondenheid met het onderwaterleven dat je ervaart als apneuduiker is op geen enkel vlak te vergelijken met het persluchtduiken. Elke afdaling in de echte wereld der stilte is een ongelooflijk boeiende ervaring en confronteert je met je persoonlijke fysieke en psychische grenzen.

Door oefening en concentratie is een apneuduiker in staat lange tijd onder water door te brengen en grote afstanden af te leggen. Je gelooft het misschien niet maar bij vrijduiken ligt de nadruk niet zo zeer op fysieke inspanningen maar in de eerste plaats op het ontspannen van je lichaam en geest. Tijdens de trainingen leer je je spieren ontspannen waardoor je hartslag zal dalen en je lichaam een ander ritme aanneemt. Spieren, die ontspannen zijn, verbruiken minder zuurstof en zorgen er voor dat je langer onder water kunt blijven. Door yoga-technieken leer je dan weer het verschil tussen borst-, buik- en topademhaling en leer je zo je longen optimaal te gebruiken. Je hoeft echter als vrijduiker geen uitzonderlijke fysieke conditie te hebben om met volle teugen van deze sport te genieten. Dit bewijzen de vele 50-plussers die overal ter wereld in staat zijn tijdens wedstrijden uitzonderlijke prestaties neer te zetten. De sport heeft de laatste jaren veel aan interesse gewonnen, mede door films zoals 'Le Grand Bleu' of de vele recordpogingen in het 'No Limit' vrijduiken. Maar ook persluchtduikers die hun sport meer en meer zien evolueren naar een recreatieve bezigheid vinden in het apneuduiken het fysieke en grensverleggende karakter terug van vroeger en keren terug naar hun "roots".

Het vrijduiken vindt plaats in zwembaden, meren, steengroeven en in open zee. Bij de voorbereiding van je vrijduik komt het er op aan je spieren en geest volledig te ontspannen en vooral niet te hyperventileren. Tijdens je duik is het belangrijk om je krachten zo voordelig mogelijk te doseren. Je moet vermijden dat angst en zenuwachtigheid de overhand krijgen waardoor je spieren extra zuurstof gaan verbruiken en je duik vroegtijdig moet afgebroken worden.

Vrijduiken vereist een degelijke opleiding en is niet vrij van gevaren. Het is net als persluchtduiken, een teamsport dat je steeds met een buddy beoefent en waarbij de veiligheid steeds gewaarborgd moet zijn.

Trainers:

- Francois Vissers 2*-I en Freedive instructeur
- Walter Mellaerts 2*-I en Freedive instructeur

Meer informatie hierover kan je vinden op de websites van ScyllaDiving en AMYKOS.

<https://www.scylladiving.be/> (onder menu Vrijduiken)

<http://www.amykos.be/> (onder menu leren duiken)

**DIT WAS DAN DE INFOMAP VAN
DUIKSCHOOL AMYKOS vzw
SCHERPENHEUVEL-ZICHEM**

INDIEN JE NOG VRAGEN OF OPMERKINGEN HEBT OVER DE INHOUD VAN DEZE BROCHURE, DAN KAN JE ALTIJD TERECHT BIJ HET BESTUUR.

HOPELIJK GA JE EEN SCHITTERENDE DUIKTOEKOMST TEGEMOET MET VEEL EN VOORAL VEILIGE DUIKEN!

HET BESTUUR,

**DUIKSCHOOL AMYKOS vzw
SCHERPENHEUVEL-ZICHEM**

CHECKLIST DUIKMATERIAAL

* Zwembadtraining:

- duiktas
- zwemgerief
- handdoek
- douchegeel
- kam
- vinnen
- snorkel
- duikbril
- loodgordel + lood

* Duiken in Mol, Put van Ekeren, Oosterschelde enz...

- duikboekje
- logboek en pen
- brevettenkaarten
- getijtabel
- duikvergunning

- duiktas of -ton
- zwemgerief
- handdoek

- vinnen
- snorkel
- duikbril
- loodgordel + extra lood
- duikmes
- duiklaarzen
- neopreensokken
- kniebeschermers
- handschoenen
- duikpak
- ondervest
- manometer
- duikfles
- ademautomaat

- duikcomputer
- kompas

- trimvest (jacket) + inflatorslang
- buddylijn
- duiklamp + batterij (+ lader)
- duikvlag

- reservemateriaal (O-ringen, riempjes, lood)
- platte sleutels
- inbussleutels

VEEL DUIKPLEZIER

ADRESSENLIJST DUIKWINKELS

D.S.M.	G. Raeymaekersstr. 47	1030 Brussel	02/215.07.72
GLOBE MARINE	Blv de l'Humanité 217	1620 Drogenbos	02/376.33.46
AQUA DIVER SHOP	De Vrièrestraat 38	2000 Antwerpen	03/237.56.58
DIVE-INN	Ferdinand Verbieststr. 57	2030 Antwerpen	03/542.51.11
AQUASPORT	Te Couwelaarlei 58	2100 Deurne	03/324.09.89
SCUBA SERVICE	Papenaardekenstraat 214	2900 Schoten	
PUNT ALFA	Lostraat 51	2220 Heist o/d Berg	015/34.79.35
DUIKSHOP CUYLAERTS	Hofeinde 21	2350 Vosselaar	014/61.12.60
BELGIAN DIVER CENTER	Lakenmakersstraat 73	2800 Mechelen	015/55.61.71
DE ZEEMAN	Jubellaan 54	2800 Mechelen	015/43.01.31
DE ZEVEN ZEEËN	Antwerpsestraat 258	2850 Boom	03/888.43.34
NÉRÉE	Lanestraat 117	3090 Overijse	02/688.24.68
XPLORE DIVING	Sint-Truidensestwg 220a	3300 Tienen	016/81.06.02
PRO DIVING	G.Verwilghensingel 2A	3500 Hasselt	011/24.11.45
WATERSPORTCENTRALE	Rozenkranslaan 93-97	3600 Genk	089/30.38.89
DE SPORTDUIKER	Kaulillerweg 62	3990 Grote-Brogel	011/44.88.24
TESSDIVING	Gerhagenstraat 107	3980 Tessenderlo	013/67.51.00
GALICIA CGV	Astridlaan 30	3200 Aarschot	0475/257 720