



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Van de redactie.....	2
Van de voorzitter: 2016.....	3
Van de trainingscommissie.....	4
Schema 1* opleiding.....	4
Schema 2* Opleiding	4
Overige opleiding (Specialisatie)	4
Training Woensdag avond.....	6
Zwembadtijden Duikteam Zeeland	6
Emailadressen Duikteam Zeeland.....	6
Agenda beurzen 2016	7
Tussen bevallen en bevallen kan veel verschil zitten.....	8
Verjaardagen leden	9



Stichting ANEMOON	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
“BASIC LIVE SUPPORT” van DAN	12
Een praktijkoefening voor een deco-analyse	13
IJsduiken 2016.....	15
Diving a lazy man's sport?.....	18
Colofon.....	19

Van de redactie

Een nieuw jaar, iedereen nog de beste wensen van de redactie. Dit jaar is natuurlijk het jubileumjaar van de LUCHTBEL. Deze bel bestaat 40 jaar. Mochten jullie leuke items weten, stukjes willen toevoegen, laat het weten.

De foto op de voorkant is van Sylvia Weenink, zij is onderwater fotograaf. Regelmatig fotografeert ze gebodypainte modellen. Dit keer was het een paaldanseres onderwater. Prachtige foto, met Paintster Annewieke van Kappel en model Annemiek van Boxmeer. We hebben tijdens de fotoshoot een kijkje in het water mogen nemen. Ze deed de shoot in het zwembad op het 2e uur van Duikteam Zeeland. Mooie gelegenheid om de 1* in opleiding te fotograferen. Zie foto hiernaast.

Het is druk in het zwembad op de woensdagavonden. Leuk om iedereen zo enthousiast te zien trainen. De 1* en 2* zijn begonnen. Specialisaties worden dit jaar gegeven, laat het de hoofd instructeur weten welke je graag wilt volgen.

Perslucht is nog een paar keer deze winter, benieuwd naar de oefeningen? Kom dan met je set naar het zwembad.

Heb je foto's voor op de voorkant? Stuur ze door.



Kopij kan ingeleverd worden tot zondag 21 februari 2016 via luchtbel@duikteamzeeland.nl.

Veel duikplezier!

Marian Roos, Yolanda de Jong en Betty van den Berg



Van de voorzitter: 2016

Namens het bestuur wens ik ieder van harte een Gelukkig Nieuw Duikjaar 2016!

We kunnen terugkijken op een bijzonder DTZ-duikjaar 2015. Hoogtepunt was zonder twijfel onze vrolijke 40-jarige jubileumviering op 31 mei op de hindernisbaan van Kanoa bij Haven de Piet aan het Veerse Meer. Bijzonder was het afscheid van ons clubhuis en het in gebruiknemen van onze



compressorruimte in het Vrijburgbad. We vergaderden voor het eerst in het Palet. Dankzij de duikkalender doken we gevarieerd op de woensdagavond. Met Erik maakten we leuke bootduiken op de Oosterschelde. Onze instructeurs en trainers verzorgden prima opleidingen, specialisaties en trainingen. We hebben er twee nieuwe instructeurs bijgekregen. Op de valreep van 2015 hebben we, individueel én als club, meegeholpen een nieuw duikwrak bij Tholen veilig te stellen. Met tien goedgevulde nummers van de Luchtbel hielden we elkaar op de hoogte van de belevenissen van onze duikleden. Onze DTZ-mail en Facebook-groepspagina zorgden voor

de finetuning. Kortom, een DTZ-duikjaar waarin veel gebeurd is. Toch blijft er voor 2016 nog wel wat over om te dromen ...

We dromen van een nieuwe 'silent' nitrox-compressor. Na de najaars-ALV stelden de nitrox-commissie (Erik en Leon) met twee bestuursleden (Marco en Dick) een precieze op DTZ toegesneden, offerteaanvraag op voor een drietal leveranciers. Alle drie reageerden, maar helaas



nogal uiteen-lopend, zodat een vergelijking toch weer lastig was. Gelukkig konden we de offertes aanvullen met referenties van gebruikers. Vervolgens bleek de leverancier van onze keuze al vroegtijdig op kerstreces. We hopen nu in januari/februari het plaatje compleet te kunnen maken. We dromen van wat ledengroei. Om onze nieuwe compressor nog beter te kunnen gebruiken, zonder dat daarvoor een contributieverhoging nodig is. We hebben onze duiksport gepromoot tijdens diverse markten (KNMR-reddingbootdag, Karolingenmarkt, Southpark Festival) en diverse gelegenheden gebruikt (Middelburg/Vlissingen in Beweging, zwemmarkt, eigen DTZ- persluchtintro) om belangstellenden d.m.v.

introduiken kennis te laten maken met de ons zo geliefde duiksport. We hopen dat dit voldoende was om in 2016 een nieuwe 1*-opleiding te kunnen starten. Wellicht biedt samenwerking met andere clubs nog mogelijkheden die we niet in eigen huis hebben.

En heimelijk dromen we toch van een (nog) gezelliger honk dan het Palet. Wie weet biedt ook op dit vlak samenwerking met een club die een eigen onderkomen heeft uitkomst.

Er blijft voldoende te dromen voor 2016. Maar zoals John

C. Maxwell dat zo mooi verwoordde: "Dreams don't work unless you do." We zullen met z'n allen de handen uit de mouwen moeten steken. We gaan ervoor! **Laten we toosten op een rijk nieuw DTZ-duikjaar 2016. Op Duikteam Zeeland! Proost!**



Namens het bestuur, Dick Hoeksema voorzitter



Van de trainingscommissie Schema 1* opleiding

week	Datum		opleiding		2e uur zwembad
6	woensdag 3 februari 2016	1*	Toets H2	Stefan	Peter
	woensdag 10 februari 2016	1*	H3 natuurkunde	Stefan	Yolanda
	woensdag 17 februari 2016	1*	Toets H3	Stefan	Peter
10	woensdag 2 maart 2016	1*	H4 duikberekening	Peter	Yolanda
11	woensdag 9 maart 2016	1*	Toets H4	Peter	Stefan
12	woensdag 16 maart 2016	1*	H5 Te water gaan	Roel	Jeroen
13	woensdag 23 maart 2016	1*	Toets H5	Roel	Stefan
14	woensdag 30 maart 2016	1*	Inhaaluur	ntb	Jeroen
16	woensdag 13 april 2016	1*	Buitenduik		
17	woensdag 20 april 2016	1*	Buitenduik		
20	woensdag 11 mei 2016	1*	Buitenduik		
21	woensdag 18 mei 2016	1*	Buitenduik		
22	woensdag 25 mei 2016	1*	Buitenduik		
23	woensdag 1 juni 2016	1*	Buitenduik		
24	woensdag 8 juni 2016	1*	Buitenduik		
25	woensdag 15 juni 2016	1*	Buitenduik		
26	woensdag 22 juni 2016	1*	Buitenduik		

Schema 2* Opleiding

Theorie		Praktijk		
Onderwerp	Datum	Zwembadles	Buitenwaterles	Datum
1. Diep duiken (60 min) Les over duikplanning; basale luchtberekening maken	apr-16		Diepe duik 1 (> 20 meter)	jun-16
			Diepe duik 2 (> 20 meter)	jun-16
2. Het leven onder water (60 min) Les over onderwaterleven; zoet en zout; ecosysteem; Nederlands water	mei-16		Bio-duik 1	mei-16
			Bio-duik 2	mei-16
			Duik waar navigatie / oriëntatie centraal staan 1	jun-16
			Duik waar navigatie / oriëntatie centraal staan 2	jun-16

Overige opleiding (Specialisatie)
Nieuwe specialisaties aangeboden



Deze maand begint 2016 en dit jaar biedt weer volop kansen om een specialisatie bij Duikteam Zeeland te volgen. De instructeurs hebben bij elkaar gezeten en hebben een hele lijst met voorstellen doorgenomen. Hieronder staan de cursussen die we dit jaar willen geven.

- Harm geeft de **DAN cursus voor Basic Life Support** op 8 en 15 februari 2016. Deze cursus bestaat uit 2 avonden, welke beide gevolgd moeten worden. Zie aankondiging !
- In mei geeft Harm de module **Onderwaterbiologie** aan de 2* opleiding. Maar anderen kunnen natuurlijk aansluiten. Theorie is op 21 en 28 mei en de buitenduiken volgen dan in juni.
- Eind augustus of begin september zullen Yolanda en Harm de specialisatie **Redden** geven. Dit is afgelopen seizoen een groot succes geweest en deze keer breiden we het uit tot een workshop voor iedereen. En als er voldoende belangstelling is zal er ook een evenement (met eten of zo) aan gekoppeld kunnen worden
- Frans geeft de specialisatie **Zoeken en Bergen** deze zomer, maar heeft vanwege het materiaal slechts plaats voor maximaal 2 buddiesparen
- Frans wil dolgraag de specialisatie **IJsduiken** geven, maar de voorwaarde is wel dat het gaat vriezen ! Met al die regen en wind van de laatste dagen is dat nog onzeker.
- Erik en Peter geven samen de specialisatie **Droogpakduiken**. Data worden in onderling overleg vastgesteld.
- In de zomer wil Erik graag aan de slag met **Driftduiken** als het weer een beetje goed.
- En Roel wil aan de slag met de specialisatie **Wrakduiken**. Ook hiervoor worden de data in onderling overleg vastgesteld.

Geef je op als je één of meerdere specialisaties wilt volgen via
hoofdinstructeur@duikteamzeeland.nl !

Voor 2017 en verder houden we ander modules, zoals: **Nitrox basis / Decompressieduiken / Onderwateroriëntatie** in onze zak. Op dit moment hebben we voor deze cursussen geen eigen instructeur beschikbaar, maar dit willen we wel gaan uitbreiden. Buiten de club zoeken we mogelijkheden voor: **Volgelaatsmasker, Nitrox gevorderd, Onderwaterarcheologie en Grotduiken**. We zoeken nog een oplossing om de specialisatie Onderwaterfotografie te gaan geven.

Groetjes, Harm



Training Woensdag avond

datum	trainer		
3 februari 2016	Betty	conditie	
10 februari 2016	Kees	techniek	
17 februari 2016	Roel	conditie	
24 februari 2016	Voorjaarsvakantie	Vrijzwemmen	
2 maart 2016	Harm	conditie	
9 maart 2016	Roel	conditie	
16 maart 2016	Harm	techniek	
23 maart 2016	Kees	conditie	
30 maart 2016	Betty	perslucht	
6 april 2016	Stefan	conditie	zwemtest
13 april 2016	Roel	techniek	Snorkeltest
20 april 2016		Vrijzwemmen	
27 april 2016	Koningsdag	Zwembad dicht	

Zwembadtijden Duikteam Zeeland

Op de woensdagen van 2 september t/m 20 April van 20.15 uur tot 21.15 uur

Op de woensdagen van 16 januari t/m 6 April van 21.15 tot 22.15 uur

Het cursuszaaltje van 16 januari t/m 6 april van 19.30 tot 20.30 uur

Op de zondagen van 4 oktober t/m 24 april van 12.30 tot 13.30 uur

Emailadressen Duikteam Zeeland

Bestuur	bestuur@duikteamzeeland.nl
Voorzitter	voorzitter@duikteamzeeland.nl
Secretaris	secretaris@duikteamzeeland.nl
Penningmeester	penningmeester@duikteamzeeland.nl
Hoofdinstructeur	hoofdinstructeur@duikteamzeeland.nl
Materiaalcommissie	materiaal@duikteamzeeland.nl
Treur en jubel	treurenjubel@duikteamzeeland.nl
Luchtbel	luchtbel@duikteamzeeland.nl
Ledenadministratie	ledenadministratie@duikteamzeeland.nl
Vertrouwenspersoon	vertrouwenspersoon@duikteamzeeland.nl
Webmaster / digitale postbus van DTZ	info@duikteamzeeland.nl

Duikteam



„Zeeland”

Agenda beurzen 2016

- 6 – 7 Februari 2016 Duikvaker te Houten
- 19 – 20 Maart 2016 Belgische Duiksportbeurs te Antwerpen

ALLES VOOR DE DUIKER IN ZEELAND



- Verkoop en verhuur duikmateriaal
- PADI duikcentrum voor alle opleidingen
- Vulstation en onderhoud duikmateriaal
- Begeleide duiken en bootduiken
- Ook op zondagen geopend



Dolphins
Dive Centre

www.dolphins-diving.nl
Markt 24, 4318 AH Brouwershaven
0111-695105



www.maskandfins.eu



Tussen bevallen en bevallen kan veel verschil zitten.

Ik denk niet dat er iemand ook maar bij benadering vindt dat Mathilde Matthijse veel weg heeft van Marjon Jobse. Dat er wel degelijk een overeenkomst is, zal dit stukje proza duidelijk maken.

Toen Marjon met mij een bezoek had gebracht aan Mathilde, vertelde Marjon op de terugweg dat ze 19 januari ook onder het mes moest. Ook Marjon had vage pijnklachten in haar buik, maar soms waren die er wel en dan weer niet. Uiteindelijk toch maar eens de dokter geconsulteerd die natuurlijk ook met zijn vingers tegen haar buikje drukte. Dat bracht niet echt aan het licht wat er aan de hand was. Niettemin bleef haar buik opspelen met soms zelfs akelige pijnen. Er volgde wat bloedafnames die in het laboratorium onderzocht werden. Toen dat gedaan was, belde haar huisarts. Of ze maar even naar het ziekenhuis in Goes wilde gaan. Dat was een probleem. Evert was op zijn werk en had de auto mee. “Kon het niet tot morgen wachten?”, vroeg ze. Nee, ze moest nog diezelfde dag voor nader onderzoek naar Goes. Ze belde Evert en gelukkig kon hij alles uit zijn handen laten vallen en samen gingen ze op weg naar Goes. Onderzoek volgde en duidelijk werd dat de alveesklier geïrriteerd was en nader onderzoek wees uit dat de oorzaak gelegen was in haar galblaas. Nou niet direct een berg grint, maar toch voldoende galstenen om haar galblaas te verstopen, waardoor de reststoffen haar alveesklier belasten. Als de verstopping op enig moment weer even (tijdelijk) oploste, was ook de pijn verdwenen. Duidelijk was echter dat er wat aan die galstenen gedaan moest worden en na een nachtje observatie in Goes, mocht ze naar huis met een afspraak op zak voor een geplande operatie in Vlissingen. Natuurlijk heeft Marjon bijvoorbeeld het vergruizen van de galstenen overwogen en de mogelijkheid elke drie maanden haar galblaas te laten spoelen. maar preventief verwijderen van de galblaas bleek naar ampele overwegingen toch de beste oplossing. 19 Januari was het dan zover en via een kijkoperatie werd

– net als bij Mathilde – de nodige koolzuurgas in haar buikholte te blazen om werkruimte te creëren. Nou is Marjon 20 jaar geleden bevallen van een dochter en 16 jaar geleden van een zoon, maar die dag beviel ze van een galblaas; een galblaas die haar helemaal niet meer beviel. Ze bleef nog de gehele middag in de roes van de narcose. Soms wakker, vaker gleed ze weg in een diepe slaap. De volgende dag mocht ze naar huis en in een rolstoel werd ze het ziekenhuis uit geduwd. Zo slap als een vaatdoek was ze en dat was zeker nog te zien, toen ik de 23^e januari haar een bezoek bracht. En – vroeg ik – heb je net als Mathilde ook overal dat knisperende gevoel van dat koolzuurgas. “Nee”, zei ze, “ik had het wel verwacht” waarmee van een overeenkomst met Mathilde geen sprake was. Waar zat het hem dan wel in. Ik had natuurlijk mijn huiswerk gemaakt en Marjons zwakte ontdekt. **Chocola**, net als Mathilde is ze daar dol op én ik bracht namens jullie dat voor haar mee én met natuurlijk een bloemetje én de hartelijke beterschapswensen van Dick Hoeksema vanuit het verre zomerse Australië. Marjon en ik staan voor ons treur- en jubelfonds en ik hoop ze weer gauw het jubeltje is, wat niet perse impliceert dat ik de treur ben.

Paul





Verjaardagen leden

Januari

- 12 Paul Poland
- 20 Mark Noonan
- 23 Margit Wouterse
- 25 Marian Roos-Van der Mast
- 28 Marco Collignon

Februari

- 11 Harm Verbeek
- 19 Ronald Roes
- 24 Tanja Caron



Landelijke ANEMOON-dag 2016

Stichting ANEMOON is een organisatie die, met behulp van vrijwilligers en wetenschappers, het onderwaterleven in Nederland inventariseert. Welke soorten komen er voor in Nederland? Komen er nieuwe soorten bij of zien we soorten juist minder vaak? Op welke duikstek zien we welke soort? En in welk seizoen? Dat zijn enkele vragen die Stichting ANEMOON probeert te beantwoorden. Maar verder delen we kennis ook graag!

Op zaterdag 19 maart 2016 organiseren wij de landelijke Stichting ANEMOON dag in Tiel. Dit is dé dag voor alle natuurliefhebbers die duikend en in het getijdengebied waarnemingen doen, strand-aanspoelsels tellen, korren of geïnteresseerd zijn in de Nederlandse onderwaterbiologie.

Deze dag is vol lezingen (o.a. van Peter van Bragt en Ron Offermans) en workshops over diverse onderwerpen. Ben je benieuwd naar de kleurige naaktslakken die je tegen kunt komen in Zeeland? Of wil je de krabben en garnalen beter leren kennen? Heb je thuis nog foto's met beestjes waarvan je graag wil weten wat het is? Benieuwd hoe je schelpen mooi op de foto zet? Of ben je meer van de technische kant en ben je benieuwd hoe je met behulp van je smartphone een microscoop kunt maken? Van sponzen tot vissen en van zoutwater tot zoetwater. Kom vooral naar de Stichting ANEMOON dag!

Wanneer? zaterdag 19 maart 2016, vanaf 10:30

Waar? RSG Lingecollege, Heiligestraat 78, 4001 DN Tiel

Kosten: gratis

Aanmelden: stuur een mailtje naar anemoon@cistron.nl

Duikteam



„Zeeland”

10:30-17:00
Zaterdag 19 maart

Stichting ANEMOON Dag

Aanmelden via anemoon@cistron.nl

Toegang is gratis

Locatie: Heiligestraat 78, 4001 DN, Tiel

Design: Mieke Bakker. Foto: Erik Wenneman



Duikteam



„Zeeland”

DUIKSHOP 'OKTOPUSSY'

Wilhelminastraat 43
4424 BB Wemeldinge
Telefoon: (0113) 622260



Wij zijn de gehele week geopend,
behalve woensdag.

Het beste
adres
voor :

óók verkoop van occasions !!

altijd een perfecte service, vóór en ná aankoop !

Het gezelligste café voor 'Après Dive',

Café de Schelde

FLESVULLINGEN
FLESKEURINGEN
AUTOMATENSERVICE
VAKKUNDIGE ADVIEZEN
SCUBAPRO
SPIRO TECHNIEK
MARES
SUUNTO
SEA & SEA
SALVAS
UWATEC
IKELITE
HARTENBERGER



www.verkoopwagens.nl

Volkerstraat 4 - 4462 GH Goes (NL) - Telefoon 0031 (0)113 250914
Fax 0031 (0)113 250285 - E-mail: vwaarde@wxs.nl

JANUS & JARO
vanwaarde
VERKOOPWAGENS



“BASIC LIVE SUPPORT” van DAN

Het is weer tijd voor de DAN BLS opleiding. Deze deels theoretische en deels praktische opleiding gaat over veel meer dan alleen reanimatie. Er wordt veel aandacht besteed aan het herkennen van symptomen bij slachtoffers en het hierop adequaat reageren (herkennen van shock, toepassen van de stabiele zijligging). Natuurlijk wordt er geoefend in het verrichten van reanimatie op de pop. Zelf vind ik het meest opmerkelijke aan de cursus de nadruk die op het alarmeren werd gelegd – hier valt nog veel winst te behalen.

In 2016 wordt de cursus gegeven voor zowel nieuwe cursisten en voor herhalingsklanten en bestaat weer uit 2 avonden van 19.30 uur tot ongeveer 21.30 uur. Als je de cursus al gedaan hebt, is de aanbeveling om deze iedere 2 jaar te herhalen.

Omdat we geen clubhuis meer hebben heb ik inmiddels lesruimte elders gezocht: bij de Van Dixhoornbrigade, Dokstraat 24, Middelburg. De cursus is gepland op **8 en 15 februari 2016**. Per keer kunnen er 8 tot 12 mensen deelnemen. Opgeven kan via:

hoofdinstructeur@duikteamzeeland.nl

Harm Verbeek

NOB 2* instructeur en DAN BLS instructor

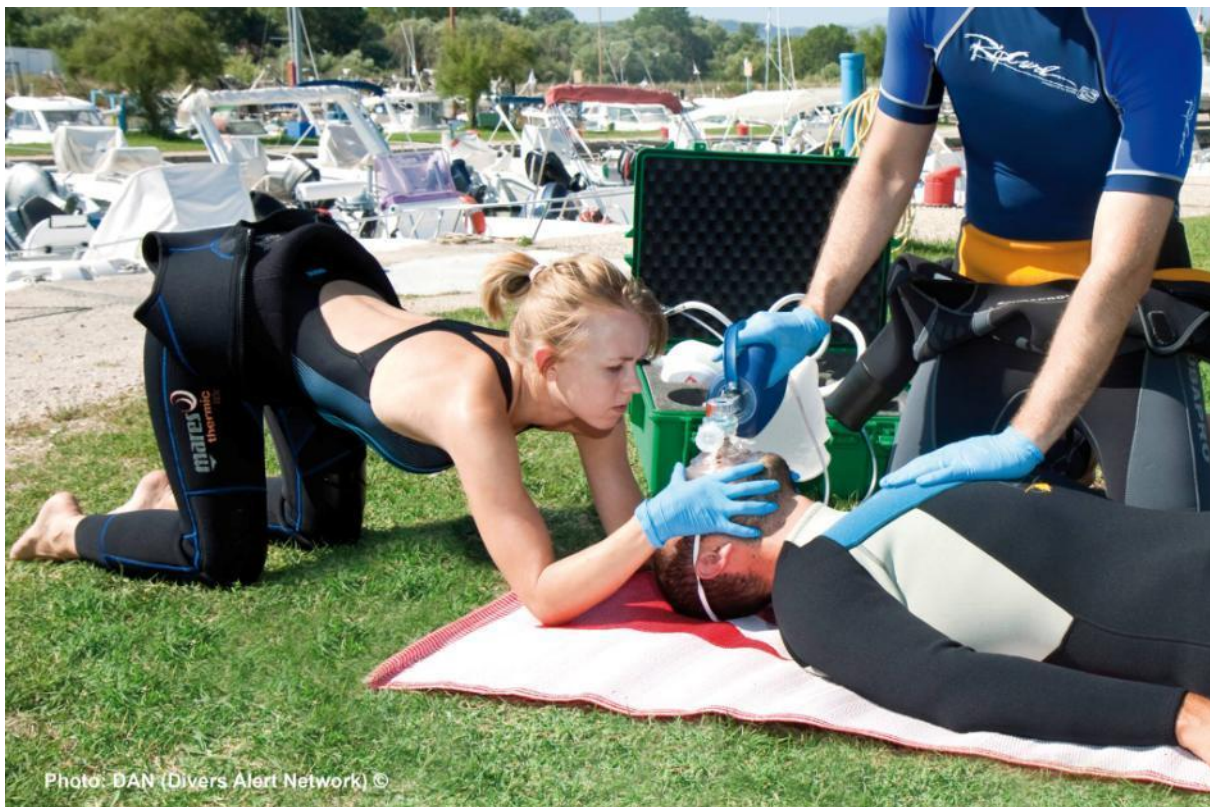


Photo: DAN (Divers Alert Network) ©



Een praktijkoefening voor een deco-analyse

Het loopt al tegen de Kerstdagen. Zo omstreeks die tijd beginnen de wat vage pijnen in de onderbuik. Vanzelfsprekend wordt daar aanvankelijk niet veel aandacht aan gegeven. Zitten en liggen geven nauwelijks problemen, maar lopen en fietsen zijn toch erg onaangenaam. Net voor de Kerst – de dagen gaan al weer lengen – stel je het toch maar weer uit. Je wilt geen zeur zijn. Uiteindelijk toch maar even telefonisch contact met de arts. Nee, u hoeft niet langs te komen; desnoods maar een paracetamolletje. Desondanks; het voelt niet goed. De eetlust is totaal verdwenen. Met de vage klachten uiteindelijk op bezoek bij de deskundigen. Er wordt gewikt en gewogen en in de buik geprikt met vingers; nee het is niet de appendix. De gynaecoloog wordt geraadpleegd. "Er is niets gynaecologisch, nee, dat denken we niet". De nog steeds vage klachten blijven en resulteren in een ziekenhuisopname net voor de Kerst. De verpleger, die haar opneemt, hoort het eens aan en zegt – misschien wat overmoedig – "Ik denk zomaar aan uw blindedarm".

Onderzoeken volgen en dan wijzen alle vingers naar haar blindedarm. Een operatie volgt en via wat gemaakte openingen in de buikwand, waarbij zelfs de navel – haar trots – het moet ontgelden, wordt haar blindedarm verwijderd. Er is veel koolzuurgas in haar buik geperst om werkruimte te maken en dat geeft rare effecten. Een Michelin-vrouwtje in pocketformaat. Op allerlei plaatsen in het lichaam hoopt dat gas zich op en drukken op zo'n plaats geeft een knisperend gevoel. Zeg maar een praktijkoefening voor een deco-analyse; met dien verstande dat dit gas tussen en niet in het weefsels zit. Zelfs in de nek is het voelbaar. Dat hoort er kennelijk bij, wordt gediagnostiseerd; en gaat vanzelf weg" is het antwoord. Dus naar huis, we schrijven dan 1^e Kerstdag. Thuis voelt het na enige tijd niet toch lekker. De kennelijk latent aanwezige zeurderige pijn blijft. Er mag altijd gebeld worden met het ziekenhuis en dat wordt dan ook gedaan. "Of u toch maar even langs wil komen" en – om een lang verhaal kort te houden – wordt op 2^e Kerstdag de gang (wederom) naar het ziekenhuis gemaakt.

Een CT-scan wijst uit dat het gebied rond de verwijderde blindedarm lelijk ontstoken is. Spoelen met antibiotica moet uitkomst bieden. Inmiddels is het 2016 en het herstel lijkt voorspoedig te gaan. Vermoeidheid en 4 kilo afgevallen, vertelt Mathilde haar verhaal. Marcel vult aan. "Ik had heerlijk voor haar gekookt en nadat ze haar bord had leeg gegeten, gaat Mathilde nog eens twee boterhammen smeren". Inmiddels kunnen ze er hartelijk om lachen en mijdt Mathilde niet de smeulige details te ventileren. Ze lijkt weer de oude spraakwaterval met het opgeruimde karakter. Haar voorkeur kennende voor chocola – ze is er werkelijk dol op- maakte dat we haar verblijdde met een paar fikse plakken. Wij doen er namelijk alles aan wat binnen ons vermogen ligt om onze medeleden blij te maken. Die 4 kilo afvallen had ze niet echt nodig en de chocola zal dat weer een beetje compenseren. Natuurlijk wilden we haar nog op de foto zetten en kennelijk wilden wij dat allemaal. De foto van Marjon heeft uiteindelijk gewonnen en geeft prachtig weer hoe we Mathilde namens jullie onze warme belangstelling gaven.

We weten niet of
Mathilde en Marcel

Marjon & Paul

Treur- en Jubelfonds



Duikteam



„Zeeland”

INVITATION



WORLD FISH MIGRATION DAY

MAY 21, 2016

FOR PEOPLE WORKING FOR RIVERS AND
MIGRATORY FISH AROUND THE WORLD

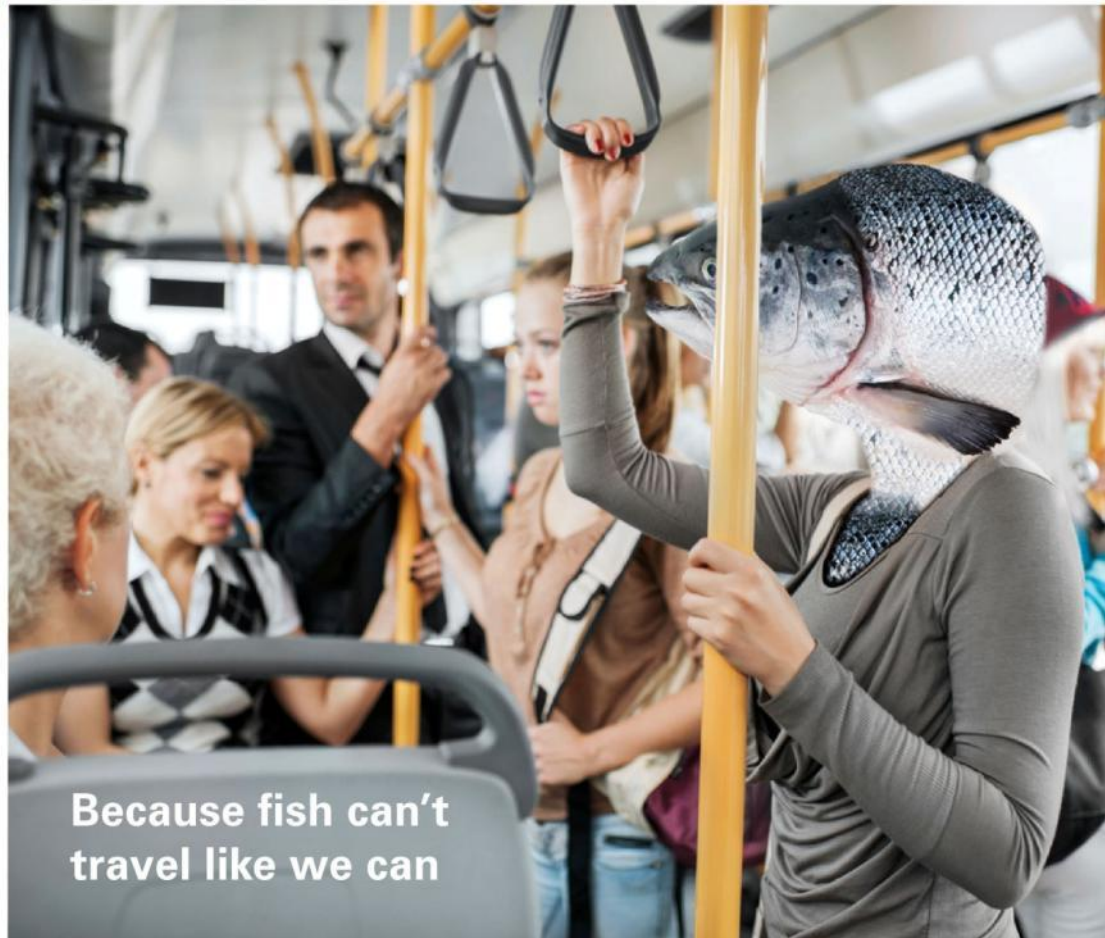
The World Fish Migration Platform invites you to join the second World Fish Migration Day on May 21st, 2016.

Following the overwhelming success of the first World Fish Migration Day in 2014, this international event calls attention to the need to safeguard free flowing rivers and to restore the connections in rivers for migratory fish.

CONNECTING FISH, RIVERS AND PEOPLE

MORE INFORMATION

Web www.worldfishmigrationday.com
Facebook facebook.com/WorldFishMigrationDay
Twitter @fishmigration #WFMD2016



Because fish can't
travel like we can

ORGANISED BY



SPONSORED BY





IJsduiken 2016

Eindelijk ging een lang gekoesterde wens in vervulling. Theorie in 2014 gedaan, wachten op praktijk... Letterlijk wachten op kou! De weergoden waren in het oosten al een tijdje goed gemutst met winterse taferelen. Zou het lukken dit jaar??

Samen met Rob Plasse hebben we de IJsduik specialisatie bij Ferry van Dorst gedaan. Theorieles in december 2014 gedaan. Het stormde, was koud en nat. Tussen de middag aan de Erwtensoepe, dagdromend over IJsduiken. Tja, zou het die winter nog lukken. Wij waren er klaar voor. Met de mooie plaatjes en grootse verhalen naar huis.

Tijdens de Kerstdagen en Oud en Nieuw veel heen en weer gemaïld, zien we het zitten om te gaan IJsduiken in Frankrijk of Oostenrijk. Tuurlijk, maar toen zagen we de kosten.... Dat zat ff niet in mijn budget. Jammer maar helaas, dan maar geen praktijk.

Afgelopen week was het in het Oosten van het land 's nachts -10 graden.... Zou er een ijslaag liggen? Er werd zelfs een marathon op natuurijs georganiseerd. Het Noorden is een tijdje afgesloten geweest van de wereld. Er werd zelfs geschaatst op de straten.... Zou het IJsduiken toch niet door kunnen gaan in Nederland....

In het zuidwesten genieten we van voorjaarsweer, zonnetje, blauwe lucht, net boven 0 graden. Helaas zit het IJsduiken in het Zeeuwse niet in.

Afgelopen donderdag dan het verlossende mail.... WE GAAN IJSDUIKEN!! 's Morgen om 10 uur in Raalte. Op een plasje max. 5m diep hadden we afgesproken met IJsduik specialist Jan. Jan is een oude rot in het vak. Gaat per winter minimaal een paar weekenden naar Oostenrijk om in bergmeren te IJsduiken.

Het ijs is niet zo heel dik, helaas kun je er niet opstaan, dan heb je gelijk een mooi vak. We gaan een kantduik maken. Met 6 duikers en 2 instructeurs gaan we in het water. Ieder op zijn/haar beurt. Rob en ik gingen als laatste. Eerst seinmeester, dan stand-by duiker, dan te water. Over de eerste duik zullen we hier niet verder op ingaan...

Bij de 2e duik bevroor Rob zijn ademautomaat, helaas zat het voor Rob er niet meer in om verder te duiken. Tja, dan ben je nat, sta je in het water, zit je aan de seinlijn, dubbelset op de rug (gescheiden luchtvoorziening door afgesloten isolator).... Ga je dan verder of niet.....??

Geen moment getwijfeld, ik ga dan maar alleen. Het was prachtig! Spelend met de luchtballen, genietend van de psychedelische vormen, af en toe een zonnestraal door het op sommige plaatsen heldere ijs. Duiktijd 30 minuten bij 2-3 graden temperatuur... GE-WEL-DIG!! Wat is Moeder Natuur mooi....

Eenmaal terug op de kant, die smile zat op mijn kop geramd....

Bijgevoegd het [filmpje](#) van William, een medecursist. Mocht het nogmaals gaan vriezen deze winter, laten we met DTZ alsnog naar het Oosten, Noorden of weet ik het waar naartoe gaan.... Graag zelfs! =)

Betty van den Berg



Duikteam



„Zeeland”



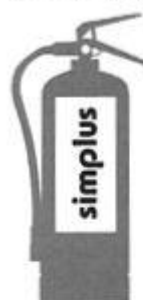
KWALITEIT & SERVICE

0118 47 17 77

www.avaelectro.nl

Kanaalstraat 44 Oost-Souburg

Omdat iedere brand klein begint!



- Verkoop/onderhoud brandblusapparaten

Brandbeveiliging van der Scheer

Ambachtsweg 12, 4458 DA s'-Heer Arendskerke
(Industrieterrein Eindewege)
Tel. (0113) 56 11 47 / Mobiel 06-54255216
Fax (0113) 56 77 69
www.brandbeveiliging.com
E-mail: info@brandbeveiliging.com



Officieel dealer **simplus brandblusapparaten**

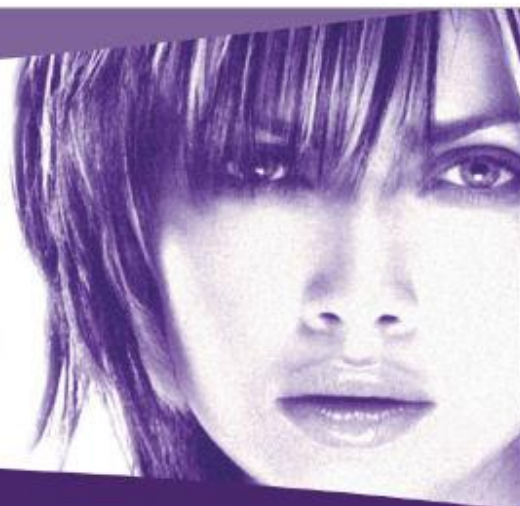


Klussenbedrijf van der Scheer

Ambachtsweg 12
4458 DA s'-Heer Arendskerke
(Industrieterrein Eindewege)

Tel.nr.: 0113 - 561147
Mob.nr.: 06 - 54255216
www.klussenbedrijf.biz
E - Mail: info@klussenbedrijf.biz

New look
dames en herenkapsalon



Openingstijden:

maandag: 13.00 - 18.00
dinsdag: 08.30 - 18.00
woensdag: 08.30 - 18.00
donderdag: 08.30 - 21.00

vrijdag: 08.30 - 21.00
zaterdag: 08.30 - 16.00
zondag: gesloten

woensdagmiddag: € 10 voor kinderen - donderdag: 15% korting voor 60+

Papegaaienburg 12, 4386 DA Vlissingen | Tel. 0118 - 469071

Duikteam



„Zeeland”

DUIKCENTRUM
WATERWORLD

- Duikshop
- Gekoelde Ademlucht
- Verhuur
- PADI- Opleidingen
- Onderhoud & Service
- Duikvereniging
- Duikreizen

GRATIS VULLEN OP VRIJDAG, ZATERDAG & ZONDAG

1 FLES PER PERSOON - 300 bar Kest 1 euro

* VANAF DE 2e FLES GELDEN DE REGULIERE TARIEVEN.

Openingstijden Zomer 2014

Ma & Do: 13.30-17.30 uur

Vrij & Zat: 09.00-17.30 uur

Zon: 09.00-16.00 uur

Rolleklootsedijk 1

4306 NX Nieuwerkerk

www.waterworld.nl

info@waterworld.nl

Tel: 0111-647090



Dive with us now!



Anno 1833

Café - restaurant

Het Loze Vissertje

www.hetlozevissertje.nl

Goese Sas 11

Jos Boone
Watersport

 **vetus** CENTER



josboone.nl | info@josboone.nl
Maisbaai 1 | Jachthaven Middelburg | 0118 - 629 913



Diving a lazy man's sport?

Tot voor kort dacht ik dat sportduiken eigenlijk niet een sport genoemd kon worden. Naar buiten wilde ik de schijn nog wel ophouden, maar wat span je je nou in tijdens het duiken? Oké, je kunt eens een beetje uit de koers raken en dan moet je wat zwemmen. En het over de dijk tillen van je uitrusting, inclusief loodgordel en duikfles, kan ook wat energie kosten. Maar verder is er toch geen relaxter sport denkbaar dan de duiksport? Kortom, gewicht verliezen door te duiken kannie waar zijn. Maar onderzoek wijst uit dat het wèl waar is. Sportduiken blijkt een van de sporten te zijn waarbij je de meeste calorieën verbrandt... Waar hem dat in zit?



Het geheim zit 'm in het lichaamsproces van de temperatuursregulatie. Het merendeel van de calorieën verbrandt ons lichaam met als doel om onze lichaamstemperatuur op circa 36,7 °C te houden. Omdat de watertemperatuur lager is dan de lichaamstemperatuur en de dichtheid van water 800x groter is dan lucht, staat het lichaam veel warmte af aan water, veel meer dan aan lucht. Bij een kantduik in water van tegen de 20 °C verbruik je 600 calorieën per uur, evenveel als met joggen. Bij een relaxte bootduik in warm tropisch water gebruikt je lichaam 300 calorieën per uur, evenveel als bij een flinke wandeling.

Aardig om te weten hé? Geen wonder dat na een woensdagavondduik een stuk cake er altijd wel ingaat! Maar dan heb je wel gelijk je gewichtsverlies weer gecompenseerd...

Wil je een schatting maken van je calorieënverbruik bij een bepaalde activiteit? Zie de calorieënteller op <http://www.caloriecalculator.nl/calorieen-per-activiteit/>

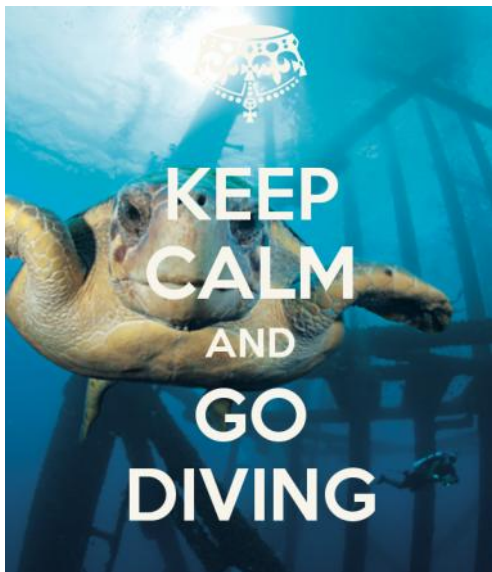
Bovenstaand verhaaltje is een samenvatting van het artikel 'Diving and calories' van Thomas Gronveldt (3 februari 2015), te vinden op <http://scubadiverlife.com/2015/02/03/diving-calories/>

Dick Hoeksema

Duikteam



„Zeeland”



Wat vindt u zoal bij Intersport Erik?

- Functionele kleding voor diversen sporten
- Diverse sportschoenen voor indoor en outdoor
- Artikelen voor de actieve kampeerder en buitensporter
- Jeu de boules-, tennis-, voetbal-, fitness, runningartikelen
- Ski's, skischoenen en langlauf artikelen

Nieuwe Burg 22-28 4331 AH MIDDELBURG

Tel. 0118-6117741

www.intersporterik.nl

info@intersporterik.nl

HARRIE VERKAIK b.v.



Relatiegeschenken
Reklameartikelen
Promotietextiel

Kerstpakketten
Sportprijzen
Graveertechniek

Industrieweg 9 - 4338 PR Middelburg

Tel: 0118 638050 / Fax: 0118 633428

www.verkaik.nl / harrie@verkaik.nl

**De sportieve kijk
van
Frank Thielen optiek**

Frank Thielen optiek weet dat uw ogen belangrijke wapens in de sportieve strijd zijn. Omdat u met een optimaal gezichtsvermogen nu eenmaal alles eerder ziet. U anticipeert beter en u kunt sneller reageren.

Reden genoeg dus om binnenkort eens richting *Frank Thielen optiek* te joggen. Voor een sportief advies en om al die prachtige (sport)brillen te bewonderen.

De overwinning komt in zicht.



Frank Thielen optiek
Kanaalstraat 60, 4388 BP Oost-Souburg
telefoon 0118 462884



Colofon

Dit is een uitgave van Duikteam Zeeland, Postbus 312, 4330 AH Middelburg –
www.duikteamzeeland.nl

Bijdragen voor “De Luchtbel” kunnen verstuurd worden aan Luchtbel@duikteamzeeland.nl

Duikteam



„Zeeland”

FOCUS OPTIEK

Nieuwe Burg 9
4331 AG Middelburg
Telefoon 0118- 625310
E-mail : info@focusmiddelburg.nl
www.focusmiddelburg.nl

Dé LEVERANCIER VAN:

proteye®



**Snelle levering van
correctieglazen voor
alle duikmaskers:**

min
plus
lees
bifocaal

www.proteye.nl