



Klubblad

Nr: 4, 2014
22. Årgang

Dyk sikkert
Dyk organiseret

www.horsensdykkerklub.dk

I dette nummer:

Bestyrelse:	1
Kontaktpersoner i klubbens udvalg:	1
Kære Dykkere	2
Nytårskur (Seniorer)	3
Nyt fra uddannelsesudvalget	3
Fridykkertræning	3
At få en ekstra stjerne på dykkerbeviset	3
DSF Instruktør seminar	4
Kalenderen 2015	5
Næste nummer	5

Bestyrelse:

Formand:	John Møller Nielsen	75 63 00 70
	Mobil:	25 44 64 73
Næstformand	Bent Heltborg	20 62 09 54
Kasserer:	Marianne Lykke Nielsen	75 63 00 70
Bestyrelsesmedlem	Jess Pedersen	40 38 74 72
	Bo Laursen	40 20 25 53

Kontaktpersoner i klubbens udvalg:

Junior:	Peter Mikkelsen	28 56 70 16
Båd:	Jesper Skou Vinther	
Kompressor:	Jess Pedersen	40 38 74 72
Uddannelse:	Jens Skovgaard	30 24 42 33
Sikkerhed	Jess Pedersen	40 38 74 72
Arkæologi:	Jens Skovgaard	30 24 42 33
Blad:	Jens Skovgaard	30 24 42 33
Aktiviteter	John Møller Nielsen	25 44 64 73



Kære Dykkere

Af John Møller Nielsen

Så er sæsonen ved at være ovre for denne gang. Som nogen sikkert har set, så er vores sædvanlige CMAS*

uddannelseshold skrumpet ind til 0 elever. Vi havde fået tilsagn fra en del personer, men da det gjaldt, sprang de alle fra.

Det kommer så til at gå ud over resten af klubbens sagesløse medlemmer, da lediggang jo er roden til alt ondt.

Vi genstarter fridykningen i svømmehallen efter nytår. Vi tager fat i dem der gerne vil videreudanne sig til CMAS** og CMAS***, så vi kan få dem sat i gang.

Vi har på klubmøderne snakket om at udforske nye dykkersteder, så gummibåden kommer på arbejde i foråret.

Decembers klubmøde byder jo traditionelt på gløgg og æbleskiver, og det laver vi heller ikke om på dette år.

Tilmelding til undertegnede.

Jeg melder senere ud omkring årets sidste dyk, så det slipper I heller ikke for.

Husk generalforsamlingen i januar, hvor vi gerne skulle samles omkring de ting der rører sig i klubben.

Mht. valget af ny formand, så har der endnu ikke meldt så mange kandidater at der er tale om et decideret kampvalg. Som tidligere meldt ud, så er selve formandsgeringen ikke så tidskrævende, så det skal ikke være det der afholder folk fra at stille op.

*- Vel mødt i vandet -
Divers do it deeper....*

....

Generalforsamling 2015 Horsens Dykkerklub

Der indkaldes hermed til den ordinære generalforsamling lørdag den 31. januar 2015 kl. 14:00 i klubben.

Dagsorden iht. vedtægterne som er således:

- a) Valg af dirigent
- b) Valg af sekretær
- c) Formandens beretning
- d) Fremlæggelse af regnskabet
- e) Behandling af indkomne forslag
- f) Fastsættelse af gebyrer og kontingenter
- g) Valg af bestyrelse og suppleanter
- h) Valg af revisorer og suppleanter.

Forslag til behandling under punkt e) skal udformes skriftligt og være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen, dvs. lørdag den 17. januar.

(e-mail er OK – sendes til formand@horsensdykkerklub.dk)

For de medlemmer der endnu ikke har prøvet at deltage i generalforsamlingen, så er det her at de store ting besluttet. Du har mulighed for at stille forslag, og stille op som bestyrelsesmedlem.

Klubben er efterfølgende vært med kaffe, the, chokolade og fastelavnsboller.

Nytårskur (Seniorer)

Sæt allerede nu et kryds i kalenderen lørdag den 31. januar 2015. Efter en forhåbentlig veloverstået generalforsamling, er vi klar til dette års traditionelle nytårskur.

Menuen er endnu ikke fastlagt, men vi regner med et helaftenstraktement til ca. 200 kr. pr. person (det er naturligvis uden drikkevarer – dem medbringer du selv)

Vi håber at såvel klubbens gamle som nye medlemmer vil møde op og bidrage til en munter aften. (koner og kærestes er naturligvis også velkomne!)

Tilmelding senest søndag d. 18. januar til:

John Møller Nielsen

Tlf.: 25 44 64 73

Mail: formand@horsensdykkerklub.dk



Nyt fra uddannelsesudvalget

Af Jens Skovgaard

Fridykkertræning

Det er godt at holde sine færdigheder ved lige.

Derfor vil vi genoptage fridykkertræningen igen

efter jul. Kort sagt går det ud på at forbedre den tid, man kan holde vejret under vand. Det kan være enten statisk, hvor man ligger så stille og

afslappet som muligt eller dynamisk, hvor det gælder om at svømme så langt som muligt under vand i et åndedrag.

Træningen foregår i svømmehallen søndag kl 19:00 – 19:30

At få en ekstra stjerne på dykkerbeviset

Af Jens Skovgaard

For at komme et trin videre kræver det, at man opnår god rutine inden for de grænser ens nuværende bevis giver adgang til og så en del ekstra uddannelse, teori og træning

Når man er ved at være klar, så kommer der en del praktiske uddannelsedyk sammen med én af klubbens instruktører, så man på den måde opkvalificerer sine praktiske færdigheder. Her kan klubturen til Gl. Ålbo i slutningen af juni være en oplagt mulighed for at få nogle af de dybere dyk

For at dokumentere din erfaring og færdigheder, er det vigtigt, at du altid husker at føre din logbog og få kvittering af instruktør eller dykkerleder. Har du nogle dyk på ferietur under varmere himmelstrøg kan de også tælle med som erfaringsdyk.

Når alle de praktiske øvelser er ved at være på plads, så er det tid til teori og teoriprøve.

Du kan læse de overordnede krav her i bladet og få alle detaljerne ved klubbens instruktører.

Fra 1 til 2 stjerner

Erfaring fra mindst 20 dyk, mindst 10 skal være i intervallet 10 -30 meter og mindst 1 skal være dybere end 25 meter. Der skal være natdyk, dyk i strømfyldt farvand og dyk i dårlig sigtbarhed.

Der skal gennemføres overfladesvømning 800 meter ABC-udstyr. 500 meter bryst + 100 meter rygsvømning i overflade med fuldt udstyr. Et snorkeldyk 5 meter ned + 10 meter hen efterfulgt af opstigning. Navigation både med og uden kompas. Hertil kommer de samme rednings og sikkerhedsøvelser som til 1-stjernet, bare på dybder mellem 10 og 30 meter
9 teorilektioner + prøve.

Fra 2 til 3 stjerner

Erfaring fra mindst 50 dyk, hvoraf mindst 20 er i intervallet 25 – 35 meter.

Der skal gennemføres overfladesvømning 1500 meter ABC-udstyr. 1000 meter bryst i overflade

med fuldt udstyr. Bjergning og sikkerhedsøvelser som til 2-stjernet bare på større dybder og lige en kende mere komplicerede. Dykkeplanlægning og ulykkeshåndtering. Navigation med og uden kompas. Dekompressionsdyk. Førstehjælpkursus Praktisk sømandsskab – knob - søkort – bådfører etc.

Nogle af lektionerne kan erstattes af Speedbådsørekort eller DSF dykkerlederkursus. 11 teorilektioner + prøve

Nitroxkursus

I klubben har vi mulighed for at give den teoretiske undervisning, som kvalificerer til at dykke med nitrox. Der skal være mindst 4 interesserede inden vi opretter et hold. Kontakt klubbens instruktører

DSF Instruktør seminar

Af John Møller Nielsen

Lørdag den 22. november deltog Jens og jeg på DSF's instruktør seminar. Det løber af stablen hver 18. måned et eller andet sted i Danmark. Denne gang var det i Vingstedcentret ved Vejle. For at opretholde sit instruktørbevis skal man deltage på et seminar mindst én gang hvert 5. år. Vi prøver så vidt muligt at deltage hver gang, da det giver ny inspiration, og mulighed for at møde andre instruktører og netværke, som det så fint hedder.

Vi startede kl. 09:00 med nyt fra Teknisk Udvalg. Her fik vi et indblik i deres nuværende og kommende opgaver. Noget af det nye kunne være E-learning i teori. Det havde de gode erfaringer med i Norge, da det kunne være svært at samle et hold, hvor alle kunne deltage på en række aftener.

Herefter kom Søren Arnvig på podiet. Han har i samarbejde med Teknisk Udvalg lavet et speciale der omhandler vrage. Det er delt op i to niveauer, med et begynder og et avanceret kursus. De instruktører der er CMAS** kan sammen med en hjælpeinstruktør afholde disse kurser, og efter et veludført kursus få bevis til selv at måtte afholde kurset. Hvis disse vrage kurser lyder interessante, så giv besked til Jens eller jeg, så kan vi se om vi kan stable et kursus på benene.

Formiddagens store indslag var Frank Gustavson der fortalte om konceptet Strong Mind, der indeholder mange elementer fra det der hedder Mindfulness, som er "det nye sort" inden for personlige udviklingskurser og stress forebyggelse og håndtering. Han underviser i stresshåndtering i Frømandskorpset, og er selv gammel frømand. Vi brugte hans instruktion til en øvelse i at holde vejret. Vi lavede en test før og efter hans indlæg,

og jeg gætter på at de fleste opnåede en forbedring. Hovedbudskaberne var følgende:

1. *Nogle opgaver lyder som næsten umulige, da de kan være både komplicerede og tage lang tid.*
Få disse opgaver udlagt i små elementer, og lav delmål for disse.
2. *Det kan være stressende at få en svær opgave.*
Prøv at visualisere denne opgave, så det virker som om at man har prøvet det før.
3. *Der kan komme en masse negativ "snak" fra én selv.*
Prøv at give dig selv en pep-talk, i stedet for at synke i et sort hul. Erstat negative tanker med positiv tilgang
4. *Kroppen kan gøre ondt.*
Prøv at starte med at spænde alle muskler i fødderne, Gå så opad, så alle muskler til sidst er spændt, og slap til sidst helt af.
5. *Man føler sig stresset i en bestemt situation.*
Her kan man bruge det han kaldte 4*4 taktisk åndedræt. Træk vejret mens man tæller til 4. Hold vejret mens man tæller til 4. Pust ud gennem et lille hul i læberne, mens man tæller til 4. Tæl til 4 inden man trækker vejret igen.

Eftermiddagens program var inddelt i små valgfrie break-out sessions af en times varighed. Der var forskellige emner, både teoretiske og praktiske i svømmehallen.

Vi deltog i emner omkring dykning og livsstil, sikkerhedsregler og setup samt et møde med DSF's bestyrelse.

Alt i alt en rigtig spændende dag, som blev afsluttet med aftensmad og endnu en mulighed for at netværke med andre instruktører.

Kalenderen 2015

Plan over svømmehalsvagter og andre aktiviteter

Januar			Februar			Marts			April		
01	to		01	sø	Karin	01	sø	Michael Kofoed	01	on	
02	fr		02	ma		02	ma		02	to	Skærtorsdag
03	lø		03	ti		03	ti		03	fr	Langfredag
04	sø	Juleferie	04	on	Klubmøde	04	on	Klubmøde	04	lø	
05	ma		05	to		05	to		05	sø	Påskedag
06	ti		06	fr		06	fr		06	ma	2. påskedag
07	on	Klubmøde	07	lø		07	lø		07	ti	
08	to		08	sø	Vinterferie	08	sø	Jesper	08	on	Klubmøde
09	fr		09	ma		09	ma		09	to	
10	lø		10	ti		10	ti		10	fr	
11	sø	Jess	11	on		11	on		11	lø	
12	ma		12	to		12	to		12	sø	Carsten
13	ti		13	fr		13	fr		13	ma	
14	on		14	lø		14	lø		14	ti	
15	to		15	sø	Vinterferie	15	sø	Stefan	15	on	
16	fr		16	ma	Klubblad	16	ma		16	to	
17	lø		17	ti		17	ti		17	fr	
18	sø	Thorkild	18	on		18	on		18	lø	
19	ma		19	to		19	to		19	sø	Bo
20	ti		20	fr		20	fr		20	ma	
21	on		21	lø		21	lø		21	ti	
22	to		22	sø	Ole A	22	sø	Bent	22	on	
23	fr		23	ma		23	ma		23	to	
24	lø		24	ti		24	ti		24	fr	
25	sø	Hans Henrik	25	on		25	on		25	lø	
26	ma		26	to		26	to		26	sø	Jess
27	ti		27	fr		27	fr		27	ma	
28	on		28	lø		28	lø		28	ti	
29	to					29	sø	Påskeferie	29	on	
30	fr					30	ma		30	to	
31	lø	Generalforsamling				31	ti				

Næste nummer

Indlæg til næste nummer sendes til Jens Skovgaard på mailadressen:
jens.skovgaard@stofanet.dk Senest mandag den 16. februar 2015