

(de)Briefing

Jaargang 4 - nr. 3 – mei en juni 2019



2-maandelijks nieuwsbrief van duikteam Thalassa Amersfoort

Van de voorzitter

Een nieuwe duikervaring. Dat was het, de duik van de duikplank. Ik werd geïnspireerd door de zwemles van mijn dochter, waar de kinderen achter elkaar van de 3-meterplank afsprongen. Na de zwemtraining zag ik mijn kans: een leeg bad en een duikplank. Naar mijn gevoel was het een prachtige afsprong en zo niet nog een mooiere vlucht, maar de landing was niet helemaal perfect. Ik sloot mijn armen niet mooi in een puntje naar voren. Gevolg: schouder uit de kom. Dat is enorm balen. Een kort contact met Marco Straatman leerde mij dat duiken er de komende 3 maanden niet in zit, wegens verhoogd risico op decompressie in het gewricht. Maar goed, het is niet anders, nog 2 maanden te gaan.

Waar ik wel ontzettend blij van werd, was om weer te merken dat we meer zijn dan duikbuddy's. Meerdere buddy's deden hun best om het wachten om te ambulance zo comfortabel mogelijk te maken en boden aan om mee naar het ziekenhuis te gaan. In de week daarna ontving ik veel beterschapswensen en was er veel belangstelling voor mijn herstel. Dat compenseert wel wat. Dank jullie allemaal!

Tot snel, groet,
[Maarten Visser](#)

Voorzitter Duikteam Thalassa Amersfoort

Mopje van Arnold

Een Belg zei: "Ik ga op vakantie naar Zicht."
"Oh, waar ligt dat?" vraagt een andere Belg.
"Geen idee maar volgens de weersverwachting is er mooi weer in zicht."

Uiterste inleverdatum

20 juni is de uiterste inleverdatum van de nieuwe (de)Briefing. Schroom je niet om je stukjes en foto's op te sturen naar redactie@duikteam-thalassa.nl

Komende activiteiten

Het duikseizoen is duidelijk geopend. Op de kalender staan een heleboel duiken in zowel binnen- als buitenland. Ook staat er weer twee keer een Funny Friday gepland. En boven water de altijd gezellige midzomernacht barbecue. Lees maar gauw verder.

3 mei: Nieuwe ledenavond

Alle nieuwe leden en proefleden zijn welkom om naar ons clubhuis aan de Birkstraat 198 in Soest te komen. Vanaf 20.00 uur krijg je informatie over al onze activiteiten, zowel boven als onder water.

En: Funny Friday – Duikreis 2020

Tijdens de Actieve Leden Vergadering, eind 2018, is de droom uitgesproken om in clubverband een verre duikreis te maken. Onder de duikers die vorig jaar november naar Egypte gingen, leeft die wens ook. Dick, Ineke, JanWillem en Maarten hebben de koppen bij elkaar gestoken en een aantal opties uitgezocht en hier en daar gepolst. Uitkomst is een reis naar de Filipijnen in mei 2020.



7 t/m 10 juni: België weekend

Na twee jaar te gast te zijn geweest in Coö gaan we terug naar Mazee. Van vrijdagavond tot maandagmiddag staan weer zes duiken ingepland. De belangstelling hiervoor was zo groot dat zelfs de reserve lijst snel vol was. In de volgende (de)Briefing zal uitgebreid verslag worden gedaan van dit weekend.

22 juni: MidZomerNacht barbecue

De volgende gelegenheid om gezellig bij elkaar te komen is de jaarlijkse barbecue bij ons clubhuis. Ik heb alle vertrouwen dat de EC ons weer een smakelijke avond zal bezorgen. Noteer de datum maar vast in je agenda.

23 juni: De Baars bij Tilburg

Deze grote vijver is een heldere, visrijke stek met dichtbegroeide oevers, mooie landtongen en veel puin (goede verstoppelkjes voor de vissen). Aan de zuidoostoever is een onderwaterpark gebouwd. Het midden van de vijver is 23 m diep. Een mooie plek om te gaan duiken.

28 juni: nieuwe leden avond En info avond Zeelandweekend

De tijd gaat zo snel. Het België weekend is niet voorbij of het Zeelandweekend staat al weer voor de deur. Vanaf 20.30 uur krijgen we alle details te horen.

Nieuwe leden: blijf rustig hangen nadat je om 20.00 uur bent geïnformeerd over alle Thalassa activiteiten, want ook jullie mogen je inschrijven voor het Zeelandweekend.

29 juni: duik in Zeeland

Waar? Dat is nog een verrassing.



Wist je dat...

... het barteam alle plastic bekertjes heeft vervangen voor echte blauwe bekers en glazen?
... ook de borden en het bestek vervangen is?
... hiervan tijdens de Paasbrunch heerlijk is gegeten?

... de winkel van Wobbejong erg mooi is geworden en het leuk is om er rond te kijken? Ze hebben veel spullen in de verkoop.

... Simone het secretariaat na 4 jaar over heeft gedragen aan Daan?

... de lampen op de parkeerplaats van het clubhuis zijn gerepareerd?

... er nu een pinapparaat in het clubhuis is?



... je nu vriendelijk wordt verzocht mbv je pinpas een barkaart aan te schaffen?

... je bij het inschrijven voor een betaald evenement meteen elektronisch mag afrekenen?

... dit veel administratie en frustratie voorkomt?



Debriefing

8 maart: Double, nee TRIPLE Funny Friday

Ruim 40 leden hebben zich verzameld om alles te weten komen over de werking en het onderhoud van duikmateriaal. Melvin en Jos vd L laten alle onderdelen van ons duikmateriaal voorbijkomen. Van maskers tot automaten, van duikflessen tot jackets.

Een filmpje die laat zien wat er gebeurt als een kraan van de fles afklapt maakt indruk. Beveiligingscamera's hebben vastgelegd hoeveel kracht erachter zit: de fles schiet door de garage, de woonkamer en vervolgens door de deur heen naar de keuken waar de fles tot stilstand komt. De moraal van het verhaal: leg je fles neer als je er niet mee bezig bent.

Een ander onbekend weetje: een kraan van een fles bevat maar liefst 5 o-ringen!

Wist je dat Wobbegong alle automaten mag serviceren? Vuistregel: elke 100 duiken of elke 2 jaar even laten doen. Voor je eigen veiligheid. Zelf doen zonder opleiding & er gaat iets mis = je bent niet verzekerd.

Als toegift krijgen de aanwezigen een tegoedbon voor een pre-check van je automaat.

Het tweede deel van de avond was feest: de nieuwe website ging live, samen met het



mailsysteem en de ledenadministratie. Ook kun je nu via de website inschrijven en betalen voor de evenementen. Dat is dus allemaal vernieuwd. Daardoor ontvang je gepersonaliseerde uitnodigingen voor de Thalassa evenementen. Dit is reden genoeg voor Champagne.

Met dank aan Pim, Bart, Sjoerd, Nathan Rijnsburger, Remko Roolvink en Esther die achter de schermen heel druk zijn geweest om de enorme klus voor elkaar te krijgen.



Daarna werd de Double Funny Friday omgetoverd naar een Triple Funny Friday: Een aantal enthousiaste leden hadden hamburgers geregeld en deelden deze uit, met broodje, saus en al. Wie precies daar ben ik niet achter gekomen, iemand wees naar Robin en hij wees naar Marc.

[Simone Russchen](#)

Mopjes van Arnold

Een blondje is het kozijn op de eerste verdieping aan het schilderen.

Vraagt een ander blondje "Waarom laat je de verfpot op de grond staan?"

"Nou" zegt het eerste blondje "omdat het grondverf is."

Een blondje heeft na een jaar puzzelen een legpuzzel klaar. Ze zegt: "Dat is nog snel want op de doos staat 4 tot 8 jaar."

29 maart: Funny Friday – ouder worden en duiken, medisch gezien

Ons duikkeuringsarts Marco Straatman is aanwezig om ons op een andere manier bezig te houden. De Koninklijk Nederlandse Reddings Maatschappij was het opgevallen dat zij steeds vaker moesten uitrukken om duikers te helpen. Bij nadere bestudering kwamen twee hoofdoorzaken naar boven: handelingsfouten en hartproblemen. De vereniging voor duikartsen onderzochten de oorzaak van hartproblemen.

* Ten eerste speelt de leeftijd een rol. Vooral vanaf 55 jaar. Maar dat is ook zo onder niet-duikers.

* Duiken is onder water een hele ontspannen sport maar boven water moet het hart een grotere inspanning leveren tijdens het omkleden.

* Zodra je het water ingaat, en dus niet alleen wanneer je een bepaalde diepte heb bereikt, vernauwen de bloedvaten door het koudere water en wordt er 700 ml bloed vanuit je armen en benen naar je romp gestuwd. De bloeddruk wordt verhoogd en je hart moet harder werken.

* Ook door de waterdruk neemt de bloeddruk toe en moet het hart harder werken. Dit effect neemt toe naarmate je dieper duikt.

* Gaat het onder water mis, dan is beademen erg lastig en ook professionele hulp is minder snel beschikbaar.

Conclusie: Je krijgt geen hartproblemen door duiken maar indien je lichte (onbekende) hartproblemen hebt, zorgen deze door de extra belasting van het hart tijdens het duiken mogelijk wel eerder voor problemen.

Advies: Zorg voor een goede conditie, regelmatige keuring en extra alertheid tov hartklachten en geniet van veilig duiken, voor jezelf en je buddy.

Yvonne Bosch

22 april: Paasduik



26 duikers luisteren naar duikleider Arnold voordat ze het water ingaan.



Het bewijs dat er toch al wel leven te vinden is.



De EC heeft een tafel vol lekkere hapjes in het clubhuis klaargezet.



Onder een stralende zon en bij 22°C eten we buiten.

Bedankt EC, het was weer uitermate goed verzorgd.

26 april: Koningsduik



Iedereen heeft weer goed zijn best gedaan om iets oranje te vinden.

Wobbegong:

Beste duikers,
het is lente en dat merken we direct, iedereen lijkt er weer zin in te hebben en daar zijn wij natuurlijk blij mee. We zien mensen zich weer klaar maken voor de mooie tijd die er aan komt. Hoewel het drukker aan het worden is bij ons in het duikcentrum, merken wij vooral dat er structuur gekomen is in wat we aan het doen zijn. Alles begint zijn plekje te vinden en op zijn plaats te vallen. Dat geeft gelukkig wat rust maar vooral energie om verder te gaan met wat we aan het doen zijn.

Wat ook ontzettend veel energie geeft is dat veel van jullie ons weten te vinden. Dat doet een startende ondernemer goed maar ook als mens. De komende tijd staan er natuurlijk ook weer wat leuke cursussen op de rol dus schroom niet om je aan te melden. Schroom ook niet om langs te komen om te vragen wat er nog meer mogelijk is. Wij plaatsen natuurlijk een planning maar in overleg kunnen we veel..

Oja.. vergeet niet: wij zijn officieel dealer van veel bekende merken en PADI ziet ons als partner dus zie je een aanbieding elders....?? Check het bij ons, vaak kunnen wij hetzelfde of vergelijkbare aanbieding doen. Tot snel in het Duikcentrum of aan de waterkant.

[24 april: PADI OPENWATER CURSUS](#)

[27 april: EMERGENCY OXYGEN PROVIDER \(O2\)](#)

[29 april: PADI ADVANCED OPENWATER CURSUS](#)

[08 mei: PADI NITROX CURSUS](#)

[20 mei: ZOEKEN EN BERGEN SPECIALTY](#)

Geluk ná een ongeluk

Op 31 juli 2018 heb ik met een speedbike een ongeluk gehad met als gevolg dat ik aan mijn schouder geopereerd moest worden. In het ziekenhuis werd mij al meteen verteld dat ik nooit meer een rugtas op die schouder kon dragen. Ik dacht: "Dat is niet erg, daar is wel een mouw aan te passen." Maar na de operatie dacht ik: "..... Als ik geen rugtas meer kan hebben, dan kan ik ook geen duikvest meer om. Dat is geen optie!"

Dus ben ik aan het knutselen gegaan en heb ik een vraag in de D.H.D.- app geplaatst of er iemand was met een kansloos of versleten duikpak, die ik mocht verknippen en snijden. Al heel snel kreeg ik een pak aangeboden (top, toch!). Ook kreeg ik heel veel tips en ideeën! Met het pak ben ik aan het knippen en plakken gegaan en heb ik diverse creaties gemaakt en getest.

Uiteindelijk heb ik een versie 4.1 laten maken bij Marco in Almere. Het is nu zo dat hij aan mijn vest bevestigd is maar ook eraf kan en op bijna elk willekeurig vest gezet kan worden. Als ik op 'niet-duik' vakantie ga, kan ik hem in mijn handbagage meenemen en alsnog een duikje maken.

En, op deze manier kan ik nu gewoon boven water mijn uitrusting om doen en naar de waterkant lopen. En dat noem ik nou geluk ná een ongeluk!

Dus: bedankt voor het mee denken en het vinden van een mooie oplossing. Ineke wil ik op deze manier speciaal bedanken voor het geven van een duikpak.

[De blije Duiker Marc van Blarcum](#)

