

INTRO

Beste VVW-Duiken lid,

U leest de vernieuwde nummers van de VVW-Duiken Nieuwsbrief.

Deze elektronische nieuwsbrief wordt verstuurd naar alle VVW-Duiken leden.

Met de BUDDY-lijn willen we u op de hoogte houden van alle belangrijke informatie die niet specifiek bedoeld is voor clubbesturen of instructeurs, maar voor elke VVW-Duiker en -Duikster.

De BUDDY-lijn verschijnt enkel wanneer de actualiteit dat vereist.

Veel leesplezier,

De redactie.

AGENDA

Wegens beperkingen opgelegd door COVID-19, kunnen wij voorlopig nog geen agenda mededelen. Van zodra er versoepelingen mogelijk zijn, zullen wij de verschillende activiteiten mededelen.



Beste leden, Buddy's,

Eindelijk komt het goede weer in zicht, we staan op een boogschuit van onze zomer. Na maanden van wind, regen en een te koude periode, kunnen we wel wat zon gebruiken. Samen met het goede weer worden er ook een aantal versoepelingen aangekondigd. Toch moeten we nog even voorzichtig zijn alvorens we alle teugels kunnen laten vieren. Voor ons als duikers zijn er nog wel een aantal beperkingen van kracht, waarover meer verder in deze buddylijn.

Zoals aangehaald in een vorige Buddylijn, zijn we als VVW-Duiken bezig met aanpassingen en versterkingen door te voeren aan de verschillende raden en commissies. Sommige zijn al gevormd, andere zijn al sterk gevorderd. De samenstelling van deze raden en commissies zal kenbaar gemaakt worden tijdens de Algemene Statutaire Vergadering van volgende maand. De redactie van de Buddylijn zal hierna jullie verder informeren.

Maar eerst...

Niolon 2021



Zoals aangekondigd in onze Buddylijn nr.2, zou de Raad van Beheer van VVW-Duiken begin mei de beslissing nemen of Niolon 2021 al dan niet zou kunnen doorgaan. Met spijt in hun hart laat ze ons weten dat Niolon ook dit jaar niet kan plaatsvinden. De situatie is momenteel nog niet stabiel genoeg in Frankrijk, bijkomend: wat met de reisadviezen en de manier hoe we ons kunnen verplaatsen, denk aan vervoer per bus, enz.? Er is ook nog nagedacht om de beslissing een maand uit te stellen. Maar dan bleek het organisatorisch voor beide partijen niet meer haalbaar.

De zeestage te Niolon heeft als doel het opleiden en evalueren van onze kandidaat Instructeur-Trainers en Master Instructeurs 3*. Het geeft aan de leden van VVW-Duiken ook de kans om als individu, of in clubverband, deel te nemen aan deze stage. Wij willen zo ook onze recreatieve duikers een aangename tijd bezorgen en hen de mogelijkheid bieden om hun buitenwater vorderingen verder af te werken.

We hopen van harte dat er een editie "Niolon 2022" kan plaatsvinden. Duimen maar! Kijk er alvast naar uit.

Wat betekent SIGMA voor ons als duiker

Het is de visie van VVW-Duiken in verband met leren en opleiden van zowel recreatieve duikers als van instructeurs. Een visie die niet zomaar lukraak gekozen is. Neen, hier zijn wel degelijk studies aan vooraf gegaan.

Bij iedereen zal het al wel eens opgevallen zijn dat wanneer je zelf iets moet uitleggen aan een ander, of iets wat je proefondervindelijk kunt aantonen dat je dat ook beter kan onthouden. Dit in tegenstelling tot dat men dat onderwerp gewoon aan jou gaat uitleggen.

Eenmaal men weet dat leerlingen veel beter onthouden indien ze opdrachten uitvoeren en indien ze uitleggen aan elkaar ... dan verandert ook de opdracht van de instructeur, de instructeur zal geen les meer geven maar een les "verzorgen". De instructeur zal dus maximaal gebruik maken van de voorkennis van zijn kandidaat-duikers in opleiding.

Wat is dan voorkennis? Als leerling wordt er van je verwacht dat je het hoofdstuk waarover de les zal gaan, thuis voorbereidt, dat je de gestelde vragen achteraan in dat hoofdstuk oplost en dat je onduidelijkheden en vragen over het hoofdstuk neerpent en meeneemt naar de les ... wanneer je dit allemaal doet, dan kom je naar de les met heel wat voorkennis.

De instructeur die de les nu zal verzorgen moet wijken van zijn klassiek lesgeven, waarbij de leerlingen enkel moeten luisteren en verteren. De instructeur wordt nu naast de expert, ook een coach en een begeleider. Hij staat niet meer centraal, het zijn de leerling-duikers die zelf aan het roer staan. Dit is het principe van zelfsturing!

Het klinkt misschien allemaal raar, maar het werkt echt ... Hoe?

De leerling-duikers lossen in kleine groepjes vraagstukken/ stellingen op. Hun resultaten van die opdrachten worden plenair door iemand van elke groep aan het bord uitgelegd. Andere leerling-duikers kunnen indien nodig ontbrekend informatie aanvullen, of vragen stellen zoals hoe kom je aan deze oplossing, heb jij praktische voorbeelden? Dit noemen wij zelfevaluatie... mekaar beter en sterker maken. De taak van de instructeur is hier de veiligheid garanderen tijdens de les. Niet alleen de fysieke veiligheid, maar vooral de psychologische veiligheid. Pas wanneer de antwoorden op de vraagstukken ontoereikend zouden zijn, zal hij op een respectvolle, motiverende manier met openvraagstelling, samen met de leerling-duikers, tot een volledige oplossing komen. De instructeur zal steeds het verband leggen tussen de theorie en de praktijk.

Een veilige sfeervolle les, is een les waar men fouten mag maken, waar men van mekaar kan leren en waar men mekaars gelijke is.

Er is wel één grote vereiste om het SIGMA-systeem werkende te houden: kom voorbereid naar de theorie-, zwembad- of openwaterles. Dit is dan ook de beste manier om voor jezelf vooruitgang te boeken tijdens je opleiding.

Medische Commissie



VVW-Duiken



Bericht Medische Commissie VVW-Duiken en van de Belgische Vereniging voor Overdruk en OnderwaterGeneeskunde

Standpunt van de Belgische Vereniging voor Overtreding- en
OnderwaterGeneeskunde over duiken na COVID-19 Vaccinatie

De documentatie die door het Europese Geneesmiddelen Agentschap (EMA) verzameld werd in het kader van de goedkeuring van de COVID-19 vaccins in Europa, vermeldt mogelijke ongewenste effecten die kunnen optreden na de vaccinatie. Deze ongewenste effecten zijn meestal mild, en zijn vergelijkbaar met de ongewenste effecten na andere vaccinaties, zoals hoofdpijn, lichte koorts, nausea, pijn ter hoogte van de injectieplaats, duizeligheid, gastro-intestinale stoornissen, gezwollen lymfeknopen, bloedklontervorming enzovoort. Deze ongewenste effecten treden meestal op binnen de 12-48 uur na vaccinatie, en in zeldzame gevallen kunnen de symptomen tot 7 dagen aanhouden. Ernstige ongewenste effecten, zoals anafylaxie, zijn gelukkig uiterst zeldzaam en treden meestal op bij personen met meerdere allergieën; deze treden meestal zeer snel, binnen de 30 minuten na vaccinatie op. Ongewenste effecten lijken meer gerapporteerd te worden na de tweede dosis van het vaccin.

Ondanks het feit dat de meeste ongewenste effecten mild zijn en niet de veiligheid van de goedgekeurde vaccins in vraag stellen, is het mogelijk dat ze door typische duik-gerelateerde omstandigheden, zoals onderdompeling, druk en hyper/hypoxische omgeving eventueel méér uitgesproken kunnen zijn. Daarenboven is het mogelijk dat sommige immunologische effecten van de COVID-19 vaccinatie tijdelijk het risico op duik-gerelateerd aandoeningen kan beïnvloeden. In social media werden anekdotische gevallen gerapporteerd van symptomen van mogelijke decompressie-ziekte (DCI) na incidentloze duiken binnen de veiligheidslimieten voor DCI waren uitgevoerd; deze zijn een bron van bezorgdheid in duikerskringen.

Tot op heden zijn er geen gegevens beschikbaar over de invloed van duikomstandigheden op de mogelijke ernst van ongewenste effecten van COVID-19 vaccinatie, en ook niet over de invloed van de vaccinatie op de bekwaamheid van de duiker om de veiligheid bij duiken te verzekeren. Omdat deze vaccins als nieuwe farmaceutische producten beschouwd worden, en om het risico dat de ongewenste effecten ervan de duikveiligheid negatief zouden beïnvloeden, zoveel mogelijk te vermijden, willen we de duikers attent maken op de informatie en richtlijnen van de WHO, de EMA en de ECDC over COVID-19 vaccinatie (zie referenties) en de volgende bijkomende specifieke aanbevelingen voor duiken toevoegen:

- 1) Omdat de noodzaak de COVID-19 pandemie in te dijken primordiaal is, en omdat op dit moment, een wijdverspreide vaccinatie de enige manier lijkt om dit te bekomen, **is het sterk aanbevolen dat iedereen zich zou laten vaccineren**, zodra vaccins beschikbaar worden en volgens het nationale COVID-19 vaccinatieplan.

- 2) **Duikers zouden een wachtperiode van minstens 7 dagen moeten overwegen** na iedere dosis van een COVID-19 vaccin, voor ze een duikactiviteit plannen met perslucht, samengeperst gas, of apnoe-duiken.
- 3) **Het wordt aanbevolen deze wachtperiode tot 14 dagen te verlengen** indien de duiker
 - i. ongewenste effecten heeft gehad na de vaccinatie die langer dan 48 uur duurden,
 - ii. persoonlijke gezondheids-risicofactoren heeft, zoals, maar niet beperkt tot:
 1. overgewicht
 2. chronische metabole ziekte (zoals diabetes)
 3. roken
 4. het gebruik van geneesmiddelen die een verhoogd risico op tromboembolie (bloedklonters) geven (onder meer ook de orale anticonceptiepil)
 5. of elke combinatie van bovenstaande
 - iii. duiken wenst uit te voeren die specifieke technische bekwaamheden vereist of die de limieten van “no-decompression” recreatieve duiken overschrijden (technisch duiken, diepe duiken met verplichte decompressie-stops).
- 4) Indien de ongewenste effecten van een COVID-19 vaccinatie **méér dan 48 uur duren moeten duikers hun huisarts raadplegen.**
- 5) Als symptomen, die mogelijk kunnen wijzen op duikongeval of decompressie-ziekte, optreden binnen de 7 dagen na COVID-19 vaccinatie, na duiken die als “laag-risico duiken” kunnen bestempeld worden, is **een consultatie bij een geneesheer met specifieke kennis in duikgeneeskunde aanbevolen.** Het kan nuttig zijn, deze te rapporteren aan een duikveiligheidsorganisatie zoals Divers Alert Network (DAN) Europe. Lokale wetenschappelijke verenigingen kunnen bij deze waakzaamheid betrokken worden.
- 6) Omdat de COVID-19 vaccinatie mogelijk niet voor 100% beschermt tegen overdracht van het SARS-CoV2 virus naar andere personen, **moeten de momenteel geldende maatregelen voor preventie en bescherming (afstand, masker, hygiëne) door iedere duiker aangehouden worden,** gevaccineerd of niet.

Deze aanbevelingen werden opgesteld op basis van de wetenschappelijke gegevens op 26 Maart 2021. Zij kunnen en zullen evolueren indien nieuwe inzichten of bijkomende data beschikbaar worden.

Prijsvraag:

Voor de eerste keer in de vernieuwde Buddylijn hebben we een logikwis.

Aan de logikwis zijn prijzen verbonden.

Van al de correcte inzendingen die ons bereiken **voor 15 juni 2021**, zal de Voorzitter van de Raad van Beheer, Dion D’Hoop, met zijn onschuldige hand drie winnaars trekken. Hij zal dit doen tijdens de Algemene Statutaire Vergadering in het bijzijn van de aanwezige clubmandatarissen.

De winnaars mogen daarna de fiere eigenaar zijn van een VVW-Duiken Hemd.

Hoe wordt Jos een goede duiker in 5 dagen?

Het zit Jos echt niet mee

Al jaren droomt hij ervan om een goede duiker te worden.

Daarom besliste hij om vorige week eens alles op alles te zetten en eindelijk zijn openwatervaardigheden af te werken.

Omdat hij absoluut geen nijd onder de instructeurs wil, koos hij iedere dag een andere instructeur.

Helaas liep het voor hem telkens slecht af en kreeg hij bij iedere vaardigheid een spijtig ongeval te verwerken.

Zoek uit welke openwatervaardigheid Jos deed, op welke dag, wie de instructeur was en welk ongeval hij tegenkwam ...

Gelukkig is Jos al lang hersteld van zijn avontuur en is hij ook een goede duiker geworden.

De feiten:

1. Op vrijdagavond wil Jos geen dieptekwalificatie op -25m doen omdat hij ervoor teveel “Duvels” had gedronken.
2. Deze week had Jos eerder last van Stikstofnarcose dan van een barotrauma van het oor en eerder last van shock dan van stikstofnarcose.
3. Patrick en Kristoff nemen maandag (na een zwaar weekend) nooit vaardigheden af.
4. Met Jan en Willy heeft Jos geen shock gehad.
5. Als Jos zegt dat hij een longoverdruk heeft opgelopen dan was dit tijdens het buddy-breathing tot de oppervlakte maar als hij met Karel een barotrauma van het oor opliep was het niet door de reddingsopstijging met 50m slepen.
6. De vaardigheid diepere duik staat voor dinsdag op het programma. Die dag kan Patrick helaas niet wegens het kampioenschap Biljart.
7. Woensdag wil Jos geen reddingsopstijging met 50m slepen en Kristoff legt dan ook geen proef af.
8. Met Willy en Kristoff kan hij de vaardigheid diepere duik niet doen omdat ze geen zin hebben om diep te gaan duiken.

PS: Deze opgave is gebaseerd op fictieve situaties, die ons hopelijk nooit zullen te beurt vallen.

			Dag					Ongeval					Vaardigheid				
			Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Decompressie ongeval	Barotrauma van het oor	Longoverdruk	Shock	Stikstofnarcose	Redding + 50m slepen	Dieptekwalificatie -25m	OSB oplaten	Diepere duik	Buddy-breathing tot oppervlakte
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
Instructeur 2	Jan	1															
	Patrick	2															
	Willy	3															
	Kristoff	4															
	Karl	5															
Vaardigheid	Redding+ 50m slepen	6															
	DiepteKwalif. -25m	7															
	OSB oplaten	8															
	Diepere duik	9															
	Buddy-breathing	10															
Ongeval	Decompressie ongeval	11															
	Barotrauma v/h oor	12															
	Longoverdruk	13															
	Shock	14															
	Stikstofnarcose	15															

De correcte oplossingen kunnen doorgemailed worden naar:
redactie@vww-duiken.be

Belangrijk te vermelden: naam, club en maat taille.

Wij wensen u heel veel succes !!!

Voor hun die niet weten hoe een logikwis juist werkt, een voorbeeld:

Anouk is gek op logikwis en Sandra zat niet thuis te puzzelen.
Dus + in het vakje Logikwis-Anouk en min-en in dat blok in de vakjes in dezelfde rij en kolom. Ook komt er een - in het vakje Thuis-Sandra.

	Anouk	Manon	Sandra	Cryptogram	Logikwis	Zweeds	Café	Thuis	Trein
DAG	Woensdag								
	Vrijdag								
	Zaterdag								
PLEK	Café								
	Thuis								
	Trein		-						
PUZZEL	Cryptogram	-							
	Logikwis	+	-						
	Zweeds	-							

Op woensdag zat iemand in het café te puzzelen, maar dat was niet Sandra.
Dus + in het vakje Woensdag-Café en - in de kolom van Sandra bij Woensdag en Café. Dit betekent dat zij in de trein zat, maar niet met een logikwis.

	Anouk	Manon	Sandra	Cryptogram	Logikwis	Zweeds	Café	Thuis	Trein
DAG	Woensdag								
	Vrijdag								
	Zaterdag								
PLEK	Café								
	Thuis								
	Trein	-							+
PUZZEL	Cryptogram	-							
	Logikwis	+	-						
	Zweeds	-							

Manon was eerder dan de vrouw die Zweedse puzzels oplost.
Dus Manon puzzelt niet op zaterdag (= in kruisend vakje) en niet in een Zweeds boekje, maar doet cryptogrammen. Sandra lost dus Zweedse puzzels op in de trein op vrijdag of zaterdag. (Zie diagram.)

	Anouk	Manon	Sandra	Cryptogram	Logikwis	Zweeds	Café	Thuis	Trein
DAG	Woensdag								
	Vrijdag								
	Zaterdag								
PLEK	Café								
	Thuis								
	Trein	-							+
PUZZEL	Cryptogram	-	+						
	Logikwis	+	-						
	Zweeds	-							+

De logikwis wordt als eerste ingevuld.
Dus + in het vakje Woensdag-Logikwis. De rest van het diagram kan nu worden ingevuld.

	Anouk	Manon	Sandra	Cryptogram	Logikwis	Zweeds	Café	Thuis	Trein
DAG	Woensdag								
	Vrijdag								
	Zaterdag								
PLEK	Café								
	Thuis								
	Trein	-							+
PUZZEL	Cryptogram	-							
	Logikwis	+	-						
	Zweeds	-							

Oproep redactie:

Het is onze bedoeling om van elke activiteit die plaats vindt onder VVW-Duiken vlag een verslag te maken en dit verslag dan onder de vorm van een nieuwsbrief aan iedereen te kunnen melden. De redactie is ook nog op zoek naar enthousiastelingen om mee te werken aan de uitbouw van deze nieuwsbrieven en roepen we tevens alle leden op om verslag te willen maken van hun activiteit.

Contact redactie: redactie@vww-duiken.be



Beatrijslaan 25 | B-2050 Antwerpen
 Tel (03) 219 69 69

secretariaat@vww-duiken.be | www.vww-duiken.be