



Nieuwsbrief

November 2019

Beste leden en vrijwilligers,

Voor jullie ligt alweer de derde Nieuwsbrief van FunDiving. Het jaar is bijna om en het is een fantastisch duikseizoen geweest. We kijken terug op mooie duikzondagen met alle gezelligheid en sportiviteit en niet in het minst kijken wij terug op de geweldige buitenduik in Zutphen.



Wij willen jullie enorm bedanken voor jullie deelname en alle vrijwilligers willen wij bedanken voor jullie aanwezigheid, hulp en deskundige ondersteuning. Met elkaar zijn wij een geweldige club mensen die dezelfde passie voor het duiken hebben.



In deze Nieuwsbrief blikken wij een beetje terug op het afgelopen jaar, delen we nuttige informatie en kijken wij vooruit naar 2020.

We wensen jullie veel leesplezier!

Namens het bestuur,

Angelique Poel
voorzitter



Nieuwsbrief

Stand van zaken

Eerst in het kort wat zakelijke onderwerpen om met jullie te delen:

- Het materiaal is geïnventariseerd en we hebben een goed overzicht over het onderhoud en wanneer het materiaal weer nagelopen moet worden. Deze inventarisatie doen wij jaarlijks omdat je bij het duiken simpelweg op goed materiaal moet kunnen vertrouwen.
- We hebben een Risico inventarisatie & evaluatie gemaakt. Dit moet jaarlijks en is voorgeschreven in de Arboret. Aan de hand hiervan zijn wij nu bezig met een werkplan. Ook dit werkplan actualiseren wij jaarlijks.
- De financiën zijn op orde en onze penningmeester Marcel Nieman heeft de boekhouding samen met Heidi van de Werfhorst nagelopen en samen hebben zij hiervan een verslag voor het bestuur gemaakt.
- In december sluiten wij het jaar weer feestelijk af. Dit is weer het moment voor de certificaten en natuurlijk weer voor een heerlijke hap daarna.
- Het bestuur heeft een gesprek gehad met de adviseur van de wethouder van Dronten en zij zal de wethouder positief over een subsidie adviseren. Dit horen we heel binnenkort.
- Ook heeft een goed gesprek met Optisport plaatsgehad en heeft dit ertoe geleid dat we zonder extra financiële verhogingen van het zwembad in Dronten gebruik blijven maken. Het contract wordt dus verlengd.

**Een speciale presentatie over de duik- en snorkelsafari
op zondag 17 november a.s.
aansluitend op het duiken!**



Nieuwsbrief

Zwembad Overboord in Dronten

Het zwembad in Dronten, Overboord, zal binnenkort vervangen worden door een nieuw zwembad: **“Aat de Jonge”**.

Het nieuw zwembad wordt gebouwd achter het bestaande zwembad. Het zwembad “Overboord” wordt afgebroken zodra het nieuwe zwembad klaar is voor gebruik.

De opening was gepland in april 2020, maar dit wordt waarschijnlijk al februari 2020 omdat men de hele winter van 2018-2019 heeft door kunnen bouwen.

In dat nieuwe zwembad zijn twee baden; een wedstrijd bad en een doelgroepen bad. Beide baden zijn voorzien van een beweegbare bodem en bij beide baden is het mogelijk om een invalide lift te plaatsen. Wij mogen van beide baden gebruik maken en dat is fijn want het minder diepe bad kunnen we gebruiken voor skills en oefeningen en is wat warmer dan het andere bad.

Ook zal het clubhuis van O.W.SV.D., waar wij samenkomen vóór en ná het duiken, een andere plaats krijgen en wel aan de andere kant van het oude zwembad. Wanneer dit klaar zal zijn, is nog niet bekend maar de duikvereniging van Dronten is al druk bezig.

Zwembad De Koploper in Lelystad

Het zwembad De Koploper in Lelystad is op de dinsdagavond van 20.00-21.00 uur gereserveerd voor vrijwilligers van Fun Diving en hun familieleden.

Adres: Badweg 21
8223 PA Lelystad
T 0320 285 385

Wij vragen € 45,- voor een periode van 01-10-2019 t/m 26-05-2020 om iedere dinsdagavond te kunnen zwemmen, snorkelen, duiken.

Het geheel is op vrijblijvende basis.

- Wil jij je opgeven: maak €45,- over naar. Rek.nr. NL37 RABO 0144 0349 80 t.n.v. penningmeester Fun Diving, o.v.v. De Koploper.
- Wil je een training geven, dan is daar genoeg ruimte voor: zie het schema op de volgende pagina.



Nieuwsbrief

Duiktrainingen in De Koploper 2019-2020

Tijd: 20.00 – 21.00 uur

Datum	Soort Training	Wat ?	wie?
1 okt.	Vrije training		
8 okt.	Snorkel		
15 okt.	Vrije training		
22 okt.	Perslucht		
29 okt.	Snorkel		
5 nov	Vrije training		
12nov	Perslucht		
19 nov	Snorkel	vervoersgrepen	Jos
26 nov	Vrije training		
3 dec	Perslucht		
10 dec	Snorkel	Toezichthouder oefeningen	Jos
17 dec	Vrije training		
24 dec			
25dec			
1 jan			
7 jan.	Snorkel		
14 jan.	Perslucht	frogkick	Jos
21 jan.	Snorkel		
28 jan.	Perslucht		
4 febr.	Vrije training		
11 febr.	Perslucht		
18 febr.	Snorkel		
25 febr.	Perslucht	trimmen	Jos
3 mrt.	Vrije training		
10 mrt.	Perslucht		
17 mrt.	Snorkel	o.w. rugby	Jos
24 mrt.	Perslucht		
31 mrt.	Vrije training		
7 april	Perslucht		
14 april	Snorkel	apneustraining	Jos
21 april	Perslucht		
28 april	Vrije training		
5 mei	Perslucht		
12 mei	Snorkel		
19 mei	Perslucht		
26 mei	Vrije training		

De volgende **persluchttrainingen** komen aan de orde:

Ongevallen simulatie, Trimmen en decoboei, basistrim, vervoersgrepen, Reddend zwemmen, toezichthouder, bootduiken, frogkick, demoskills, Buoyancy Control, etc.

De volgende **snorkeltrainingen** komen aan de orde:

Vervoergrepen, o.w. voetbal, o.w. rugby, snorkel oefeningen, apneustraining, etc.



Nieuwsbrief

Badslippers, hygiëne en veiligheid !!

In ons overleg met Optisport hebben wij afgesproken dat deelnemers en vrijwilligers **altijd** gebruik zullen maken van badslippers. Wij zijn hier (blijkbaar) vaker op aangesproken maar niet iedereen volgt de aanwijzingen op. Kortom als bestuur willen wij iedereen dringend verzoeken badslippers te gebruiken (of blauwe hoezen om je schoenen); loop dus niet op je schoenen zo naar binnen. Denk daarbij ook aan je eigen veiligheid: gebruik slippers, loop niet op je blote voeten en loop rustig. Een zwembadvloer is altijd nat en glad.

Foienpot

Verschillende van jullie hebben onze foienpot al gevonden. Hij staat op de zondagen op de bar en heb je wat muntjes over Alle beetjes helpen en voor degenen die dit eendje af en toe wat toestoppen: heel erg bedankt!

Flessenvulling voor vrijwilligers

De afspraak is dat er per vrijwilliger 1x een fles gevuld mag worden.

Als iemand toch een extra vulling nodig heeft is dat geen probleem maar bij een extra vulling zijn de kosten € 5,- per fles. Dit geldt overigens niet voor vrijwilligers die lid zijn van de duikvereniging in Dronten.

Fundiving heeft de afspraak de extra vullingen aan de duikvereniging in Dronten te vergoeden.

Opfrismoment en video calamiteit

Volgend jaar zullen wij voor vrijwilligers opfrismomenten organiseren: een tip van onze vrijwilliger Jan! Hoe zit het ook al weer met zuurstof en hoe sluit je het zuurstof aan. Wat gebruik je in welke situatie ... Belangrijk om met elkaar weer eens op te frissen. Het bestuur heeft een instructeur bereid gevonden ons weer eens op te frissen ... Ingmar. Op dit moment geeft hij enkele maanden instructies op Bonaire en in het voorjaar zullen wij zo'n opfrismoment organiseren. Naast Ingmar kan Angelique ook de zogenaamde EFR (Emergency First Response) cursus geven.

Onze vrijwilliger Harry zal begin volgend jaar een video laten zien over een calamiteit waarbij de brandweer werd ingeschakeld. Een leerzame video die wij voorafgaande aan de duikmiddag voor de vrijwilligers willen organiseren. Harry leidt deze interactieve bijeenkomst. De datum horen jullie nog. Wij bevelen dit van harte bij jullie aan!



Nieuwsbrief

Even nader voorstellen... [Franka Appelman, duikerarts Fundiving](#)

In 2017 heb ik in duiken een nieuwe passie gevonden. Dit begon met een introductieduik tijdens een vakantie op Bonaire; ik was gelijk gegrepen door het duikvirus! Na het behalen van mijn Open Water-brevet op Bonaire, ben ik me gaan oriënteren op het duiken in Nederland. Ik sloot me aan bij een groep duikvrienden die frequent in Nederland duiken. Momenteel lig ik bijna wekelijks in verschillende Nederlandse zoete wateren of in de Grevelingen/Oosterschelde, zowel zomer als winter. Daarnaast probeer ik een paar keer per jaar op duikvakantie te gaan.

Duiken is voor mij een enorme ontspanning. Het zweven onderwater geeft een heel vrij gevoel. Daarnaast ben je gefocust op je eigen ademhaling; andere geluiden hoor je niet onder water. Het is een soort van meditatie voor me! En als je dan ook nog mooie dingen ziet onderwater, is het plaatje voor mij helemaal compleet!

Na het behalen van mijn Advanced Open Water- en Rescue-brevet ging ik me beraden op mijn verdere duikcarrière. De duikgeneeskunde trok me erg aan. In het dagelijks leven ben ik namelijk werkzaam als arts. Ik werk als specialist ouderengeneeskunde in een verpleeghuis. Tijdens dit werk heb ik niet te maken met duiken, maar het is natuurlijk wel leuk om mijn vak en mijn passie met elkaar te kunnen combineren!

Zodoende ben ik de opleiding voor 'Medical Examiner of Divers' gaan doen, welke ik in 2019 heb afgerond. Momenteel ben ik dus internationaal geregistreerd als 'Medical Examiner of Divers'; in Nederland duikerarts genoemd.

Wat doet een duikerarts?

Onder water heeft het lichaam heel wat te verduren. Het lichaam krijgt hele andere prikkels dan boven water, en moet dit goed kunnen compenseren. Bijvoorbeeld door verandering van de druk op het lichaam moeten de longen meer arbeid verrichten dan boven water.

Als duikerarts verricht ik preventieve duikmedische onderzoeken, ook wel een duikkeuring genoemd. Daarbij beoordeel ik of de gezondheid van een duiker voldoende is om veilig te kunnen duiken. Eventueel kan ik adviezen geven om het duikprofiel aan te passen zodat het wel veilig is. Daarnaast zou het kunnen dat een behandeling door een medisch specialist noodzakelijk is alvorens het veilig is om te duiken.



Nieuwsbrief

Wat houdt een preventief duikmedisch onderzoek in?

Ik voer het onderzoek uit volgens de geldende richtlijnen van de Nederlandse Vereniging voor Duikgeneeskunde (NVD). Daarbij doe ik een uitgebreide anamnese over de huidige gezondheid en gezondheidsproblemen die in het verleden zijn opgetreden. Daarbij doe ik een lichamelijk onderzoek, inclusief een longfunctietest en conditietest.

Ik ben sinds 2018 vrijwilliger bij Fundiving; sinds 2019 ben ik als duikerarts aanspreekbaar bij Fundiving. Voor zowel vrijwilligers als deelnemers ben ik bereikbaar voor medische vragen en een preventief duikmedisch onderzoek. Vrijwilligers krijgen korting op het preventief duikmedisch onderzoek als dank voor hun inspanningen bij Fundiving.



Heb je vragen of wil je een preventief duikmedisch onderzoek ondergaan?

Je kunt me bereiken via e-mail (fm.appelman@outlook.com) of telefoon (06-41293006). Volg mij ook op Facebook. <https://www.facebook.com/Duikgeneeskunde/>.



Nieuwsbrief

Data in 2020

De data van de duikzondagen in 2020 zijn inmiddels bekend. Noteer alvast in je agenda!

12 januari
9 februari
15 maart
19 april
10 mei
28 juni
6 september (buitenduik)
27 september
25 oktober
22 november
13 december

Scholierensport

Afgelopen 19 en 26 oktober op de zaterdagmiddag van 17.00-18.00 uur heeft Fun Diving mee gedaan aan scholierensport in Lelystad in het zwembad "De Koploper".



Dankzij de medewerking van vrijwilligers van Fun Diving konden wij dit organiseren. We hebben 10 kinderen met een beperking mee genomen onderwater en dat is een succes geweest; een paar kinderen hebben aangegeven om bij Fun Diving te willen komen duiken.



Nieuwsbrief

Dolfijnen in Egypte ...!

In de vorige Nieuwsbrief hebben we uitgebreid geschreven over de mogelijkheid om in Egypte met dolfijnen te zwemmen. Onze voorzitter Angelique Poel organiseert deze reis en heeft ervaring met de organisatie van duik- en snorkelsafari's op de Rode Zee.

Zij is eventueel via dolfijnen.fundiving@gmail.com te bereiken. Kijk ook eens op de website van onze Stichting www.fundiving.nl

De periode voor deze reis én de boot zijn inmiddels gereserveerd:



Dolfijnen Sataya Reef:

Deze duik- snorkelsafari wordt voor onze Stichting georganiseerd in de week van 24 - 31 mei 2020!

Interesse of inschrijven: Neem hiervoor contact op met Angelique!



Een speciale presentatie over de duik- en snorkelsafari op zondag 17 november a.s. aansluitend op het duiken!



Nieuwsbrief

Een krantenartikel

PERSBERICHT

Kenmerk: 3/MPa/6034.08
Lelystad, 23 september 2013

Jaap Lodders duikt mee met Fun Diving in Dronten

Zondagmiddag 6 oktober zijn de gedeputeerde Jaap Lodders en wethouder Hans Engelvaart te gast bij Stichting Fun Diving in Dronten. Fun Diving biedt duiken aan voor mensen met een beperking. Wethouder Hans Engelvaart en gedeputeerde Jaap Lodders zetten de vele vrijwilligers van de stichting in het zonnetje. Gedeputeerde Lodders gaat daarnaast de uitdaging aan om met de cursisten mee te duiken.

In januari 2013 is de stichting Fun Diving gestart met duiken voor mensen met een beperking (vanaf 8 jaar) in Dronten. Duiken is één van de meest toegankelijke sporten voor mensen met een beperking. Je voelt je vrij, gewichtloos en veilig. Vanwege de gewichtloosheid en het ontbreken van allerlei omgevingsprikkelers is duiken voor velen weggelegd. Fun Diving werkt met vrijwillige duikinstructeurs en begeleiders die opgeleid zijn bij de International Association for Handicapped Divers. Hierdoor is er ruime ervaring aanwezig met een breed spectrum aan type beperkingen (zowel lichamelijke, verstandelijke en/of mentale beperkingen).

Na een start met 6 cursisten is de Stichting Fun Diving Dronten uitgegroeid tot 20 cursisten met 33 vrijwilligers. Hiermee heeft de stichting bewezen dat zij in een behoefte voorziet in Flevoland.

De deelnemers kunnen één keer per maand deelnemen aan activiteiten in het zwembad om het “onderwater zijn” te ervaren en oefeningen te doen. Ook kan men, afhankelijk van de beperking, opgeleid worden naar een internationaal erkend duikbrevet.

Fun Diving Dronten wordt mogelijk gemaakt door subsidies van de Gemeente Dronten, de provincie Flevoland en de Rabobank.