

Mijn spreekbeurt gaat over: **leren sportduiken**

Waarom dit onderwerp?

Redenen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Ik vind het een leuk en interessant onderwerp
- Ik vind de onderwater natuur erg leuk
- Ik snorkel graag in het zwembad en tijdens vakanties
- Ik volg de ScubaDoe lessen of de 1-ster duikopleiding
- Waarom kies jij voor dit onderwerp?

Waar kan je duiken leren?

- Bij duikverenigingen (clubs)
- Duikscholen
- In sommige zwembaden.
- Tijdens vakantie in binnen en buitenland

Kijk ook eens bij: www.underwatersport.org

Wanneer mag je gaan leren duiken?

- Als je jonger dan 14 jaar bent, kun je het ScubaDoe programma volgen
- Als je 14 jaar of ouder bent, kun je het 1-steropleiding voor het openwater brevet doen

- Als je gezond bent. Maar als je daaraan twijfelt, moet je je laten keuren door een keuringsarts
- O ja! Als je in het buitenwater wilt duiken, moet je altijd gekeurd worden door een keuringsarts

Wat voor lessen krijg je?

1. Zwembad lessen.
2. Theorie lessen.
3. Buiten water lessen.

1. Zwembad lessen.

Wat heb je voor materialen nodig?

1. Vaak kun je alle materialen lenen
2. Het is goed om al gauw je eigen basisuitrusting te kopen. De basisuitrusting bestaat uit een: masker, snorkel, vinnen een loodgordel. Laat het zien en vertel er iets over!
www.underwatersport.org (Kijk bij: Nognooitgedoken/Wathebiknodigomteduiken)
 - natuurlijk wil je onderwater kijken daarvoor heb je een masker. Als je het masker aanzuigt door je neus en het blijft zitten weet je dat het masker goed zit. De neus zit in het masker om onderwater er een beetje lucht in te kunnen blazen waardoor het masker zich niet vastzuigt aan je gezicht, ook is het zo handig om je oren te kunnen klaren (snuitgreep)
 - omdat je mond tijdens het kijken onder water is, kun je niet ademen. Daarvoor is de snorkel. Zwemmen terwijl je ademt uit de snorkel noemen we snorkelen. Als er water in de snorkel komt blazen we dat er gewoon weer uit.
 - Om het zwemmen makkelijker te maken en onze handen 'vrij' hebben voor bijvoorbeeld het aanwijzen van iets, gebruiken we vinnen. We kennen twee soorten; de zwembadvin met schoentje en de buitenwatervin met hielband.
 - Om makkelijk onderwater te komen gebruiken we een loodgordel.

Wat ga je in het zwembad leren:

1. Snorkelen met een duikbril, snorkel en vinnen, ademen door de snorkel, je masker klaren (watervrij maken) en de hoekduik.

2. Duiken met perslucht
De duikset (persluchtapparaat) klaar maken, adem halen onder water door de ademautomaat, duiktechnieken zoals onderwater gaan en je automaat terugvinden als het uit je mond gevallen is, elkaar helpen (buddy dat is voor veiligheid.)
Laat plaatjes van de fles, de ademautomaat en het trimvest zien. Interessanter is natuurlijk om

echte spullen (lenen) mee te brengen en te laten zien.

Met de **duikset** bedoelen we:

Duikfles: om langer onderwater te kunnen zijn nemen we lucht in een fles mee onderwater. Die fles dragen we op onze rug. De lucht geen zuurstof, maar gewone lucht die samengeperst is in een duikfles.

Ademautomaat: om de vele lucht uit de fles op een rustige en goede manier in je mond te krijgen, gebruiken we de ademautomaat. We noemen het ademautomaat, omdat dit apparaat er voor zorgt dat we op elke diepte die we zwemmen, automatisch genoeg lucht krijgen om te kunnen ademen.

Trimvest; als we het trimvest opblazen, werkt het als een reddingvest en blijven we aan de oppervlakte drijven. Onderwater kunnen we dankzij het trimvest ook 'zweven'. Het gaan zweven onder water, noemen we **trimmen**. De duikfles zit met een band aan het trimvest vast, zodat we het makkelijk op onze rug kunnen dragen.

2. Theorie lessen.

Laat je lesboek zien en vertel wat over de hoofdstukken
(vertel iets over de lessen, de video's, het huiswerk en laat plaatjes zien)

3. Buiten water lessen.

Voor de buitenwaterduik nemen we voor onze veiligheid nog meer materialen mee, zoals:

- Het **duikpak** (met handschoenen, schoenen en cap) trekken we aan om ons tegen het koude water te beschermen. In warm tropisch water is een dik pak niet nodig.
- Een **dieptemeter** om te zien hoe diep je bent en om je te waarschuwen niet te diep te gaan
- Een **duikhorloge** zodat je weet hoelang je duikt en om op tijd weer boven water te komen
- Een **duiktabel** om een veilige duik te plannen, dus niet te lang en te diep!
- Een onderwater **kompas** helpt om de weg ook onderwater terug te vinden
- Een **duikmes** om je los te snijden als toevallig vast komt te zitten in een vislijntje
- Een **duiklamp** om in holletjes te schijnen en om de kleuren beter te kunnen zien.
- Een **duikcomputer** om onderwater steeds te kunnen zien of je duikdiepte en tijd nog veilig voor je zijn. Het is eigenlijk een horloge, een dieptemeter en een tabel samen.

Hoe gaat zo'n buitenwaterles

- Je spreekt met een ander (je buddy) af om te gaan duiken. Want duiken doe je **nooit alleen!**
- Natuurlijk zorg je dat je al je duikspullen bij elkaar legt (Materiaalcontrole). Dan ga je eerst alles klaar maken en je duikpak aantrekken. Dan controleer je de buddy (duikvriend). Daar hebben we het ezelsbruggetje 'KILO' voor:

Ezels bruggetje voor de **buddycontrole**:

- K= **K**ompleet jij en hij, heb je alles bij je?
- I = **I**nflator werkt die? En welk knopje is het bij je buddy?
- L = **L**ood hoeveel en hoe kun je het bij jezelf en bij de ander afdoen?
- O = **O**ctopus, dat is de tweede automaat een reserve voor je buddy.

Daarna maken we nog een paar belangrijke afspraken, de **noodprocedures**:

1. = **Buddy kwijt**; Wat moet je doen, als je elkaar onderwater bent kwijt geraakt.
2. = **Reddingen**; Hoe geef je elkaar lucht, als er bij één een automaat kapot gaat. Hoe help je elkaar veilig naar boven en naar de kant, als de ander niet meer kan zwemmen?
3. = **Handsignalen**; Hoe praat je onderwater met elkaar en begrijp je elkaar dan?

Na de duik

Je praat natuurlijk nog even met elkaar na over wat je samen gezien en beleefd hebt. Daarna vul je het eigen logboek in, zodat jouw herinnering aan de duik bewaard blijft. (Laat eens een logboek zien!)

Dit was mijn spreekbeurt zijn er nog vragen?

Controlelijstje voor thuis

Wat neem je voor je spreekbeurt mee?

1) Duikmaterialen in een bak of tas

- Ademautomaat
- Dieptemeter
- Duikbril
- (Duikcomputer)
- Duikhorloge
- Duikmes
- Duikpak
- Duikschoenen
- Duiktabel
- Handschoenen
- Loodgordel
- Manometer
- Onderwaterkompas
- Persluchtflessen
- Snorkel
- Trimvest
- Zwemvinnen

2) Papierwerk, zoals bijvoorbeeld

- logboek
- lesboek
- maandblad onderwatersport
- mooi fotoboek.

Praatpapier in steekwoorden

Mijn spreekbeurt gaat over: **leren sportduiken**

Waarom dit onderwerp?

Redenen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Leuk en interessant
- Onderwater natuur
- Snorkelen vakanties
- ScubaDoe lessen of de 1-ster duikopleiding
- (Waarom kies jij voor dit onderwerp?)

Waar kan je duiken leren?

- Bij duikverenigingen (clubs)
- Duikscholen
- In sommige zwembaden.
- Tijdens vakantie in binnen en buitenland

Kijk ook eens bij: www.underwatersport.org

Wanneer mag je gaan leren duiken?

- Jonger dan 14 jaar, dan ScubaDoe programma
- 14 jaar of ouder, 1-steropleiding (openwater brevet)

- Als je gezond bent. Zoniet, dan naar keuringsarts!
- Buitenwaterduiken - keuren door een keuringsarts

Wat voor lessen krijg je?

1. Zwembad lessen.
2. Theorie lessen.
3. Buiten water lessen.

1. Zwembad lessen.

Wat heb je voor materialen nodig?

1. Lenen of kopen
2. Basisuitrusting bestaat uit een: masker
Snorkel
Vinnen
Loodgordel. (Laat het zien en vertel!)

Wat ga je in het zwembad leren:

1. Snorkelen: gebruik van duikbril, snorkel en vinnen, ademen door de snorkel, je masker klaren (watervrij maken), schredesprong, rolachterover en de hoekduik.
2. Duiken met perslucht: ademen, dalen/stijgen, trimmen (zweven), reddingen.

Met de **duikset** bedoelen we:

Duikfles

Ademautomaat:

Trimvest: (trimmen)

2. Theorie lessen.

Laat je lesboek zien en vertel wat over de hoofdstukken
(vertel iets over de lessen, de video's, het huiswerk en laat plaatjes zien)

3. Buiten water lessen.

Voor de buitenwaterduik nemen we voor onze veiligheid nog meer materialen mee, zoals:

- Het duikpak
- Een dieptemeter
- Een duikhorloge
- Een duiktabel
- Een onderwater kompas
- Een duikmes
- Een duikcomputer

Hoe gaat zo'n buitenwaterles?

- Duikafpraak, want “ Duiken doe je nooit alleen! “
- Natuurlijk zorg je dat je al je duikspullen bij elkaar legt (Materiaalcontrole). Dan ga je eerst alles klaar maken en je duikpak aantrekken. Dan controleer je de buddy (duikvriend). Daar hebben we het ezelsbruggetje 'KILO' voor:

Ezels bruggetje voor de buddycontrole:

K= **K**ompleet
I = **I**nflator
L = **L**ood
O = **O**ctopus

Belangrijke afspraken, de noodprocedures:

1. = Buddy kwijt
2. = Reddingen
3. = Handsignalen

Na de duik

- Napraten
- Logboek invullen

Dit was mijn spreekbeurt zijn er nog vragen?

Spreekbeurt tips

I. Hoe maak je een spreekbeurt of werkstuk?

1. Verzamelboeken uit de bibliotheek, tijdschriften, haal informatie van internet, probeer wat spulletjes te zoeken die passen bij het onderwerp. Kijk ook eens verder bij: www.onderwatersport.org, je vindt dan vast nog meer informatie. Voor spullen en overige informatie kun je misschien bij kennissen die duiken, of bij duikverenigingen en/of duikscholen terecht.
2. Je leest en bekijkt je boeken en informatie.
3. Je beslist wat je gaat gebruiken.
4. Kijk wat je nog meer over het onderwerp wilt weten.
5. Maak hoofdstukken voor een duidelijk overzicht.

II. Hoe ga je nu verder?

1. Schrijf je spreekbeurt/werkstuk helemaal uit
2. Schrijf niet alles letterlijk uit het boek of website (down load) over, maar maak nieuwe zinnen met je eigen woorden. (Dit geldt natuurlijk ook voor de spreekbeurten op de website, die we al voor je gemaakt hebben)
3. Lees je spreekbeurt/werkstuk hardop een paar keer voor jezelf voor. Maak eventueel een samenvatting.
4. Schrijf een paar trefwoorden op. Met behulp van deze trefwoorden, kun je de spreekbeurt zoveel mogelijk uit je hoofd vertellen. (zie hiervoor het 'praatpapier in steekwoorden' voor de spreekbeurt)
5. Plaats leuke plaatjes tussen de hoofdstukken. Dit kunnen plaatjes zijn van internet of plaatjes die je er later inplakt. Zorg er dan wel voor dat je hiervoor ruimte open laat om je plaatjes er tussen te plakken.

III. Tips als je de spreekbeurt in de klas doet.

1. Leg alle spullen die je nodig hebt, op volgorde, grijp klaar, op een tafeltje voor je.
2. Kijk zoveel mogelijk de klas in. Kijk een beetje rond en niet steeds naar dezelfde kinderen.
3. Spreek enthousiast en niet monotoon, laat af en toe de spullen zien als je het er over hebt.
4. Als afsluiting kun je het beste een paar vragen stellen aan de klas. Dan weet je meteen of ze goed hebben geluisterd. Daarna mogen je natuurlijk vragen aan jou stellen!
5. Laat pas aan het einde van je spreekbeurt de spulletjes rond gaan. Doe dit niet tijdens de spreekbeurt, want dan letten de kinderen niet op jou maar op de spulletjes.
6. Plaatjes en tekeningen kun je op het bord zetten of hangen. Denk er aan dat iedereen dit moet kunnen zien. Hele kleine plaatjes hebben dus geen zin!

IV. Tips tegen de zenuwen.

1. Zorg voor een goede voorbereiding. Begin dus op tijd, langer dan een week van te voren!
2. Gebruik een briefje/kaartje waar je de belangrijke woorden op hebt staan.
3. Oefen thuis een keer voor je ouders/verzorgers, broers/zussen of voor de spiegel.
4. Probeer rustig adem te halen.
5. Als je vooraf (in een pauze) je spullen op een tafel legt, komt de belangstelling van je klasgenoten vanzelf. Hun vragen en belangstelling helpt je er vast over je zenuwachtigheid heen.

V. Tips voor het inleveren van een werkstuk.

1. Maak een voorblad met daarop de titel van het werkstuk, zet onderaan je naam en de datum.
2. Zorg voor een mooie lay-out.
3. Lees voor het inleveren de tekst goed door en verbeter zonnodig zinnen en fout geschreven woorden. De spellingscontrole van de computer kan je daar bij helpen.
4. Zorg dat je ook weet wat er in staat, voordat de juffrouw/meester er vragen over gaat stellen.

Veel succes!!