

Spreekbeurt "De NOB"

De NOB is de **N**ederlandse **O**nderwatersport **B**ond. Dit is net zoals je bij voetbal de KNVB hebt, bij tennis de KNLTB en bij atletiek de KNAU. De Nederlandse Onderwatersport Bond regelt dus veel dingen voor mensen die onderwatersport beoefenen. De NOB is dé organisatie voor iedereen die zich thuis voelt in het water en veel van zwemmen houdt. De NOB zorgt ervoor dat je een opleiding tot duiker kunt volgen en je kunt hier altijd komen met vragen over onderwatersport, zoals duiken, onderwaterhockey en vinzwemmen. De NOB zorgt hiervoor door goede regels op te stellen waar iedereen zich aan moet houden en werkt veel samen met andere organisaties.

De NOB wil:

- de onderwatersport in Nederland bekend maken, zodat alle mensen weten wat duiken, onderwaterhockey en vinzwemmen inhouden.
- een organisatie zijn die goede regels stelt, zodat voor iedereen die wil duiken, onderwaterhockeyen of vinzwemmen het duidelijk is waar je op moet letten bij duiken etc.
- een gezellige organisatie zijn, waar iedereen het naar zijn zin heeft.

De drie sporten die bij de NOB horen, zijn: duiken, onderwaterhockey en vinzwemmen.



Veel duikers zijn dol op fotograferen; ze kunnen dan boven water nog eens goed bekijken wat ze daar beneden gezien hebben. Dit wordt een spectaculaire foto!



Duiken

Duiken kan iedereen leren. Hiervoor moet je je net als bij voetbal aansluiten bij een club of vereniging. Je kunt ook een duikcursus volgen, dit kan je doen bij een duikclub. Bij de eerste paar lessen ga je natuurlijk nog niet meteen de zee in, want je moet het eerst nog leren en daarvoor oefen je in het zwembad.



Wrakduiken op de Noorzee.

Wat heeft een duiker nodig?:

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



Twee verschillende duikcomputers. Een manometer, dieptemeter, horloge, en onderwaterkompas in één apparaat. Dat is pas handig!

En natuurlijk heb je ook een buddy nodig, dit is je maatje bij het duiken. Zonder een buddy ga je niet het open water in. Hij/zij is er voor je, zodat je altijd iemand bij je hebt als je in nood bent. Dus je mag **NOOIT** alleen duiken! Duiken is dus erg gezellig doordat je dit altijd met zijn tweeën doet. Je maakt er een gezellig dagje uit van.

Om te gaan duiken heb je een brevet nodig. Dit is een diploma dat je krijgt als je een duikopleiding hebt gevolgd. Er zijn verschillende brevetten die je kunt halen en hierop staat aangegeven hoe ver je onder water mag en wat je allemaal al kan. Er zijn vier brevetten die je kunt halen en als je dan nog verder wilt, dan kan je zelfs instructeur (duikleraar) worden.



Het controleren van je buddy. Net voor de duik.

Hierboven kun je zien dat je voor duiken veel spullen nodig hebt, dus het is best een dure sport. Duiken is wel erg leuk, je kunt in Nederland of in het buitenland gaan duiken als je op vakantie bent. Hier vind je dan vaak de mooiste dieren en planten onder water. Met een brevet mag je overal in heel de wereld duiken! Je kunt je daarna nog specialiseren in andere typen van duiken, dit zijn bijvoorbeeld:

- Wrakduiken (hierbij ga je naar bijvoorbeeld gezonken schepen duiken)
- Ijsduiken (hierbij ga je onder het ijs duiken, dit kan dus alleen als er ijs ligt)
- diep duiken (hierbij ga je diep onder water, wel 30 of 40 meter)
- Nitrox-duiken (hierbij heb je ander ademgas en minder snel last van decompressie)
- Driftduiken (hierbij ga je in de stroming duiken)
- Onderwater -fotografie, -biologie

Decompressieziekte (vroeger caissonziekte genoemd) is een gevolg van het ademen onder druk. Onder water reageert je lichaam anders op de lucht die je inademt dan boven water. Zorgen dat je geen decompressieziekte krijgt is dus een van de nuttige dingen die je leert in een duikopleiding.

Risico's zijn gevaren voor verlies of schade. En in ons geval gaat het dan om schade aan onze gezondheid. Omdat we ons in een omgeving begeven waar we eigenlijk niet in thuishoren, lopen we bij het duiken risico's. Als we weten wat die risico's zijn en hoe we die zo klein mogelijk kunnen houden, is er eigenlijk geen sprake meer van een gevaar. Daarom wordt er in de opleiding zoveel aandacht aan theoretische kennis besteed. Daarnaast is ervaring natuurlijk een heel goede leermeester.



De haai: hij ziet er heel gevaarlijk uit, maar de meeste haaiensoorten zijn bang voor mensen en blijven dus uit de buurt van duikers.

Wat kun je onder water allemaal zien?

- vissen
- kwallen
- kreeften
- krabben
- koraal
- waterplanten enzovoort.

Wat kun je in Nederland onder water zien?

- inktvis (bijvoorbeeld de sepia)
- zeepaardje
- allerlei soorten vissen
- zeester
- krabben
- kreeften en nog veel meer.

Verder kun je via www.google.com zelf nog naar meer afbeeldingen zoeken. Dan typ je gewoon de naam van het dier wat je zoekt in en als je dan bij afbeeldingen kijkt, krijg je mooie plaatjes voor tijdens je spreekbeurt.

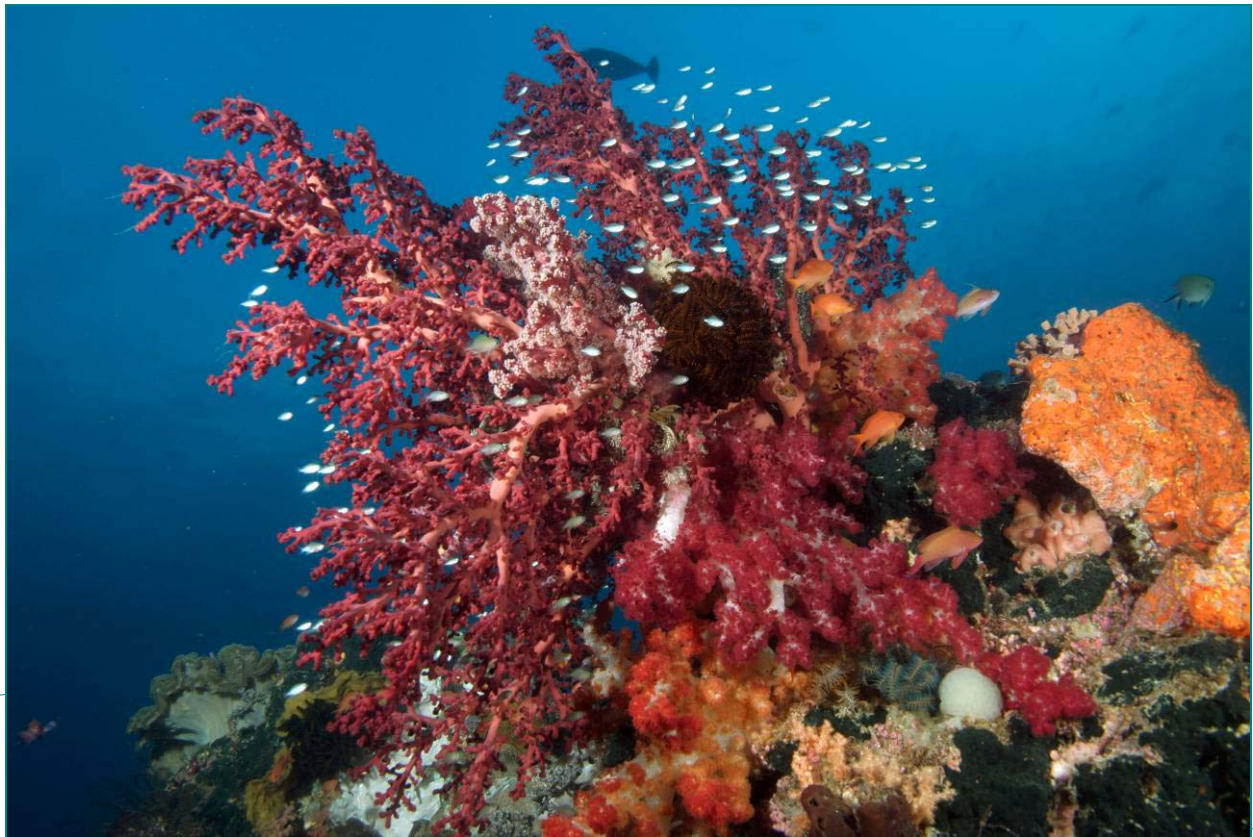
Via www.anemoon.org kun je ook mooie plaatjes vinden, dan moet je zoeken bij biologie en dan een soortengroep aanklikken, hier kan je mooie afbeeldingen vinden.



Deze inktvissoort heet sepia. Hij komt veel voor in Zeeland.



Kwallen zijn er in de prachtigste vormen en soorten.



Koraal vind je in het buitenland. Je snapt vast wel waarom duikers hier zo graag naar kijken: het heeft prachtige kleuren en vormen en er zijn altijd veel vissen te zien.

Onderwaterhockey

Snelheid, techniek en lange adem. Daar draait het om bij onderwaterhockey. Deze zeer intensieve sport wordt gespeeld op de bodem van een zwembad door twee teams van tien personen. Iedere speler is uitgerust met een duikbril, zwemvliezen, stick, handschoen, cap en een speciale brede snorkel. Perslucht is er niet bij.

De onderwaterhockeyers gebruiken de korte stick om een anderhalve kilo zware puck over de bodem van het zwembad te schieten. De bedoeling is om tijdig te duiken en de puck langs de verdediging en in het doel van de tegenpartij te spelen.

Onderwaterhockey is driedimensionaal. Tegenstanders komen niet alleen van voren en van achteren maar ook van boven. En de timing van de ademhaling is belangrijk. Anders zul je zien dat je net voor een open doel ligt als je naar boven moet om adem te halen.

Dat alles geeft deze snel groeiende sport een unieke, extra dimensie boven andere wedstrijdssporten.

Het speelveld is een rechthoek van 22 tot 25 meter lang en van 12 tot 15 meter breed. De lengtezijden worden zijlijnen, de breedtezijden worden doellijnen genoemd.

De speeltijd duurt 2 x 15 minuten, met een pauze van 3 minuten.

De onderwaterhockey-uitrusting bestaat uit zwemvliezen, duikbril, snorkel, polomuts (ter herkenning en bescherming) een handschoen en een stick. Onderwaterhockey is dus zeker geen dure sport.



Een onderwaterhockeyers met haar uitrusting.



De snelste zwemsport: Vinzwemmen!

Vinzwemmen is de snelste zwemsport waarbij er gebruik wordt gemaakt van zwemvliezen of een monovin. De vinzwemmer zwemt met een snorkel, of onder water met een persluchtflesje of met eigen adem. Een vinzwemmer kan grote snelheden bereiken. Vinzwemmen is daarom de snelste zwemsport! De tijden die op de verschillende afstanden gezwommen worden zijn veel sneller dan van het gewone zwemmen. De tijden van de wereldrecords vinzwemmen zijn dan ook snel. Heel snel! Het vinzwemmen is spectaculair voor toeschouwers. Bij de sprintafstanden ontstaan soms zulke grote golven dat de voeten van het publiek niet altijd droog blijven. Natuurlijk is vinzwemmen niet alleen voor wedstrijdzwemmers. Ook recreatief is vinzwemmen een bijzondere ervaring en heel leuk om te doen. Meer informatie vind je via www.vinzwemmen.org.



Een vinzwemmer met monovin.

Vinzwemmen is een Olympisch erkende sport maar staat helaas nog niet op het programma. De wedstrijden in Nederland worden georganiseerd door de NOB. Zo worden er per jaar negen landelijke competitiewedstrijden georganiseerd.

Die tellen ook mee als kwalificatie voor internationale wedstrijden. In Eindhoven worden jaarlijks de Nederlandse Kampioenschappen vinzwemmen gehouden. Om de twee jaar zijn er Europese en natuurlijk ook Wereldkampioenschappen. Vinzwemmen is tevens een onderdeel van de World Games; een soort alternatieve Olympische spelen. Alle wedstrijden worden gehouden in een 25- of 50-meterzwembad. Een andere discipline van de sport vinzwemmen is het langeafstandszwemmen in buitenwater. De afstanden die hier gezwommen worden variëren tussen de drie en twaalf kilometer.

Wat heb je nodig bij vinzwemmen:

- brilletje, ter bescherming van de ogen
- badmuts, wordt voornamelijk opgezet tijdens vinzwemwedstrijden
- snorkel, de snorkel wordt gebruikt om adem te halen, bij vinzwemmen zit de snorkel frontaal op het hoofd. Dit bevordert de aqua-dynamische stroomlijn waardoor er nog harder gezwommen wordt!
- Monovin, het instrument van de vinzwemmer. De meeste monovinnen zijn zelf gemaakt. De vinnen komen voornamelijk uit Rusland.
- Zwemvliezen, worden gebruikt tijdens trainingen en kinderen gebruiken zwemvliezen tijdens een wedstrijd.

