



## In dit nummer:

Maand van de sport	2
De Fakkel	3
Het reisverhaal	5
Escape-weekend	6
Bowling	7
Spanje	9
Decompressieongeval	10

## VOORZITTERSPRAATJE.

## Beste leden

We beginnen stilaan terug op dreef te komen.

Ons duikweekend was een succes met 14 duikers op zaterdag. Van de trainingen in juli en begin augustus kunnen we ook niet klagen. Er was steeds een hoge opkomst.

Ondertussen hebben we ook al een aantal mensen die begonnen zijn aan het basisbrevet en anderen die dit willen bijschaven.

Vóór eind oktober hebben we er terug een paar gevorderde duikers bij. Proficiat aan hen. Laten we zo verder doen.

*Erik*

Tritondivers



# TritonDivers

Wachtebeke

Stationsstraat 53  
9185 Wachtebeke  
Telefoon: 0476/47.46.09  
E-mail: info@tritondivers.be



## ONS CONTACTEREN:

### mail to:

erik.van.hoecke@tritondivers.be  
Voorzitter

roger.louis@tritondivers.be  
secretaris

wim@tritondivers.be  
Penningmeester

Binnenkort hier jouw naam?



BEZOEK ONS OP HET WEB

WWW.TRITONDIVERS.BE

## Lidgeld 2022

Enkel via overschrijving met de mededeling lidgeld 2022

Lidgeld betalen vóór 15 januari op het rekeningnummer:

BE17 0688 8957 6721

Voor een eerste lid binnen een gezin €95.

voor de volgende wonende op hetzelfde adres €85 .

Bij betaling na 15 januari en betaling in cash €10 extra.

**De verzekeringspremie is in het lidgeld inbegrepen.**

**Voor buitenduiken moet men beschikken over een eigen  
duikverzekering.**

Als iemand een niet-lid wil meebrengen kan dit alsnog mits we hiervan minimum twee dagen op voorhand verwittigd zijn en betaling ontvangen van 5€,-. Niet vergeten om naam, adres, leeftijd door te geven. Op deze manier kunnen we ons dan in orde stellen met Sporta.

## MAAND VAN DE SPORT

September is de maand van de sport. Voor deze activiteit wordt promotie gevoerd via pers, flyers, internet, enz. door Sport Vlaanderen.

Zoals ieder jaar nemen we hieraan deel met onze club.

De opendeurdag die normaal in september doorgaat in Puyenbroeck is wegens corona verplaatst naar volgend jaar.

Als afsluiting hebben we op zaterdag 25 september tussen 14.00u en 17.00u de Vrijetijdsmarkt waaraan we ook deelnemen.

Tijdens de markt zullen we aanwezig zijn met een infostand. Alle hulp is welkom.

## MEDEWERKERS GEVRAAGD

Een club als groep samenhouden vraagt enorm veel werk. Tot nu toe kon ik veel doen met Roger. Door mijn studies het afgelopen jaar heb ik gezien dat het bijna onmogelijk wordt om op deze wijze verder te werken. Daarom hebben we al met een aantal mensen samengezeten om de bekijken hoe we enkele taken zouden kunnen overlaten aan wie dit wil. Vele handen maken het werk lichter.

Wie wil kan met onze ondersteuning altijd iets organiseren. Dat kan een bezoek aan een duikbeurs zijn. Een duikplaats bezoeken. Etentje, duikreis, enz. Maar dat kan ook meewerken zijn aan de nieuwsbrief. Kortom er kan altijd wel iets gedaan worden.

## DE FAKKEL

Met deze rubriek willen we onze leden de kans geven elkaar wat beter te leren kennen aan de hand van een korte vragenronde! Deze keer is het de beurt aan Roger waarna hij de fakkel zal overdragen aan een ander lid, deze persoon mag de fakkel na zijn ronde dan ook weer overdragen.

- *Wanneer ben je beginnen duiken?*

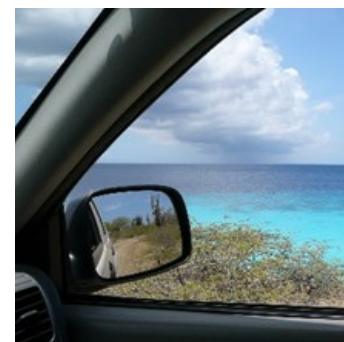
In 2005, we gingen met een bevriend koppel naar Egypte en ik wou toch eerst even mijn "snorkel ervaring" terug op peil brengen. Een vriend aangesproken die in een duikclub zat, ik mocht mee naar een training en na 10 minuten "opfrissing" had ik plots een trimvest op mijn rug. Om de woorden van mijn toenmalige instructeur te gebruiken "die gast is niet-

normaal Fred, ik laat die oefeningen doen waar sommige van onze duikers moeilijkheden mee hebben en die doet dat dus gewoon" ...

In april van dat jaar had ik mijn Open Water vast.

- *Wat is je favoriete duikervaring?*

Favoriete duik da's simpel, de Thistlegorm (kan je trouwens alles over lezen in mijn duikverhaal), favoriete duikervaring dan zou ik zeggen Bonaire, de vrijheid die je daar hebt en hun "Dive and Drive" systeem is uniek.



- *Heb je nog andere hobby's?*

Ik ben al jaren een fervente gamer, sinds de "oertijd" van de Commodore64 in de jaren 80, over speciaal gebouwde game PC's tot nu de splinternieuwe Playstation5, ik heb ze bijna allemaal gehad.

Een tweede ding waar ik me kan mee bezighouden is BBQ. Sinds een paar jaar ben ik ook de gelukkige bezitter

van een "Oklahoma Joe", de grote versie, en kan ik me uitleven op alles wat met "low and slow" te maken heeft. Dat ding is ook uitermate geschikt om zelf etenswaren in te roken.

- *Wat doe je verder nog in het dagelijks leven?*

Gelukkig gepensioneerd sinds 2017, beetje administratie doen voor de club, kleinzoon in het oog houden als hij hier rondloopt (is nodig, geloof me vrij) In de week wat gaan duiken met Rony en Karine, op dit moment een handje toesteken als vrijwilliger in het vaccinatiecentrum hier...we houden ons bezig.

- *Wat zou je nog willen doen in je leven?*

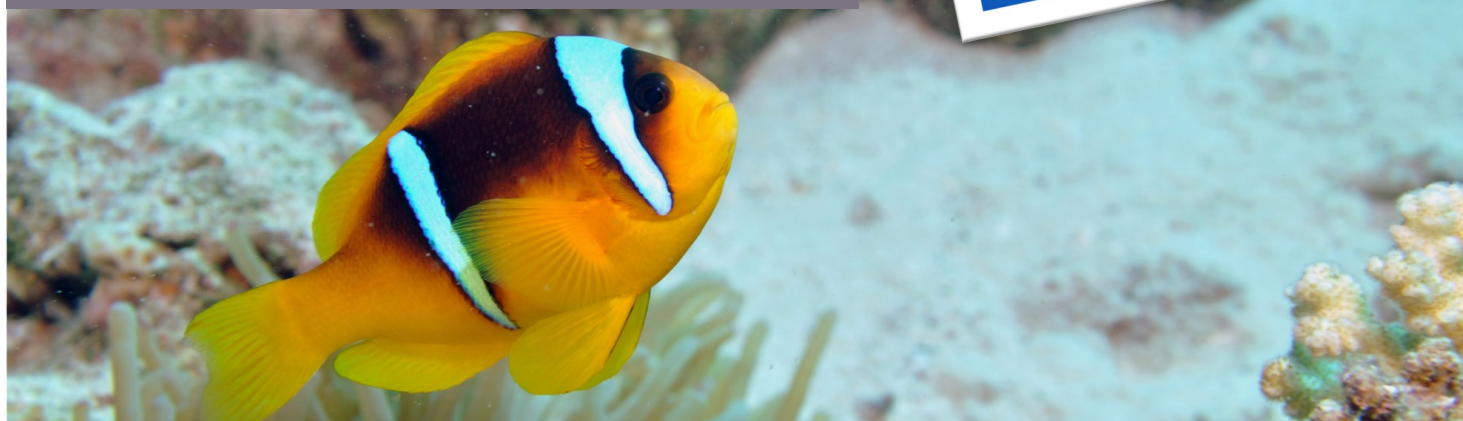
Master scuba diver brevet halen, 20 jaar Tritondivers vieren, duiken op Koh Tao (Shelley haar schuld), nog eens naar Bonaire, terug kunnen duiken in Egypte...zo van die kleine dingskes allé.



### Snelle ronde

Favoriet eten: Pilone van bij de Zorba hier in Dendermonde  
 Favoriete film: The Hobbit trilogie en The Lord of the Rings trilogie  
 Favoriet boek: zo ongeveer alles van Stephen King  
 Favoriete vakantie: een locatie met duikplaatsen  
 Favoriete vis: Clown fish (beter bekend als Nemo-kes)

Ik draag de fakkel over aan ... Danny Paelinck !



## ONS JAARLIJKS AUGUSTUSWEEKEND



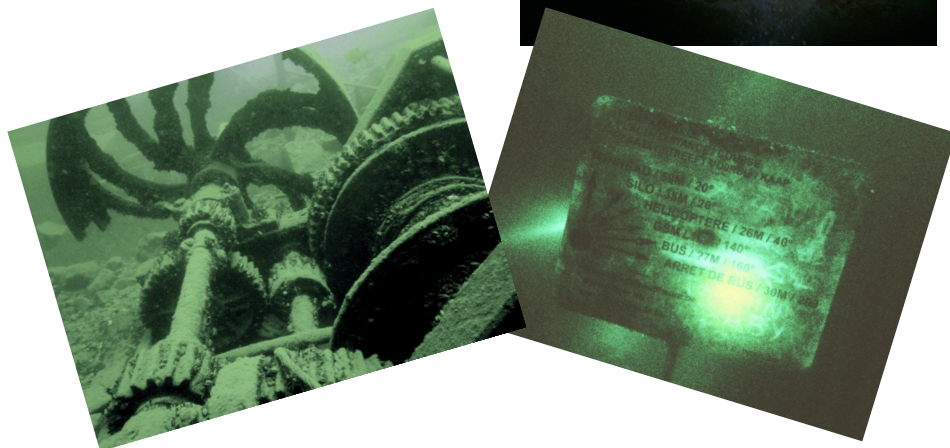
Naar jaarlijkse gewoonte organiseren we tijdens de week van 15 augustus een duikweekend.

Mede door corona zijn we dit jaar in België gebleven. Niet dat dit minder leuk is natuurlijk.

Gelukkig waren de weergoden ons deze keer ook gunstig gezind.



Voor de tweede maal verbleven we in Landal Green Parks Lac de l'eau d'Heure. Op zaterdag waren we met 14 duikers aanwezig aan het stuwmeer waar we twee mooie duiken gedaan hebben. Ondanks dat er sommigen wat vroeger weg moesten hebben we toch nog met 10 mensen de steengroeves kunnen bezoeken. Vodelée zal nu ook naast La Gombe in het logboek bij de favorieten staan.



## TRAINING MET NACHTDUIK



*Dit jaar hadden we een bepaald aantal mensen die rijp zijn om verder te gaan in hun opleiding.*

Eind augustus hebben we samen met hen in Wolphaarstdijk gedoken. Een ideale plek om een nachtduik te doen. Je hoeft er niet diep te gaan, het zicht is er meestal goed en tijdens de nachtduik is er nog meer leven te ontdekken.

Aan allen proficiat gewenst. Alles is vlot verlopen.

**HET REISVERHAAL:**

*Tijdens voorgaande jaren hebben we reeds een aantal reisverhalen van ons leden in de nieuwsbrief geplaatst. Graag hadden we vanaf heden de traditie verder gezet. Dit is deel 2 van het verhaal van Roger.*

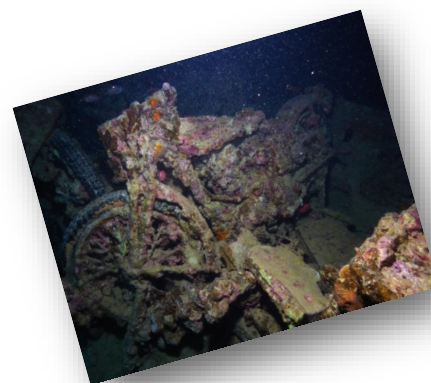
**Er zijn van die duiken....**

De eerste duik zit er op, nu even pauzeren en dan de tweede, daar kijkt iedereen naar uit want dan gaan we in het wrak. Ondertussen komen er meerdere boten toe, Thistlegorm is een zeer populaire duikplaats en dat begin je te zien. Terwijl wij aan het genieten zijn van ons oppervlakte interval zie je op de andere boten veel bedrijvigheid. We prijzen ons gelukkig dat we zo vroeg vertrokken zijn want onze schipper

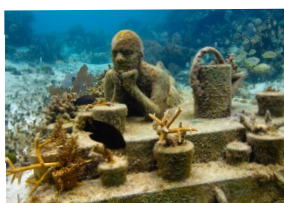
telt zomaar even 27 man die nu het water in gaan. Het zal daar beneden een drukte van jewelste zijn met zoveel duikers, het wrak is groot genoeg maar iedereen wil zoongeveer dezelfde punten zien.

We spreken af dat we voor onze tweede duik het water in gaan als heel die bende weer aan boord van hun boten is. Onze schipper verdient een pluim voor zijn timing want iedereen aan boord bij ons is klaar voor de tweede duik op het moment dat we het wrak weer voor ons alleen hebben. Zoals bij de eerste duik houden we ons een beetje afzijdig, mijn buddy heeft een totaal andere route gepland voor ons, binnenin het schip. "Met zo een groep zal er wel wat stof zijn op de route die zij volgen" zegt hij, "wij nemen een andere, veel interessanter".

Zo gezegd zo gedaan, en inderdaad bij het binnengaan van het wrak hangt er al redelijk wat stof, niet iedereen is voorzichtig met zijn vinnen zichtbaar. Maar na een paar meter duiken we een ruim in waar de rest niet geweest is en hebben we goed zicht.



Mijn buddy doet teken dat het tijd wordt om op te stijgen, ongelofelijk maar waar, we zitten ondertussen al bijna in deco, zo snel gaat de tijd hier voorbij. Terug naar boven, we zijn de laatste om terug aan boord te gaan. Twee prachtige duiken, iedereen heeft er de mond van vol. Nu terug naar de haven met een hoofd vol prachtige herinneringen en een schitterende ervaring rijker. Als ik morgen de kans krijg om terug te gaan...direct !



Volgende keer staat hier een verhaal van de hand van Peter Wynen.

Hij heeft onlangs gedoken in Lanzarote.

# “Escape” weekend 20-21 november



## Wat

Iedereen kent wel het principe van een escaperoom, ontsnappen uit een ruimte met be-hulp van tips en aanwijzingen, maar wat als je dat nu eens onder water kan doen ?

## Waar

Aquavilla in Wijchen (Nederland) <https://www.kaaiman.nl/escaperoom/>

## Wanneer

Het weekend van 20 en 21 november, de bedoeling zou zijn om zaterdag aan te komen, gezellig eten en zondag de escaperoom te boeken.

## Accommodatie

We zouden boeken bij Moeke Mooren, een hotel op ongeveer 20 km van de escaperoom.

<https://www.moekemooren.com/>

## Prijs

Voor het hotel komt het op ongeveer 100 euro voor een tweepersoonskamer, ontbijt in-begrepen. Op de website van het hotel kan je alle mogelijkheden bekijken.

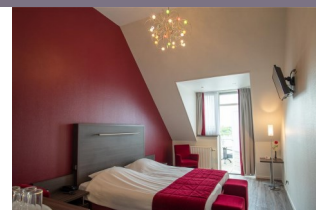
Voor de escaperoom wordt een vergoeding van 45 euro per team gevraagd, als we metgenoech zijn kunnen we ons misschien opsplitsen in twee of meer teams.

## Let op !

Een team bestaat uit mensen onder en boven water die moeten samenwerken om de oplossing te vinden.

**De duikers moeten minimum AOWD zijn !**

Lees alles na op de website van de kaaiman !



## HALLOWEEN



*Eind oktober is het Halloween. In het verleden hebben we al een paar keer activiteiten hier rond georganiseerd. We willen dat terug wat nieuw leven inblazen.*

*Na de training van 29 oktober steken we onze vuren aan voor een gezellige Halloweendrink. Vanaf 10.00uur samenkomst in Stationsstraat 53 te 9185 Wachtebeke.*



## BOWLING WIMA SINT-NIKLAAS

Bowling is topamusement voor groot en klein. De spanning en het plezier op de bowlingbaan geven we een extra dimensie met onze culinaire arrangementen. Voor zij die grote honger hebben en voor zij die zich willen laten verrassen. Zo maak je van een avondje ontspannen bowling een gebeurtenis om lang van na te genieten. Kies voor een avondje bowling en eten in Wima voor een gegarandeerd geslaagde avond !

In ons beginjaren zijn we daar ook al een paar keer geweest. Het is een andere formule dan in Lochristi. I.p.v. fondue kan men daar genieten van een buffet.

Binnenkort krijgt iedereen via mail meer uitleg en de gelegenheid om zich in te schrijven.



COLORING BOOK

## BUITENDUIKEN

Het wordt misschien wel een beetje frisser, maar toch hebben we nog drie buitenduiken voorzien voor dit najaar.

Natuurlijk is het altijd mogelijk om onderling iets af te spreken. Ik sta altijd open om de komende maanden nog eens te duiken in één van ons steengroeves.





# Tritondivers

## Activiteitenkalender najaar



### Zwembadtrainingen September

3 september	Fysiek	
10 september	Techniek	
17 september	Techniek	Reddingsvaardigheden
24 september	Fysiek	

### Zwembadtrainingen Oktober

1 oktober	Fysiek	29 oktober	Fysiek
8 oktober	Fysiek		
15 oktober	Techniek		
22 oktober	Fysiek		

### Zwembadtrainingen November

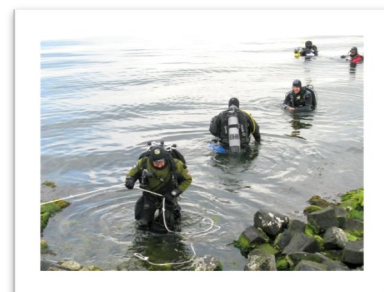
5 november	Fysiek	
12 november		Geen training
19 november	Fysiek	
26 november	Techniek	

### Zwembadtrainingen December

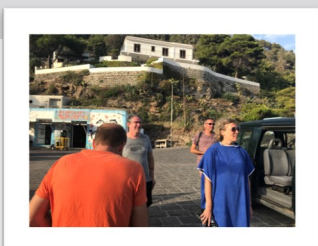
3 december		Geen training
10 december	Fysiek	
17 december	Fysiek	Waterpolo
24 december		Geen training

### Buitenduiken September-December

9 oktober	Goes	Getijdenduik	Vanaf Advanced	11u30 te water
28 november	Grevelingen Den Osse		Vanaf Open Water	10u30 te water
19 december	Zoetersbout	Getijdenduik	Vanaf Open Water	11u30 te water



Om onaangename verrassingen te vermijden verwittig op voorhand wanneer je op een duik aanwezig zal zijn. Zorg er ook voor dat duikverzekering en materiaal in orde zijn.



### Bijkomende activiteiten:

Op vrijdag 29 oktober na de training, Halloween drink in de Stationsstraat.

Tijdens het weekend van 20/21 november organiseren we een weekend in Nederland met een bezoek aan een escaperoom die zich onder water bevindt. Verblijf bij Moeke Mooren.

Vrijdag 3 december Bowling Wima Sint-Niklaas met eten vanaf 19.00 uur.

Als goede duiker zorgen we er altijd voor dat we bij elke duik een duikplanning opmaken zoals aangeleerd tijdens de Open Water-cursus.

Via internet kunnen verschillende bronnen over duikplaatsen geraadpleegd worden.



## DUIKREIS 2022

Tijdens onze BBQ hebben we iedereen bevraagd over ons jaarlijkse clubreis. Spanje genoot de meeste voorkeur.



Daarom dat we nu al bezig zijn om te kijken voor waar en wanneer we kunnen boeken.

Deze keer keren we terug naar L' Escalla. Periode zal waarschijnlijk begin september zijn. Wie liever wil kan ook eind augustus al. Zelf ben ik er dan ook al met de familie.

Net zoals toen boek ik huisjes met of zonder zwembad volgens het aantal personen dat inschrijft. Destijds kwam dit heel voordelig uit. Toen betaalden we in die periode slechts €800 voor een vakantiewoning van 8 personen. Dit zal nu wel iets duurder geworden zijn natuurlijk.

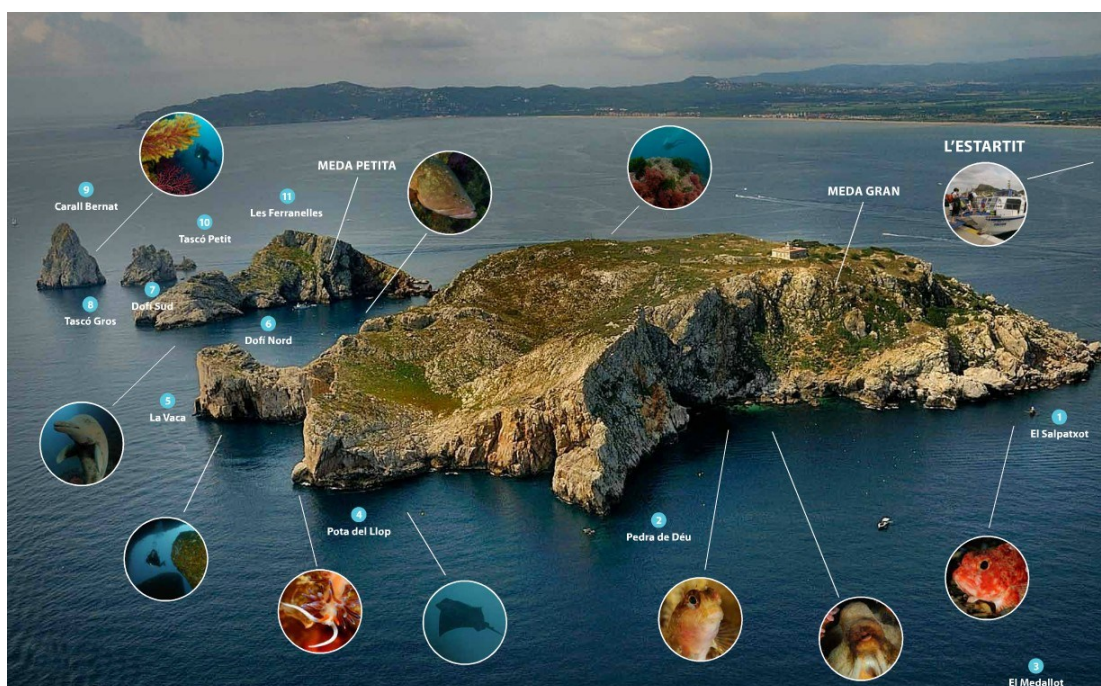
Voor wie liever privé wilt, zijn er in de buurt verschillende hotels en campings. Zelf te boeken. De duiken of restaurantbezoek kunnen we daar in samenspraak ter plaatse regelen.

Uit ervaring weet ik dat we als groep per dag boeken, we de zelfde prijzen krijgen per duik zoals iemand die 10 duiken boekt.



In onze volgende uitgave van onze nieuwsbrief zal er al meer geweten zijn i.v.m. :

- Periode
- Prijs
- Waar
- Vervoer



## De ultieme checklist voor je duikvakantie

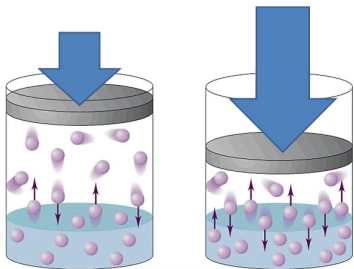
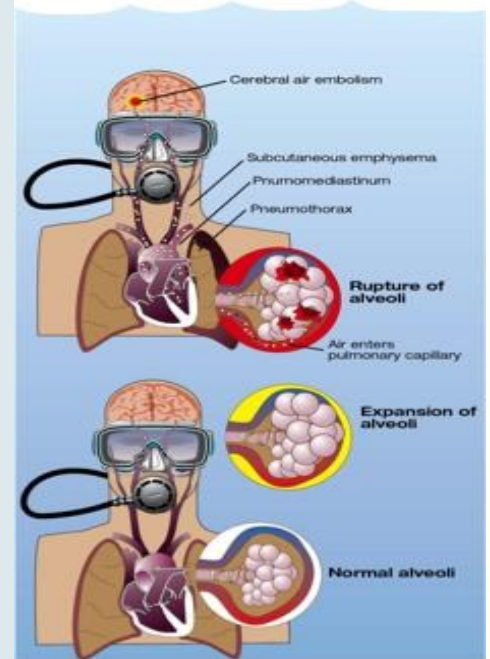
- Brevetpas.
- Duiktas.
- Masker en snorkel.
- Maskerontwasemer.
- Vinnen en duik schoentjes.
- Trimvest.
- Ademautomaat en manometer/dieptemeter.
- Natpak of droogpak.



## EEN DECOMPRESSIEONGEVAL WAT IS DAT PRECIËS?

*Decompressieongevallen zijn één van de meest voorkomende duikongevallen.*

Een decompressieongeval is eigenlijk één van belangrijke ongevallen waarmee een duiker geconfronteerd kan worden. En die decompressieongevallen worden eigenlijk veroorzaakt door stikstofbelletjes. Stikstof die eigenlijk het grootste deel van de lucht die we inademen uitmaakt; bijna 80% van de lucht die we ademen bestaat uit stikstof en dat is het verantwoordelijke gas voor de decompressieongevallen. Die stikstof zal eigenlijk kleine belletjes geven of maken in het bloed. Die belletjes kunnen naar een orgaan gaan; bijvoorbeeld naar het binnenoor of naar de huid of naar gewrichten of het ruggenmerg en die kunnen daar dan problemen geven. Afhankelijk van waar het belletje terecht komt zal er een ander klachtenbeeld of symptomenbeeld ontstaan.



Als de druk toeneemt lost er veel meer gas op in het water

### Maar hoe komt die stikstof daar terecht?

Nou, dat is een goede vraag inderdaad. Stikstof zit in de lucht. We ademen lucht uiteraard, en in die lucht zit er een stukje zuurstof, zit er een stukje andere gassen maar zit er vooral heel veel stikstof. Als we op diepte gaan als we beginnen te duiken, zal de omgevingsdruk toenemen, zal ook de druk van het mengsel van het gas dat we inademen toenemen. We gaan die stikstof dus inademen, ons lichaam gaat die opnemen; het krijgt zin om meer van die stikstof op te nemen omdat er meer aangeboden wordt. En dus gaat die stikstof zich verspreiden in het bloed en de weefsels. Hoe langer dat je duikt, hoe dieper dat je duikt,

hoe meer van die stikstof dat je opneemt. Natuurlijk: als je de duikt beëindigt, dan ga je naar een omgeving waar minder omgevingsdruk is of een lagere omgevingsdruk is. De gasdruk zal dalen. Minder stikstof zal aangeboden worden en je krijgt een omgekeerde gradiënt: de stikstof moet uit het lichaam gaan.

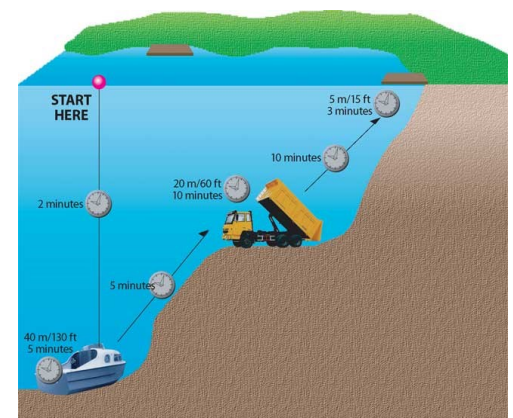
### Dat is ook de reden waarom we dan traag stijgen, in stappen stijgen, en...

Klopt, waarom je traag stijgt, waarom je soms een aantal minuten trap moet maken om te ontgassen. Om te zorgen dat die stikstof toch goed naar buiten geademd wordt. Maar bij elke duik zijn er eigenlijk kleine fracties, kleine microbelletjes stikstof die ontstaan in de bloedbaan. En als je normaal stijgt met een normale stijgsnelheid, als je de trappen maakt zoals het moet, dan verdwijnen die gewoon en heb je daar geen last van. Maar als je bijvoorbeeld te snel stijgt, dan geef je het lichaam niet genoeg tijd om te ontgassen, dan zullen die belletjes wat groter worden en dan kunnen die wel voor problemen zorgen. Dus het is eigenlijk de stikstof die verantwoordelijk is voor de problemen bij een decompressieongeval.

### Vandaar de vlooien.



De vlooien, schapen eigenlijk, en de vlooien zijn eigenlijk hele kleine fijne letseltjes. Het jeukt enorm en zwelt ook wat. Het is niet heel schadelijk maar wel vervelend. En dan heb je wel de zwaardere decompressie-ongevallen; bijvoorbeeld verlammingen. Verlammingen van de benen, van de armen. Soms is ook een bel in het binnenoor geraakt. In het binnenoor zit zowel het evenwichtsorgaan als het gehoororgaan. Als daar een belletje vastzit kan je heel erg zeeziek zijn, terwijl je misschien aan land staat, of kan je gehoorverlies hebben. Dat zijn allemaal mogelijke beelden. Nog één decompressieongeval die ik nog niet heb aangehaald is een stikstofbel die zich vastzet in het gewricht. Bijvoorbeeld klassiek in de schouder, of in de heupen of de knieën. Dat noemen we



**Common signs of a diving bend ...****... do not delay, call for advice**

'the bends'. Dat is eigenlijk een stikstofbel die daar lokaal is ontstaan, en die heel erge pijn in het gewricht kan geven. Een hele diepe, doffe pijn. Het gaat ook vanzelf over, maar elk decompressieongeval, elke stikstofbel die ergens gezeten heeft, geeft ook wel beschadiging van het weefsel, dus dat moet je in het achterhoofd houden.

**Is het zo dat als je de trappen volgt dat je dan altijd veilig bent? Of kan je dan nog altijd te maken krijgen met een decompressieongeval?**

Ja, die trappen hebben natuurlijk hun belang, maar er zijn ook wat we noemen een soort 'onverdiende decompressieongevallen'. Decompressieongevallen waarbij je zegt: "ik heb eigenlijk alles gedaan wat mijn computer heeft gezegd". Er zijn wel meer risicofactoren dan alleen maar duikdiepte, duikduur en de tijd dat je

moet ontgassen. Bijvoorbeeld: als je uitgedroogd aan een duik begint. Als je bijvoorbeeld op een vakantie in het zuiden turista hebt opgelopen. Heel de nacht op het toilet gezeten. Dus dan ben je uitgedroogd, en als je dan aan de duik begint, heb je eigenlijk te weinig circulerend vocht, en zal je gemakkelijker die bellen hebben die ontstaan en die zich vastzetten in weefsel. Dus uitdroging is een belangrijke factor. Maar die uitdroging is bijvoorbeeld ook belangrijk als je in de warmte zit; je zweet meer, dus je hoeft daarom geen maag-darmontsteking te hebben, maar gewoon het veel zweten maakt al dat je meer 'at risk' bent. Dus op vakantie als het warm is altijd genoeg drinken. Vermoeidheid is ook een risicofactor. Als je net 12 uur hebt gevlogen, moet je misschien niet in het hotel aankomen en direct onder water duiken. Dus dat is een belangrijke risicofactor. En er is een aandoening, die noemt men patent foramen ovale; een klein gaatje in het tussenschot tussen de twee voorkamers in het hart, dat ook kan meespelen bij een aantal onverdiende decompressieongevallen. Maar het is alleen dan alleen maar diepte en duur; dehydratie of uitdroging is ook belangrijk.

**Is het ook zo dat het van persoon tot persoon afhangt? Dat de ene persoon er meer vatbaar voor is dan de andere?**

Dat klopt. We weten nu nog zeker niet alles van duikgeneeskunde, en we merken dat sommige mensen gevoeliger zijn voor stikstofbellen. Voor de vorming van stikstof bellen, maar ook voor het vastzetten van de stikstofbellen. Dus we vermoeden dat het endotheel; dat is de binnenbekleding van de bloedvaten, dat dat endotheel bij sommige mensen anders reageert op stikstofbelletjes dan bij anderen. En dus hebben sommige mensen nooit decompressieongevallen, terwijl andere mensen 10 duiken doen en het al zitten hebben. Dus het is ook wel wat individueel.

**Nu, je komt boven. Je voelt: "ik heb het zitten". Wat moet er dan gebeuren?**

Het belangrijkste in de behandeling van een decompressieongeval is natuurlijk het herkennen van de symptomen. En daar zien we toch dat veel duikers de symptomen, de klachten die ze allemaal in het tekstboek hebben geleerd, dat ze die, als het ze zelf overkomt, dat ze die klachten vaak niet herkennen.

*(vervolg in de komende nieuwsbrief)*



ENKEL FOTO'S OM COVID TE VERGETEN

