



BEVER-bullet(van Onderen)

De Bevers 41jaar jong

November 2012

Bevers,

Na de vakantie-uitgave van oktober is het hoog tijd voor informatie en nieuwe activiteiten.

Lees ook het taboedoorbrekend artikel over pak pissen. Eindelijk komt dit onderwerp, dankzij Emiel, op de agenda. Transparantie.

De Bullet heeft de hand weten te leggen op een wetenschappelijke publicatie over dit verschijnsel. Ook interessant voor al diegenen die erover liegen.

Enny

Info van het bestuur

Nieuwe **penningmeester gezocht** vanaf de ALV eind februari 2013. Je bent dan lid van het bestuur en wordt zo nog meer betrokken bij de club. Het kost je maar een paar uurtjes per maand.

Heb je interesse maar je wilt eerst meer info? Neem dan contact op met Ide Koets of een ander bestuurslid.

Op zondag 2 december zal zich rond 9u00 een ongeval voordoen in het water van de Groene Heuvels. Gelukkig zijn daar 3 cursisten en 6 begeleiders van de Bevers om het op lossen!

Nieuwsgierig geworden? Kom dan kijken naar de **module ongeval simulatie**, parkeerplaats "C", onder de "veranda" van Jan Mathijs.

Op 19 december zal door Wil Noorman een **reanimatieopleiding (DAN-BLS)** verzorgd worden. Aanbevolen voor instructeurs en trainers. Aanvang 20.00 uur in het clubhuis.

BLS staat voor Basic Life Support. De deelnemers aan de opleiding dienen een BLS- pakket aan te schaffen. Bij tijdige aanmelding te verkrijgen bij Wil Noorman tegen overhandiging van € 20,00 (kostprijs + verzendkosten).

Deelname zonder pakket is niet mogelijk. Naast de BLS-cursus zal aandacht besteed worden aan de zuurstofkoffer en AED.

Aanmelden voor 25 november (in verband met bestellen en voorbereiding). Degenen die vorig jaar de cursus gedaan hebben zijn welkom om mee te doen ter opfrissing van hun kennis (gratis en voor niks). Voor vragen kun je terecht bij Wil Noorman.

Aan het einde van het duikseizoen is het voor sommigen weer tijd om hun **automaat** te laten **onderhouden**.

Wil en Jan Willem hebben afspraken gemaakt met vakhandel 4Divers uit Veenendaal, www.4divers.nl

In het clubhuis komt in januari een groene bak te staan. Doe daar je automaat in, voorzien van een label met naam en telefoonnummer en Wil en Jan Willem zorgen dat je automaat daar weer fris en vrolijk in terugkomt. De kosten zullen zo'n € 85,- per setje zijn. Inleveren voor 15 januari 2013, retour op 22 januari 2013

Zaterdag 24 november gaat een groep Bevers rond 9.30 uur **duiken op Le Serpent**, Scharendijke (Zld)



Na de tweede duik (locatie in Zeeland nog te bepalen) op eigen kosten wokban bij De Wok van Zeeland, Rijksweg 6, Oosterland.

Search and rescue

Op zondag 4 november j.l. werden ongeveer 8 Bevers ingewijd in de beginselen van Search and Rescue. Dat vereist duidelijke afspraken die door ieder gelijk worden geïnterpreteerd. Altijd lastig voor de Bevers, zo bleek ook nu weer. Onder leiding van Leon werd een zoek- en reddingsoperatie uitgevoerd op betonblokken, die geduldig wachtten op de bodem. De regen kwam met bakken uit de lucht.

Na de duik stond Maria namens het BAT klaar met een heerlijke stampot, waardoor deze oefening de boeken in gaat als de **stampotduik**.



Pak pissen 1

Door Emiel Smits

Wat is het heerlijk om in het najaar in het warme water te liggen van de Rode Zee.

We maken als duikende Bevers ongeveer 3 duiken per dag van ongeveer een uur.

Meestal na zo'n drie kwartier duiken komt er bij mij een drang om te pissen. Normaal doe ik dit nooit maar na een paar keer de boel ophouden had ik me gedacht om het maar eens te laten lopen.

Ik vond het een verademing, het is lekker warm en geeft een ontspannen gevoel.

Na de duik spoel je je pak uit in een daarvoor bestemde bak met water.

Dat water ruikt een beetje vreemd. Ik heb van medereisgenoten vernomen dat er een ontsmettingsmiddel in zit. Ik snapte in het begin niet eens waarvoor. Toen ik de volgende dag mijn pak aan wilde trekken rook hij nog naar de pis. Niet erg fris om zo'n pispak weer aan te trekken maar ja, je wilt toch weer gaan duiken.

Dat pakpissen is eigenlijk maar een smerige bedoeling als het pak niet goed is uitgespoeld. Dus ik besluit te stoppen met het pissen in mijn pak.

Nu waren de Bevers niet de enige in Egypte en het viel mij op dat er een Duits echtpaar elke keer stinkend uit het water kwam. Ze kregen van mij al snel de bijnaam 'de Pakpissers'. En ook zij spoelden het pak in dat stinkende water van die spoelbak.

Eigenlijk is het maar een ranzige bedoeling dat niet-pakpissers hun pak spoelen in het water van echte pakpissers. Eigenlijk zou je een spoelbak moeten hebben van pakpissers en niet-pakpissers maar dat was er niet. De beste optie als niet-pakpisser is de douche nemen en al je apparatuur afspoelen, inclusief je pak.

Pak pissen 2: achtergronden en wijsheden

Door Ernest S Campbell, MD, vrij vertaald door de Bullet-redactie

Duikers kunnen in twee categorieën worden opgedeeld: ZIJ DIE HET DOEN EN ZIJ DIE EROVER LIEGEN.

Ernest zegt: Er is niets aan te doen. Je voelde de drang om te plassen tijdens een duik, en ga zo maar je deed (vrij vertaald uit het Engels). Je probeert om het in te houden, maar het kan niet. Wanhopig, je plast in je wetsuit. Je hoopt dat niemand het zal merken. Nu ben je bang dat je wetsuit zal stinken. De Embarrassment Factor! Wat moet je doen?

Het verschijnsel dat je aandrang krijgt om te plassen na zo'n 30–45 minuten is algemeen bekend en wordt door de duikmedici duikersdiurese genoemd. Heel in het kort: bloed wordt verplaatst naar de kernactiviteiten van je lichaam, en de hypothalamusklier denkt dat dit betekent dat je totale vloeistof volume te hoog is en instrueert je nieren om urine te maken.



Wijsheden 1 Probeer om warm te blijven. Het dragen van een cap kan je ervoor behoeden dat je je blaas moet legen wanneer je dat het minst wilt. Zit je op een boot? Blijf uit de wind, ga dicht bij elkaar zitten voor de warmte en draag een muts.

Wijsheden 2 Wees gezond, nuchter en uitgerust. Antihistaminica zijn bijzonder verdacht. Alcohol is erger.

Wijsheden 3 Hoewel vetweefsel goed isoleert, waardoor dikke mensen langer koud water-onderdompeling verdragen dan slanke mensen, is het beter om fysiek fit te zijn.

Wijsheden 4 Drink minder water? Uitdroging maakt het resultaat sterker in geur en kleur. Nee, juist meer drinken. Als je goed gehydrateerd bent, zal je urine nagenoeg helder en reukloos zijn, bijna als water. Dus wie komt het te weten?

Wijsheden 5 Er is geen risico voor de gezondheid bij plassen in je wetsuit. De meeste mensen realiseren zich niet dat de urine steriel is, tenzij je al een infectie van de urinewegen hebt. Het ergste dat je hoeft te vrezen is luieruitslag, als je urine enkele uren in contact met je huid blijft, en ook dit is een minder groot probleem wanneer je urine wordt verdund. Oplossing: Open je wetsuit onder water en spoel het tussen de duiken.

Wat te doen met een Wetsuit dat stinkt? Warm spoelen is het belangrijkste onderdeel van de reguliere stankpreventie. Loop rechts langs de spoeltank waar andere duikers bezig zijn met spoelen en ga terug naar je kamer in het resort of thuis en spoel je pak in heet, zoet water. De eenvoudigste manier om dit te doen is om je pak mee te nemen in de douche. Warm water is beter dan lauw water voor het afbreken van zouten van de oceaan en van je lichaam. Hang het pak te drogen.

Geef je pak af en toe een badje met zeep. Goed schrobben binnen- en buitenkant. Gebruik een spons op de gladde neopreen en een zachte borstel op een nylon voering. Zowat elke zeep zal zich inspannen om de geur te doden, maar sommige zijn beter dan anderen. De beste zeep voor deze klus is commercieel verkrijgbaar "wetsuit shampoo" (controleer uw lokale duik winkel) of een zachte babyshampoo. Als je pak nog ruikt, en je zou het willen ontsmetten: "Sink de Stink" is een natuurlijke deodorant speciaal gemaakt voor de stinkende wetsuits.