

# Onderwatervoetbal bij Aqua Delfia

Elke tweede donderdag van de maand wordt er onderwatervoetbal (OWV) gespeeld tijdens de training. De trainingsduur is maximaal 1 uur (van 21:00 – 22:00 uur). Eerst wordt het veld gereed gemaakt door de waterpologoals op de bodem te plaatsen en te verzwaren met een loodgordel. Daarna tuijt iedereen zijn/haar uitrusting op alvorens er te water wordt gegaan. De training begint met overspelen naar elkaar en enkele oefeningen. Daarna wordt er een teamindeling gemaakt en worden er potjes tegen elkaar gespeeld. Wanneer het uur voorbij is worden alle materialen opgeruimd.

Onderwatervoetbal wordt gespeeld in het diepe gedeelte van het zwembad op 3.60 meter. Het veld loopt over de breedte van het zwembad waar 2 teams op spelen. Elk team heeft 3 tot 5 personen. Aan beide zijden van het bad staat een waterpologoal op de bodem waar gescoord moet worden.

De bal is een basketbal die gevuld is met zoutwater. Hierdoor zinkt de bal.

OWV wordt staand op de bodem van het zwembad gespeeld met een duikfles op de rug. Ook dragen de spelers een duikmasker en indien wenselijk duikschoentjes en een shorty/rashguard. Daarnaast heb je meer lood nodig dan wanneer je gaat duiken. Je hebt circa 15% van je lichaamsgewicht aan lood nodig (tussen de 10-20 kg).

## **Voor deelnemers geldt:**

- **Je moet lid zijn van Aqua Delfia (i.v.m. de verzekering).**
- **Je moet minimaal een 1\* duikbrevet hebben of gelijkwaardig.**

## **Voordat je het water ingaat laat je je eerst controleren door een buddy.**

Om ongevallen te voorkomen MOET iemand die voor het eerst meedoet worden geïnstrueerd door minimaal een 2\* duiker of hoger die bekend is met de spelregels en duikregels.

De begeleider zorgt ervoor dat hij/zij als eerste op de bodem is, zodat er kan worden ingegrepen als er iets mis zou gaan. Daarna gaat de nieuwe OWV'er het water in.

Om eventuele oorproblemen te voorkomen kun je via het trappetje bij het ondiepe deel van het zwembad het water in te gaan en dan onderwater langzaam naar het diepe gedeelte van het zwembad lopen.

DE HOEVEELHEID LOOD HEEFT TOT GEVOLG DAT JE NIET OMHOOG KAN ZWEMMEN. EEN OPGEBLAZEN STABJACK KAN DIT GEWICHT NIET TILLEN.

Om boven water te komen, zijn er 3 manieren:

1. Loop naar de ondiepe kant van het zwembad en klim er daar uit via de trap.
2. Doe je lood rustig af en zwem omhoog met de juiste stijgsnelheid van 10 meter per minuut (duurt dus ongeveer 20 sec).
3. Ga naar de zijmuur in het diepe gedeelte en trek je op aan de riggel. Let ook hier op de stijgsnelheid van minimaal 20 seconden om bovenwater te komen, dus ga rustig naar boven.

De 3<sup>e</sup> manier wordt meestal gedaan. Deze moet een keer worden voorgedaan en geoefend door de nieuwe OWV'er.

In geval van geen lucht of defecte automaat:

1. GA DIRECT NAAR EEN MEDESPELER EN HAAL DE AUTOMAAT UIT ZIJN/HAAR MOND!
2. PAK DAN DE 2<sup>E</sup> AUTOMAAT VOOR HEM/HAAR!
3. GA DAARNA SAMEN NAAR DE ZIJKANT EN OMHOOG!

Contoleer regelmatig je manometer. Bijvoorbeeld na elk doelpunt. Ervaring leert dat de meeste spelers in 40 minuten een 10 liter fles leeg ademen op 3.60 meter.

Tip: neem een bidon met water mee. Van het ademen door de automaat krijg je een droge mond.

**VEILIGHEID STAAT VOOROP! HELP ELKAAR!**

Lisa Westoby  
Wijnand Post  
Rob Groenewegen