

Hobby's

Margaux: paardrijden

Ik rij paard sinds mijn 7 jaar. Ik deed dit samen met zwemmen, turnen en dansen. Na twee jaar te oefenen op het paardrijden, heb ik mijn eigen pony gekregen. Hierdoor heb ik beslist om mijn andere hobby's op te geven. Op 1 januari 2010 kreeg ik Irca, mijn witte pony. Ik heb haar nu nog steeds. Ik heb met mijn pony leren springen en ging al snel op wedstrijd. Ik heb in 2011 meegedaan met het provinciaal kampioenschap voor scholieren. Dit heb ik gewonnen. Ik kreeg een grote gouden beken, een gouden medaille en een lint.



Lana: muziek (specifiek viool)

Toen ik 4 was, heb ik besloten om viool te leren spelen. Deze interesse is ontstaan door mijn broer, die ook een jaar viool heeft gespeeld. Ik kom uit een heel muzikale familie; mijn mama en papa hebben allebei ook muziek gedaan en mijn papa geeft momenteel ook les in saxofoon (en andere). Mijn muzikale passie is sindsdien veel uitgebreid.

Ondertussen speel ik al zo'n 13-14 jaar viool.

Viool leren spelen is enorm moeilijk, daarom is het ook beter om al op vroege leeftijd te starten. Er wordt veel vanuit de polsen gewerkt. Soepele vingers hebben is ook belangrijk.



Dit is een foto van in 2013

Liese: jeugdbeweging KLJ <3

IK IN DE KLJ

Ik ben 8 jaar geleden begonnen in de KLJ van Melsele, ik was toen dus 9. Ik ben sinds mijn 16 ook leidster. Wij zijn een niet al te grote KLJ maar dat is misschien ook wel onze troef. Wij zijn een kleine groep waar iedereen vrienden is en iedereen is ook welkom. Er zijn ook een aantal koppels gevormd in de KLJ door de jaren heen (en ja zelf ben ik er ook een van).

WAT IS KLJ

Wat we eigenlijk doen op de KLJ zijn activiteiten op zondag en vrijdag. Er zijn bij ons 4 leeftijdscategorieën. Je hebt piep (6-11 jaar), Jong (12-16 jaar), Oud (+16 jaar) en Plus (+20 jaar). Op zondag is het activiteit voor de -16 en op vrijdag voor +16. Plus heeft een eigen kalender die ze zelf opmaken in het begin van het jaar.

Wij organiseren ook verschillende evenementen zoals: een ouderavond/frietfestijn waar we ons kampfilmje tonen, mandarijenslag hier verkopen we mandarijntjes, KLJ kaffee waar iedereen welkom is en natuurlijk heb je dan nog kamp.

KAMP

Het kamp is het hoogtepunt van het jaar. 8 dagen vol plezier met je vrienden, wie wil dit nu niet? We trekken met de fiets naar een wei waar we dan slapen in tenten, onze wc is een put in de grond en douches... nee daar doen wij niet aan mee. Het eten wordt verzorgd door oud leden die die week even kok worden. Na kamp ben je ook wel opgelucht weer thuis te zijn maar kijk je ook al snel terug uit naar het volgende kamp.

SPORTFEESTEN

Een van de grote kenmerken van de KLJ zijn de sportfeesten. Hierbij gaan de afdelingen per provincie in verschillende disciplines het opnemen tegen elkaar, elke zondag in de zomervakantie.

De verschillende disciplines:

- wimpelen
- vendelen
- dans
- piramide
- atletiek

Dans is een van mijn favoriete disciplines. Ik heb vroeger ook zelf gedanst. Hierbij heb je verschillende soorten dansen: parendans, kringdans, bondsreeks en vrije ritmiek. Wij als KLJ Melsele doen mee met de parendans en kringdans.

De **parendans** is een dans dat je, zoals de naam je al doet vermoeden, in een paar doet. Een paar bestaat uit een jongen en een meisje. Dit doen we op opgelegde muziek.

Bij de **kringdans** danst iedereen in een grote groep en dit is weer op opgelegde muziek.

De **bondsreeks** is de reeks voor gevorderde. Hier zitten wat ingewikkeldere figuren in en de reeks is ook voor iedereen weer hetzelfde.

Dan heb je nog de **vrije ritmiek**, dit is helemaal anders dan de vorige dansen. Je maakt zelf een dans met je afdeling op een opgelegd liedje. Je mag zelf kiezen of je dit in een kring of

rijen doet. Graag zou ik ook met de vrije ritmiek meedoen komende sportfeesten, maar dan moet ik natuurlijk mensen gemotiveerd krijgen om mee te doen.

Wimpelen is de discipline voor de meisjes. Het is een soort van zwaaien met een vlag op muziek. De meisjes doen dit op eerder vrolijke muziek en met een lichtere, kleine vlag. Hierbij heb je ook verschillende reeksen: muziekreeks, basisreeks en vrije reeks.

De **muziekreeks** is een iets moeilijkere reeks, ook wat sneller.

De **basisreeks** is meer voor beginnende wimpeliersters.

En dan nog de **vrije reeks**, dit is eigenlijk hetzelfde als bij het dansen. Je kiest zelf de figuren maar op een opgelegd liedje.

En dan de **Vendelen** is dan weer voor de jongens. Dit is met grote, zware vlaggen. Hierbij moeten ze serieus blijven en is strakheid een hele belangrijke troef. Een belangrijk kenmerk is de tamboer. Dit is een persoon die de maat aangeeft op een trommel. Vendelen gebeurt dus zonder muziek en alleen maar met de slagen van de tamboer.

Met de **piramides** doen wij niet mee dus daar kan ik niet veel over zeggen.

Bij de **atletiek** heb je nog touwtrekken en lopen. Bij het **lopen** moet je verschillende afstanden afleggen in verschillende leeftijdscategorieën.

Ik kan nog heel veel meer vertellen over de KLJ maar zal het nu even hierbij houden ;)

Hendrik:

SCUBA diving

SCUBA = Self Contained Underwater Breathing Apparatus

De term SCUBA slaagt op het materiaal dat wij gebruiken en niet op het effectief duiken.

Het eerste Scuba-apparaat stamt uit 1943 en is ontworpen en gebouwd door Emile Gagnan en Jacques-Yves Cousteau. Zij noemden hun apparaat de Aqualong, wat later de merknaam Aqua-Lung werd.

Duikuitrusting

Masker - Snorkel - Vinnen: Dit delen we met de snorkel community

Trimvest (deze kan opgeblazen worden en dubbel functioneren als reddingsvest)

Met een trimvest kun je precies dat doen waar de naam voor staat – uittrimmen. Soms wil je comfortabel aan de oppervlakte kunnen drijven en functioneren dus ook als reddingsvest.

Op andere momenten wil je op de bodem kunnen knielen of staan. In de meeste gevallen, echter, wil je midden ergens in het water zweven en het onderwaterlandschap in alle rust en zonder er moeite voor te doen bewonderen.

Gewichten

De meeste mensen blijven drijven. En dat is fijn, ten minste als je boven water wilt blijven.

Een duiker wil echter onderwater en daarom heeft hij een gewichtssysteem nodig.

Regulator

De ademautomaat is een prachtige uitvinding die op het juiste moment en in de juiste hoeveelheid in te ademen lucht uit je duikfles aanvoert.

Duikfles

Hogedrukduikflessen zijn relatief kleine maar zeer sterke flessen die grote volumes samengeperst gas kunnen bevatten. Het gegeven dat je je eigen gas-/luchtvoorraad tijdens een duik met je mee kunt nemen heet SCUBA (**s**elf **c**ontained **u**nderwater **b**reathing **a**pparatus). Of de fles nu gevuld is met perslucht of met verrijkte lucht nitrox (meer zuurstof en wat minder stikstof) of trimix (een mengsel van drie verschillende gassen) voor technisch duiken.

Bron: <https://www.scubadiving.com/nitrox-scuba-diving-guide-certification>

Duikcomputer

Een duikcomputer past informatie over diepte en tijd toe op een decompressiemodel om te berekenen hoeveel stikstof tijdens een duik in je lichaam wordt opgelost. Je computer toont je continu hoeveel duiktijd je nog over hebt om binnen veilige limieten te blijven.

Bron: Meer info = <https://www.padi.com/nl/duikuitrusting>

Buddy Check

B – BCD/Buoyancy: Make sure everything is connected and functioning properly. Test the inflator button and all of the deflate valves. Dry suit divers should check if their inflator valve is working and ensure their deflate valves are adjusted properly.

If you're unfamiliar with your buddy's gear, it's important to know how to adjust their buoyancy. Ask questions. In an emergency, you'll be glad you did.

W – Weight: Ensure both divers have weights and that all weights are secure. Give a gentle tug on BC weight pouches to confirm they're locked in and won't fall out during entry. If applicable: check weight belts, rear BC weight pockets and any other places where weights may need to be secured.

R – Releases: Check all releases to confirm they are secure and tell your diving partner how to open the release if needed in an emergency. Always check the tank strap in addition to other releases such as: BC shoulder and chest straps, a weight belt, etc. Also check to make sure there aren't any hoses or other items positioned in a way that might prevent a diver from getting out of their equipment in an emergency.

A – Air: The purpose of the air step is sometimes mis-remembered. Taking a quick breath or two off the regulator isn't enough. A proper air check means physically verifying the cylinder valve is completely open and taking multiple breaths while looking at an SPG or air-integrated computer. This allows you to ensure the tank valve is open, see how much air is available for the dive, verify the air monitoring device is functioning, and that the air tastes okay. Check your alternate air source and make sure your buddy knows where to locate it in an emergency.

F – Final Check: As part of the final check, gather up all your gear (mask, snorkel, fins, dive light, camera, audible and visual signaling device, etc.) secure loose hoses and other objects that may dangle and damage the reef. Do a head to toe check to ensure both divers are ready to go.

Bron: <https://blog.padi.com/2018/04/10/how-do-you-say-bwraf/>

Gevaarlijk?

Duiken is internationaal de veiligste sport. Zolang dit correct wordt gedaan natuurlijk. Je kan nu eenmaal je fles op je voeten laten vallen en dat willen we niet. Maar weet ook dat het water geen natuurlijke leefomgeving is voor de mens. Drukverschillen tussen de omgevingsdruk en de druk in luchthoudende lichaamsholten kunnen een barotrauma veroorzaken.

Andere gevaren zijn verdrinking, decompressieziekte en zuurstofvergiftiging, naast de diverse giftige zeedieren en planten die voor problemen kunnen zorgen (tot en met de dood).

Sfeer

Duikers houden dezelfde mentaliteit aan als de eiland gangers

Zero waste is hierdoor natuurlijk de droom
