

Marin forspøpling 2025

Ida Camilla, Norges Dykkeforbund



Agenda

- Tall fra 2024
- Nytt for 2025
- Aktivitetsdag med rydding
- Ny logo og arbeidsklær
- Sikkerhetskurs for ryddeaksjoner
- Hva er forsøpling og hva kan en svømme forbi?





- Mål i form av følelser
- Meningsfylt og givende
- Er en del av et fellesskap.



Nytt for ryddeåret 2025

Mulighet for utbetaling av aksjonspenger to ganger i året

- Juni (Frivillig innrapportering)
- Desember (obligatorisk om honorar er ønskelig)

Fra og med 1. juli: Synlighetshonorar til de som kontakter lokale medier og får dem til å lage en sak.

- Synliggjør dykkernes innsats i miljøkampen



2025 Friluftslivets år: Aktivitetsdag med marin forsøpling som tema

Sammen med seil- og padleforbundet har vi fått midler til aktiviteter som får barn og unge ut i naturen

- Leie inn en biolog (kan være en person med god kunnskap i klubben/nærområdet)
- Bevertning
- Ulike aktiviteter / fjærequiz/ konkurranser



Ny logo og arbeidstøy

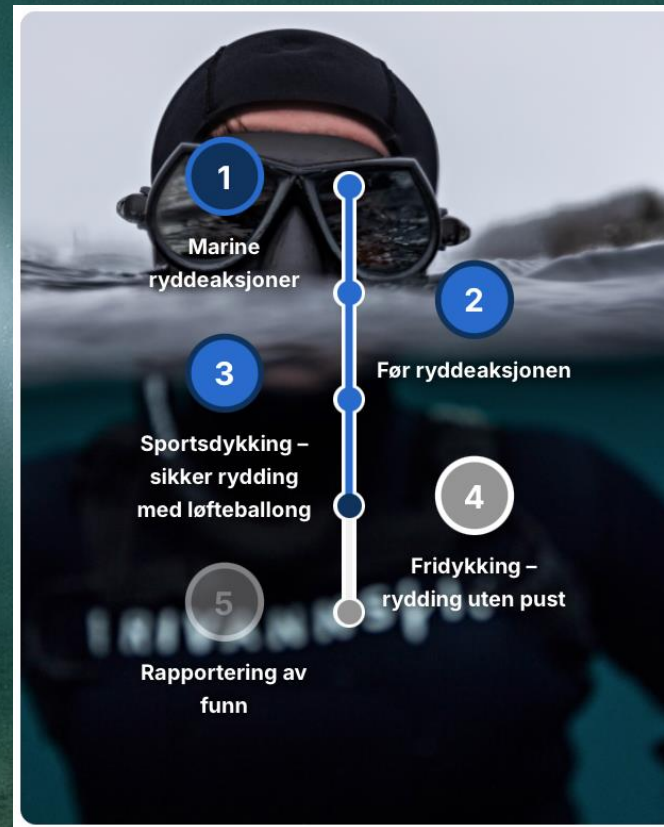
- Vi har laget en felles logo for miljøprosjektene!
- Robust og vanntett arbeidstøy
- Print av miljølogo og NDF
- Blir tilgjengelig for bestilling i høst



Sikkerhetskurset for ryddeaksjoner ...i ny drakt

- Ny og freshere plattform
- Mer brukervennlig
- Tilpasset gjennomgang på mobil
- Enkel uthenting av informasjon om hvem som har tatt kurset

Det anbefales å pålegge medlemmer som deltar på ryddeaksjon til å ta kurset!



Sportsdykking – sikker rydding med løfteballong

Læring Playerland har vært medlem i Søgne Dykkerklubb siden 1997. Han har vært klubbleder i over 10 år. Karl er aktiv innen teknisk dykking, sportsdykking og fridykking. Både i 2023 og 2024 tilbrakte han over 150 timer under vann i forbindelse med rydding.

Karl har et brennende engasjement for livet langs kysten. Han driver aktivt med forebygging ved å holde titall foredrag i året for barn, fiskere og andre. Men tre ganger i uken, går de selv ned i dyppet og rydder opp etter andre.

Søgne Dykkerklubb startet systematisk rydding av spøkelsesredskap i 2015. Klubben har frem til 2025 fjernet over 10 000 redskaper og tonnevis av søppel. Klubben har god erfaring med rydding under vann. Vi skal nå bli med Karl og Søgne Dykkerklubb på en ryddeaksjon.



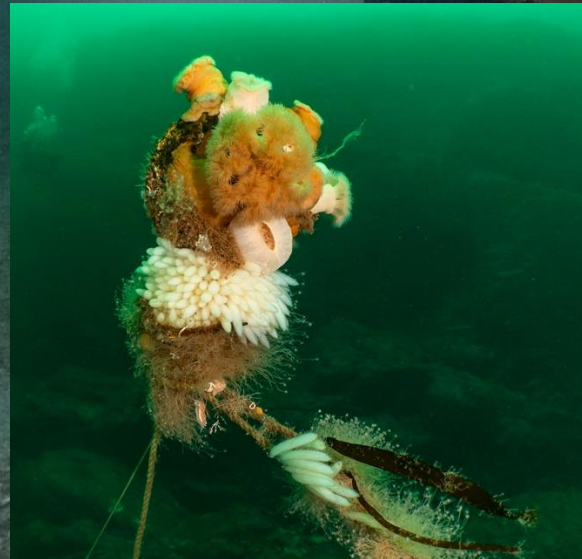
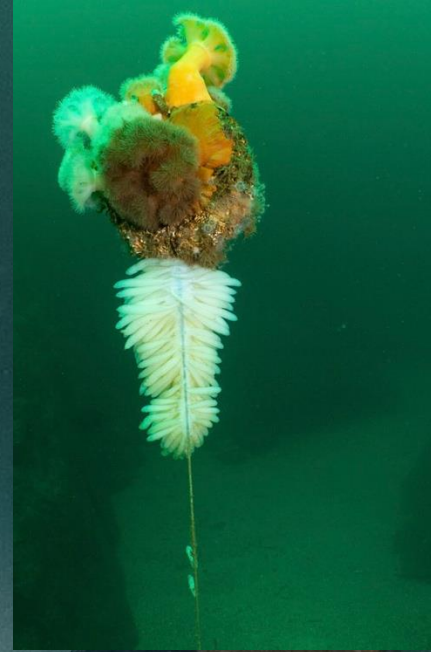
Hvilket avfall kan dere svømme forbi?

Noe avfall er ikke verdt bryet å ta opp, og andre gjenstander kan faktisk med fordel bli liggende

Eksempler på dette er:

- Ulike metaller (stå, jern, aluminium)
- Glass
- Keramikk og porselen
- Betong og konstruksjonsrester
- Treverk og annet organisk materiale

Andre materialer som er i plast, men som allerede har blitt bosted, bør en selv ta en vurdering på





<https://www.visbrosjyre.no/video/11BD53911>



Forprosjekt i

Marin restaurering

**Ida Camilla A. Skaar
Norges Dykkeforbund**

Agenda

- Hva er marin restaurering, og hvorfor bør vi restaurere?
- Hvorfor er kystsonen så viktig?
- Formålet med forprosjektet
- Ulike tiltak vi skal undersøke

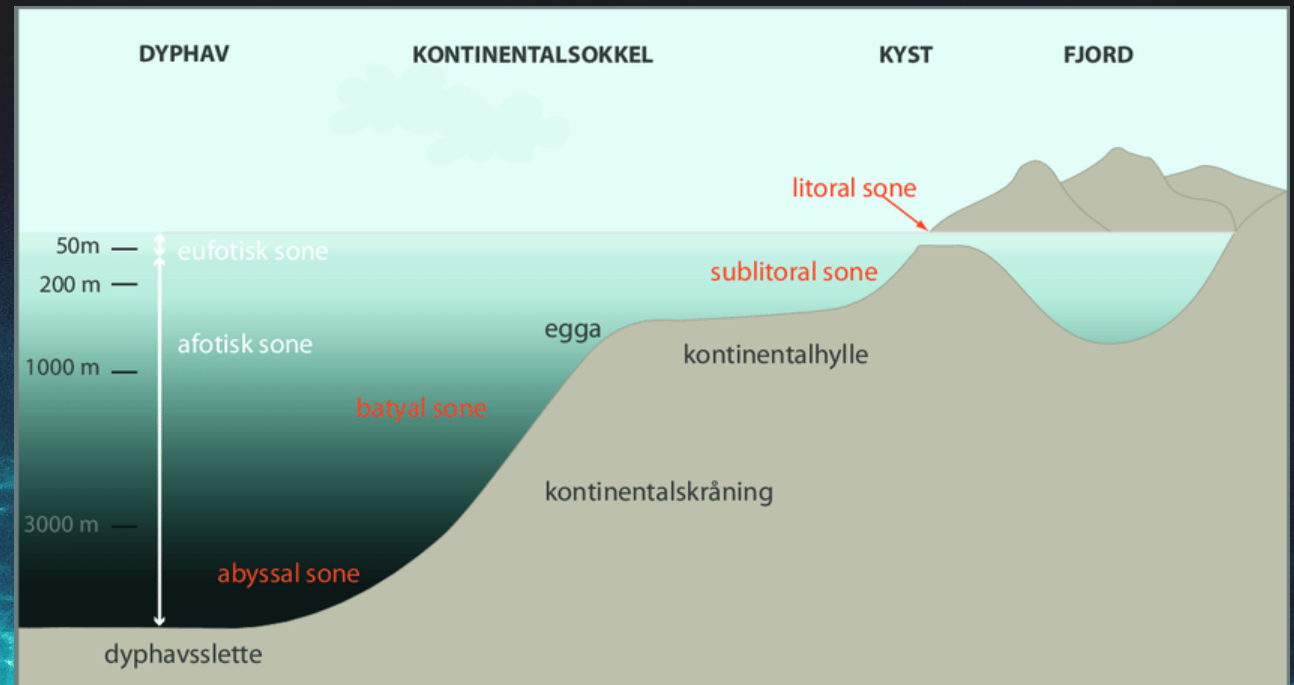
Hva er marin restaurering? Og hvorfor bør vi restaurere?

- Restaurering = Gi tilbake til naturen
- Stort sett hele kysten vår er berørt av menneskelig påvirkning i en eller annen form (nedbygging/forurensing/overfiske/etc)
 - Mindre leveområder for beboerne
 - Mindre gunstige forhold å leve i

Hvorfor er kystsonen så viktig?

Hvor det er planter er det liv

- Planter trenger sollys
- Sollys strekker seg ned til 30-50 m i Norge
- **Gir grunnlag for mat og gjemmesteder**
- 90% av alle verdens arter er avhengig av kysten en eller annen gang i livssyklusen sin



Kysten er et dynamisk område

Naturlige faktorer som:

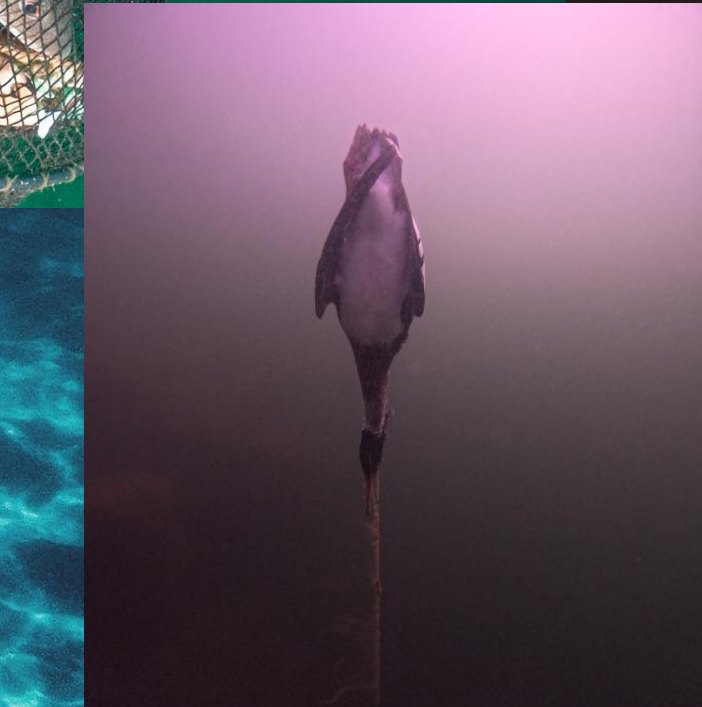
- Bølgeeksponering
 - Tidevannsforskjeller
 - Temperatur
 - Saltholdighet
 - Naturlig avrenning fra land (sedimenter)
- ... Gjør kysten til et uforutsigbart sted å leve



Menneskelig påvirkning gjør det ikke lettere...

- Utbygging i strandsonen = nedbygging av natur
 - Avrenning fra land
 - Utslipp fra kloakk og industri
 - Forsøpling
 - Overfiske og spøkelsesfiske
- ... Lager ekstra utfordringer for kystøkosystemet.



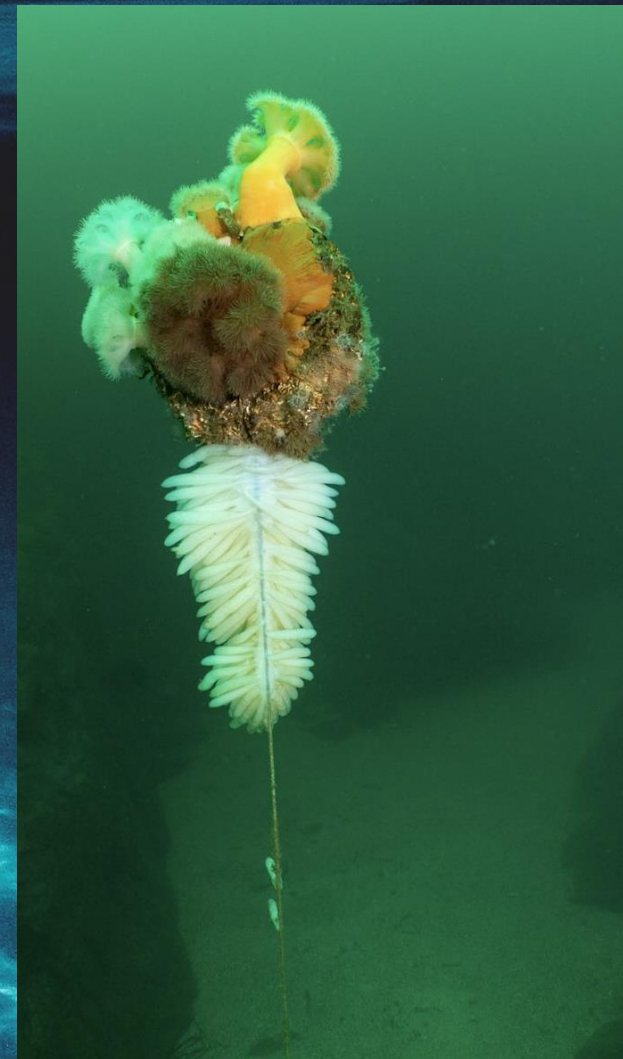


Formålet med forprosjektet

Ettårig varighet (mars 25 – mars 26) som skal undersøke mulighetene for en storskala satsning.

Vi skal undersøke:

- Hvilke dykkeklubber som ønsker å delta i prosjektet (kontinuitet er viktig her)
- Hvilke lokale behov de involverte klubbene lokalitet har
 - Vi begrenser oss til områder som er negativt påvirket av mennesker
 - (Industri, utbygging, turisme, overfiske, neglet, etc)
- Hvilke aktører det er relevant å samarbeide med
- Lovverk og reguleringer innen marin restaurering



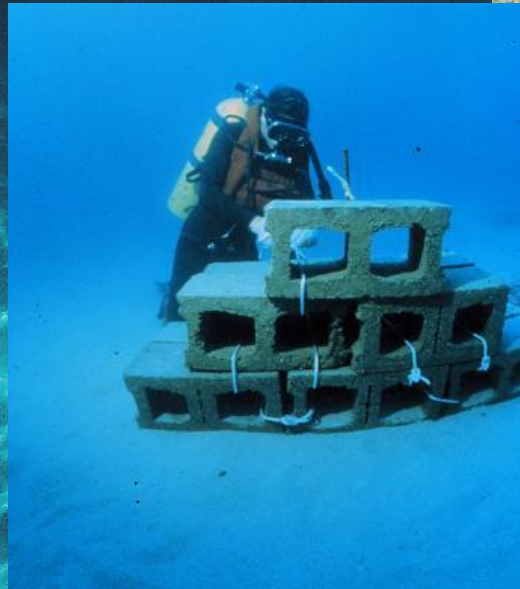
Ulike tiltak vi skal undersøke

- Utsetting av hummerhus på aktuelle steder
 - i havneområder hvor det blir fjernet store mengder dekk og det er observert hummer
 - i hummerreservater
- Reetablere sjøgress hvor det tidligere har funnet sted
 - Om nåværende forhold tillater det



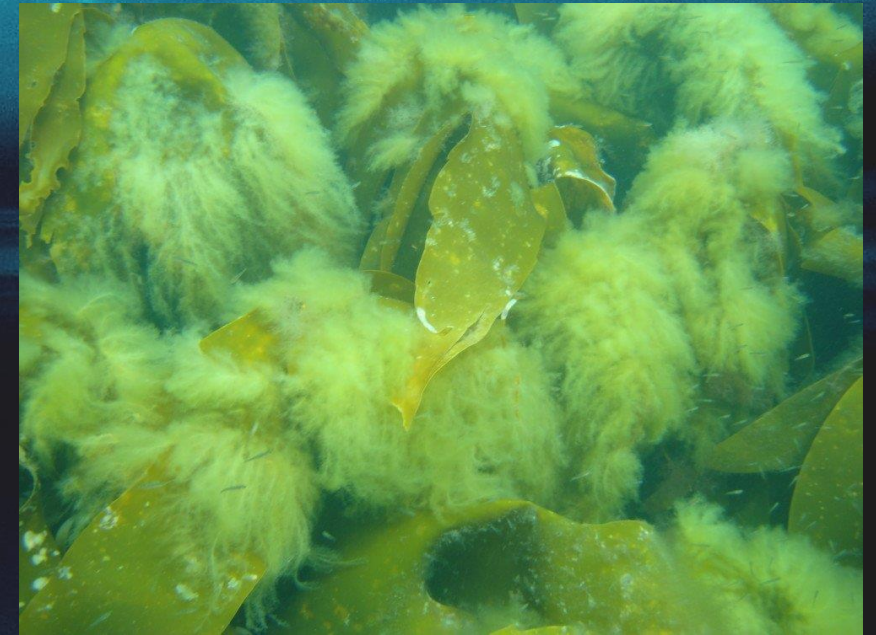
Ulike tiltak vi skal undersøke

- Kontrollering av kråkebollepopulasjonen i Nord
 - Jobbe for å reetablere toppredatorene som gjør dette naturlig
- Utsetting av kunstige rev i riktige områder
 - Gir substrat for fastsittende alger og dyr
 - Tiltrekker seg mer liv
 - Tilbyr skjulesteder



Ulike tiltak vi skal undersøke

- Skaffe kunnskap ved å:
 - Dokumentere tilstander / forekomst av ulike arter på gitte områder over tid.
 - Endrer område seg? I så fall, hvilken retning?
 - Observasjon av invasive arter

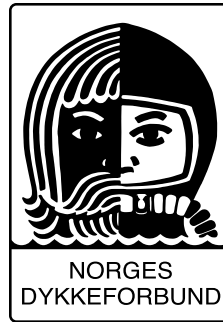


...Og på denne måten bidra til å gjøre kysten vår til et bedre sted å være – både for oss og de marine beboerne



An underwater photograph showing sunlight filtering through the water, creating a shimmering, dappled light effect on the seabed. The water is a deep blue-green color, and the light rays are visible as bright, irregular patterns. The seabed appears to be covered in small, dark, rounded objects, possibly rocks or shells, which are partially illuminated by the sunlight.

Takk for oppmerksomheten



Kompetanseløft Dykking

Klubbkonferansen 2025



Under prosjektet

Kompetanseløftet

Sportsdykking



Fridykking



Undervannsrugby



NDF Kompetanseløft i 3 deler

Over 3 år (2024-2027)

Del 1: Utviklingstrapp

Del 2: Trenerutdanning

Del 3: Kursmateriell og modernisering av utøverkurs

Mål om å gjøre tilbudet vi har til våre utøvere mer strukturert, moderne og motiverende.

På den måten engasjere fler til å bli med under vann



Utviklingstrapp

Hva er en utviklingstrapp og kva er hensikten?

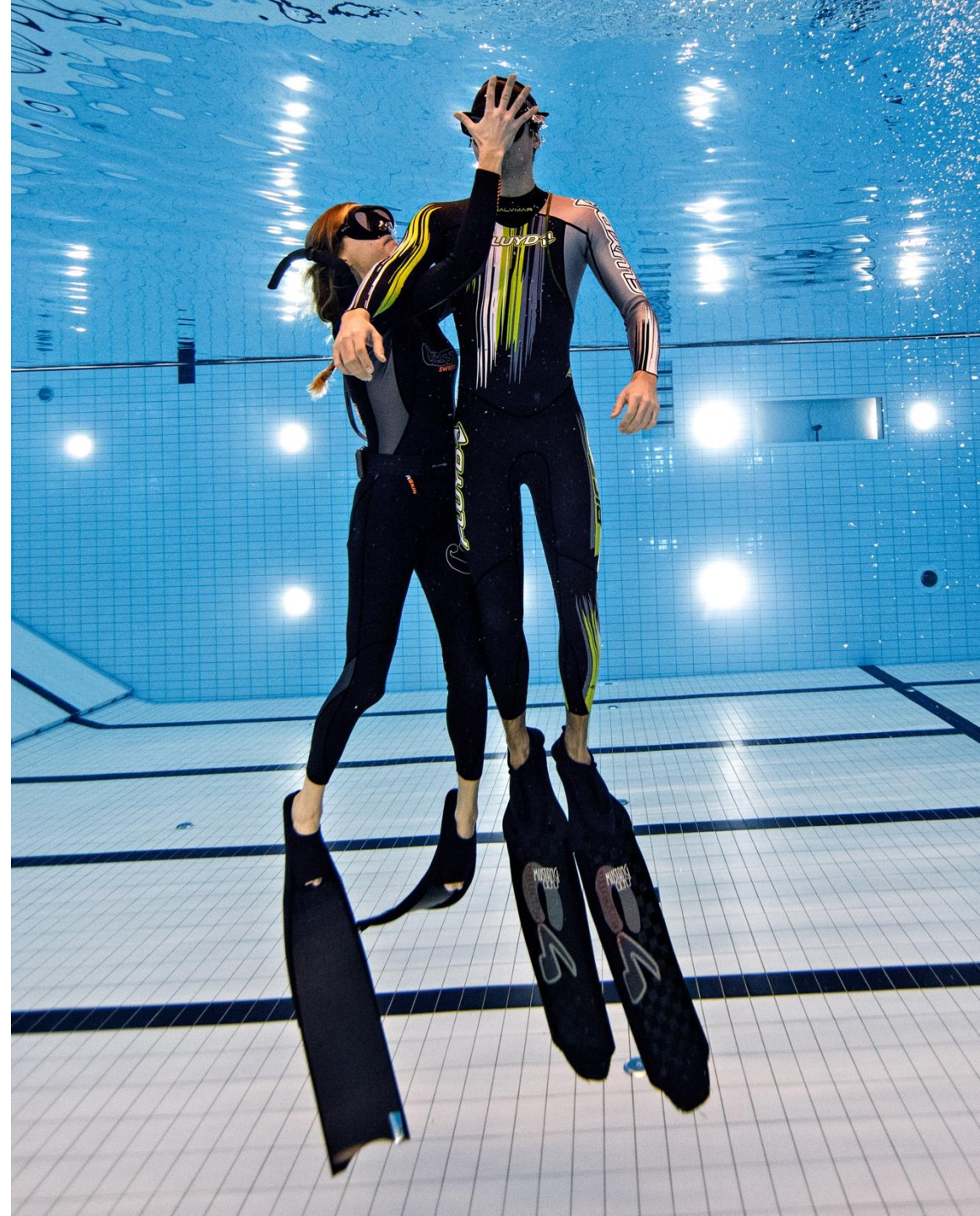
- Fokuserer på riktige ferdigheter og kompetanser på rett tid
- Tydeligere definere ulike nivå for å kunne jobbe mer systematisk
- Et verktøy for trenere for å bedre kunne tilpasse økter og progresjonsplaner for utøvere
- Et verktøy for utøvere for å fokusere rett i forhold til eget utviklingsnivå
- Et vesentlig grunnlag for trener og utøverkurs



Fridykking

Utviklingstrapp

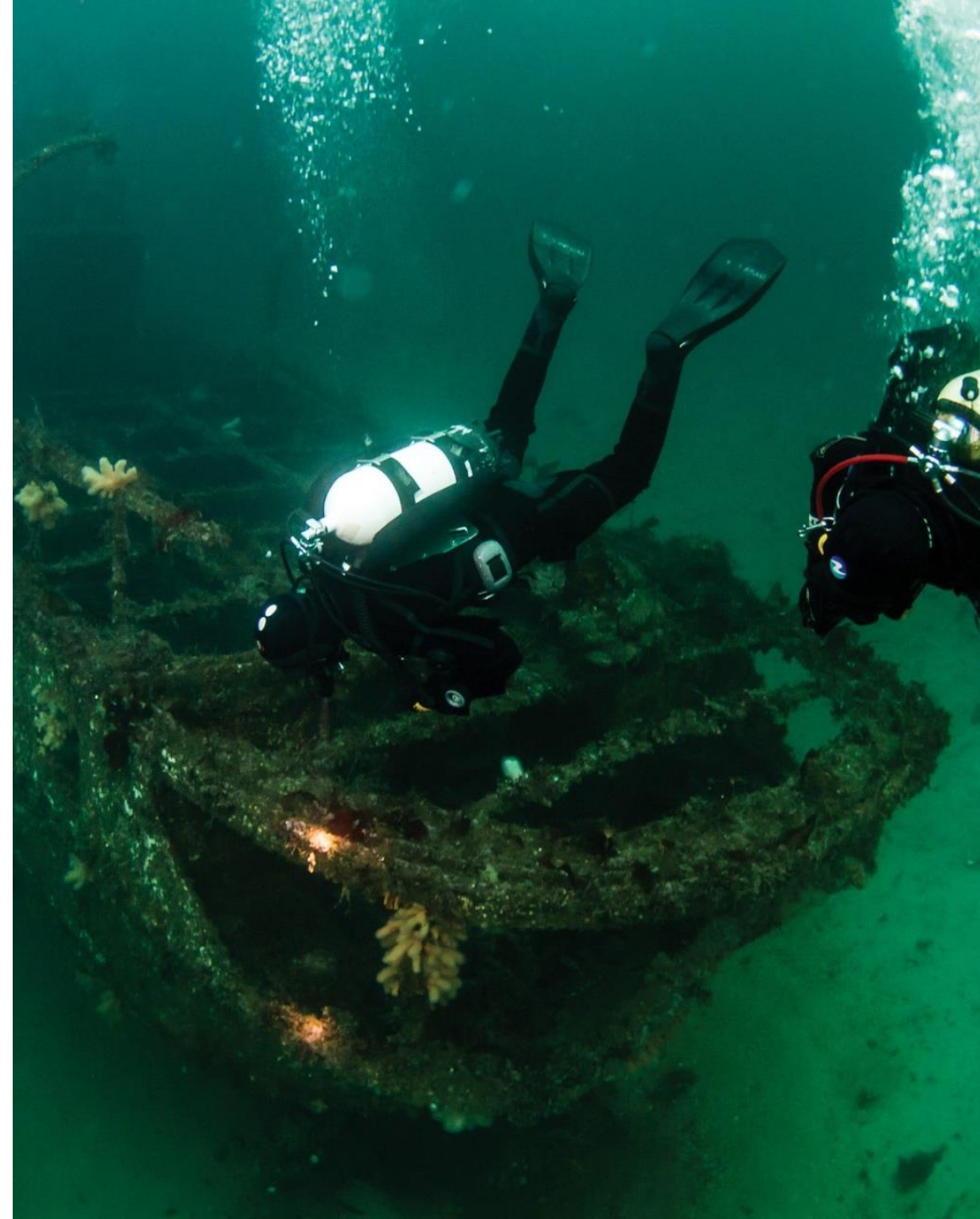
- Nivåbeskrivelser pr trinn
- Oppdeling av fridykking med kjerneområder
 - Mentale ferdigheter
 - Svømmeteknikk
 - Kapasitet
 - Neddykk
- Ferdighetsutvikling mellom trinn
- Øktplaner og demonstrasjonsfilmer
- Fokus på grunnferdighet
 - Kjernen i fridykking



Sportsdykking

Utviklingstrapp

- Utgangspunkt i P1-P3
- Nivåbeskrivelser pr trinn
- Oppdeling av fridykking med kjerneområder
 - Oppdriftskontroll
 - Balanse og stabilitet
 - Beinsparksteknikk
 - Mekaniske ferdigheter
 - Mentale ferdigheter
- Ferdighetsutvikling mellom trinn
- Øktplaner og demonstrasjonsfilmer
- Fokus på grunnferdighet
 - Kjernen i sportsdykking



UV-Rugby

Utviklingstrapp

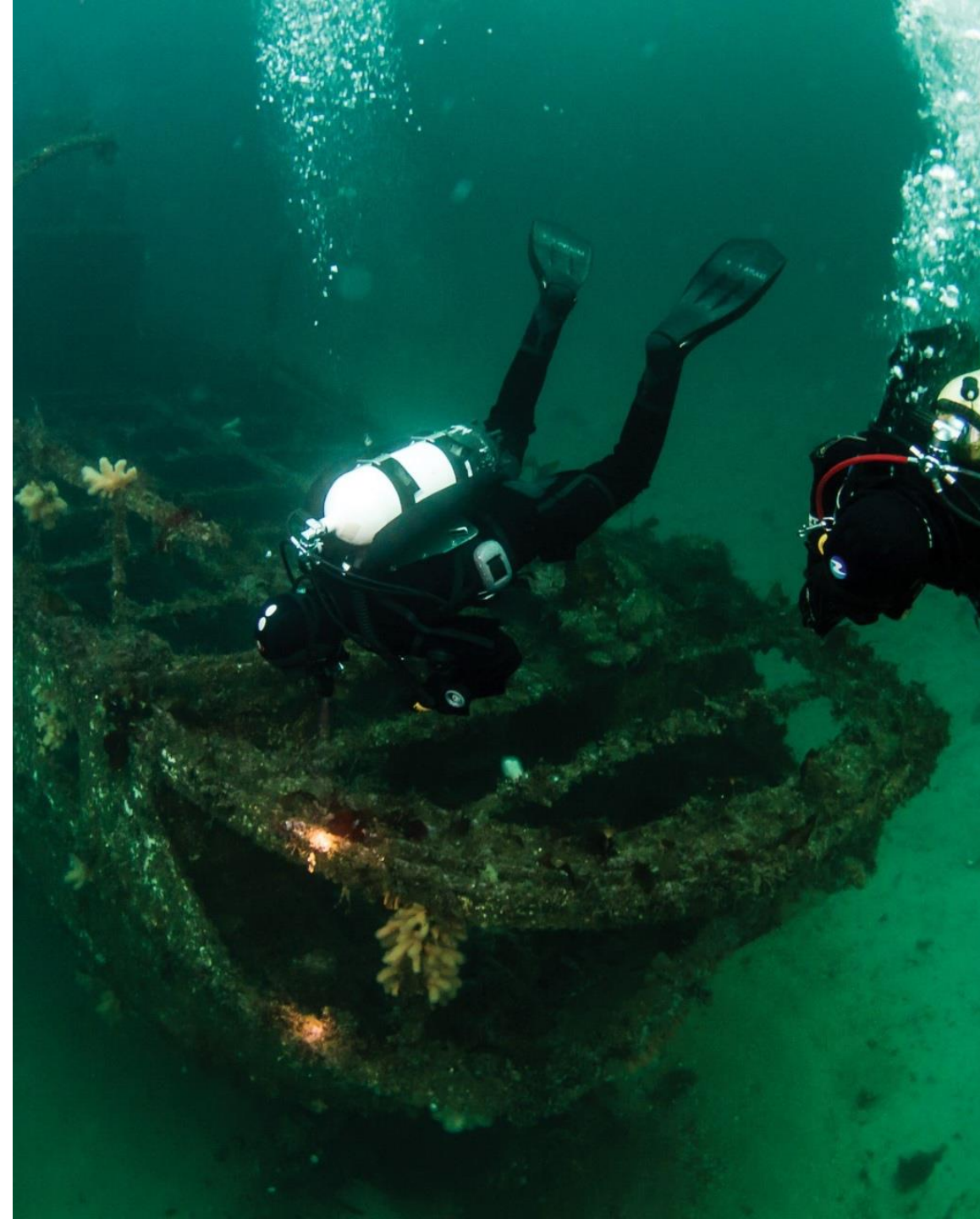
- Noe mer tradisjonell utviklingstrapp
- Oppdeling av UV-Rugby med kjerneområder
 - Teknikk
 - Kapasitet
 - Taktikk
 - Mentale ferdigheter
- Steg i trappen etter alder og nivå for å ha et system for hvilke ferdigheter som skal vektlegges når.
- Viktig grunnlag for Trener 1 og 2, UVR



Ferdighetsutvikling

Utviklingstrapp

- Trening i klubben mellom kurs
- Idrettsglede gjennom mestring
- Stimulere til utviklingsorienterte miljøer
- Sikkerhet gjennom kompetente dykkere
- Utmerket verktøy for forberedelse til kurs
- Styrker muligheten for å trene detaljer og arbeide på et høyere nivå under kurs



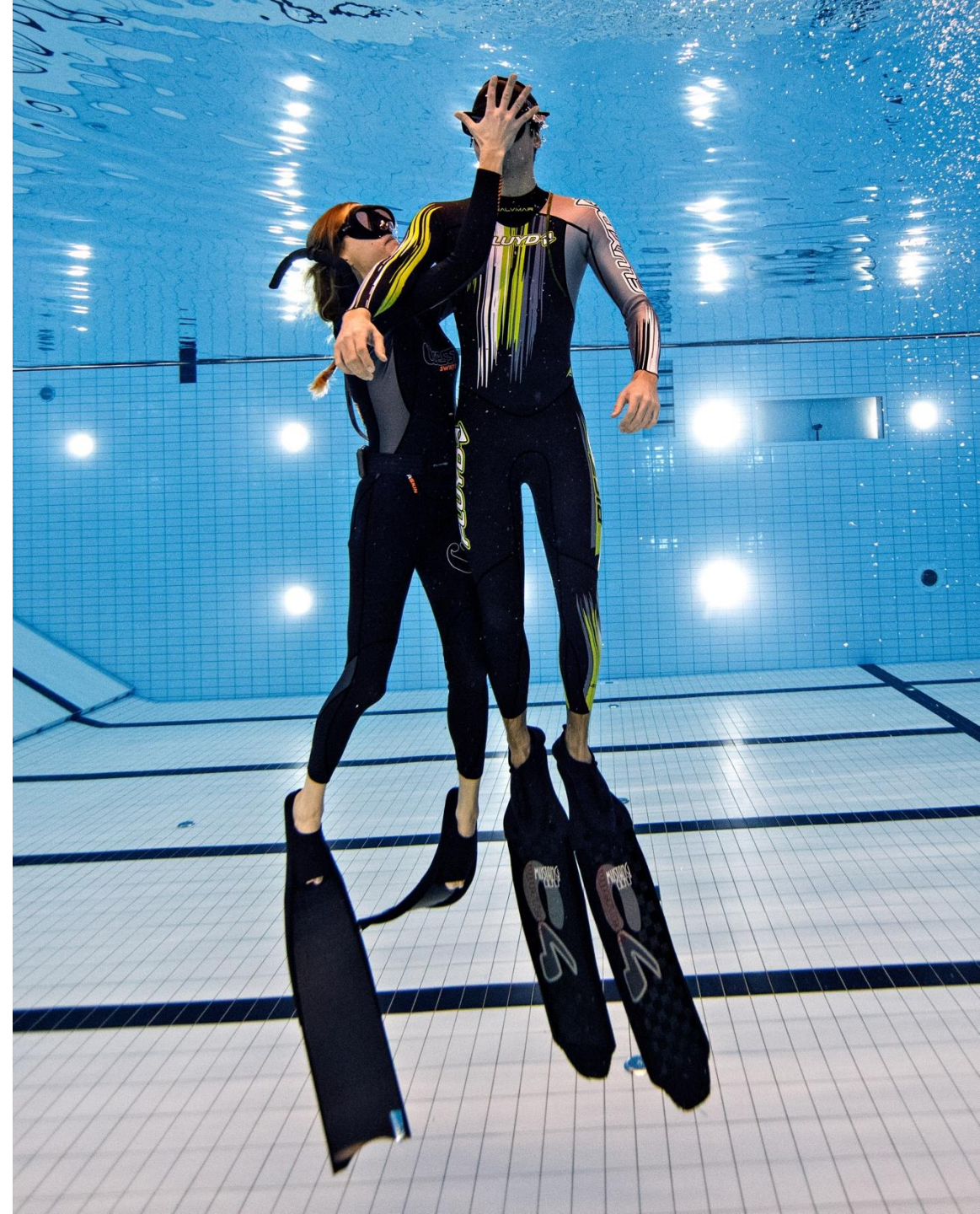


Velkommen til økt nummer tre.

Del 2: Trenerutdanning

Del 2 av prosjektet er trener og instruktørutdanningen vår.

- Trenerutdanningen i de ulike idrettene skal kobles på utviklingstrappen
- Utviklingsorientert metodikk fremfor sjekklister
- Videreutvikling av arbeid med Trener 1 UVR
- Utvikling av konsept for Trener 2 UVR og Fridykking



Del 3: Kursmateriell og modernisering av utøverkurs

Noen vil kanskje mene at noe kursmateriell har behov for oppdatering?

- Bruk av e-kurs og fysisk undervisning
- Samme opplegg for alle kurs
- Bruk av film i e-læring / forberedelsesmateriell
- Effektivisere tiden slik at vi kan bruke mest mulig tid i vannet.
- Ikke korte kurs, men kurs hvor tid i stor grad rettes mot praktisk idrett
- Instruktører er best i felt og under vann

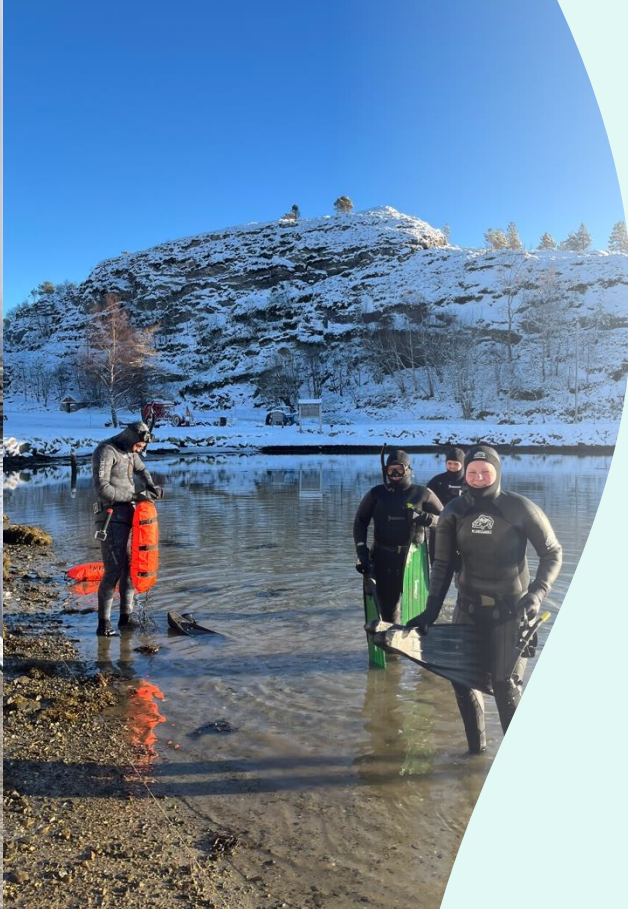


Sammenheng og progresjon

Vi må ta det i riktig rekkefølge.

- Vi trenger å ha definerte utviklingstrinn for å kunne fornye trenerutdanning.
- Vi trenger utviklingstrinn og trenerutdanning som henger sammen, for å kunne levere nye kurs
- For å få med laget, vil vi gjøre workshops og oppdateringer hvor mye fokus vil være på det idrettslige.



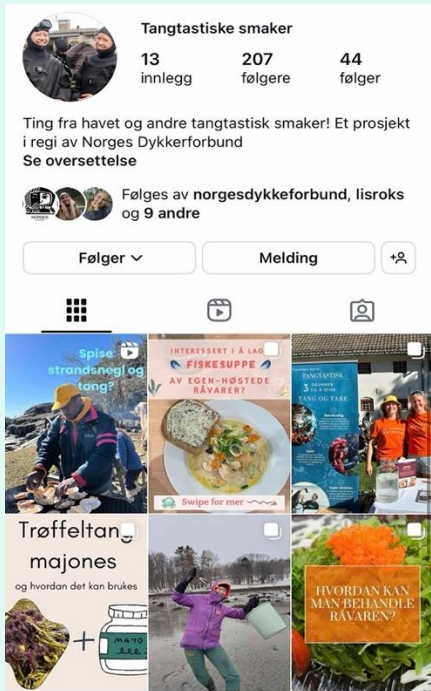


Ungdomsprojekter **NORGES DYKKEFORBUND**

Unge i klubb



- **Unge Ledere I Dykke-Norge 2023**
 - **Resultater:**
 - **Tangtastisk**
 - **Lofoten Undervannsklubb**
 - **Praksisstudent**
- **Unge Ledere i Dykke-Norge 2024/2025**





Shridar

Sigurd

- *Studerer marinbiologi på NTNU*
- *Leder for linjeforeningens fridykkergruppe*
- *Samarbeid med Tangtastisk*
- *Arrangert tang og tare høstingskur*
- *Arrangert dykketurer til Hitra og Frøya*



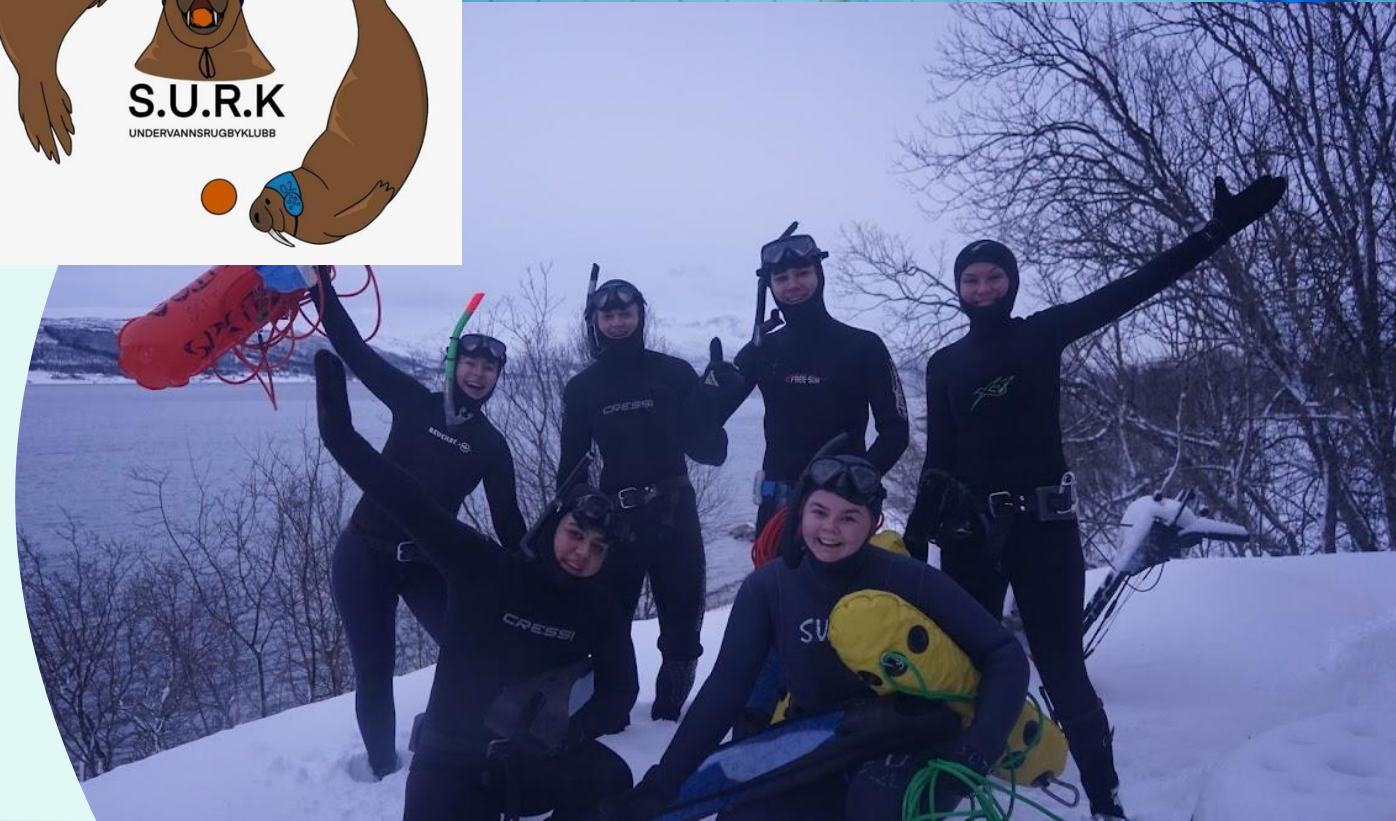
Filip

- *Bakgrunn som konkurransesvømmer fra Kristiansund*
- *Utdanning som CMAS MT2 instruktør med godkjent praksis*
- *Planlegging av fridykkerkurs tiltenkt Kristiansund Svømmeklubb I juni*



Mie

- *Undervannsrugby i skolen*
- *Skape interesse og styrke rekruttering av barn og unge*
- *Samarbeid mellom skoler og dykkeklubb*



Heidi

Tilrettelagt dykking

-Hvorfor skal vi bry oss?

-Kartlegging

-Kontakt med klubber i

Vestlandet og Oslo området

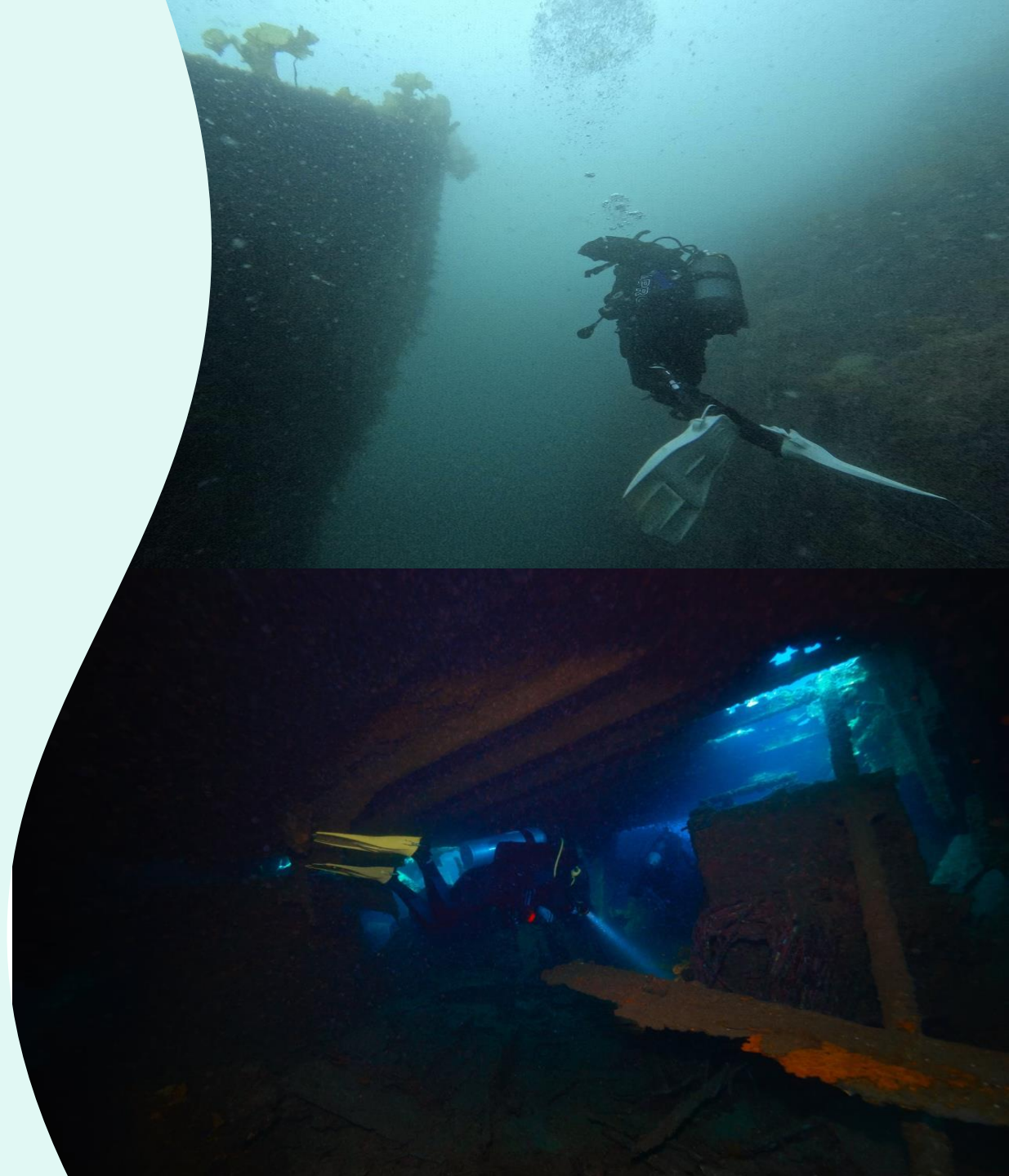
-Tredelt problem

1. Klubben reklamerer ikke

2. Derfor tror folk det ikke er mulig

3. Da kontakter de heller ikke klubben

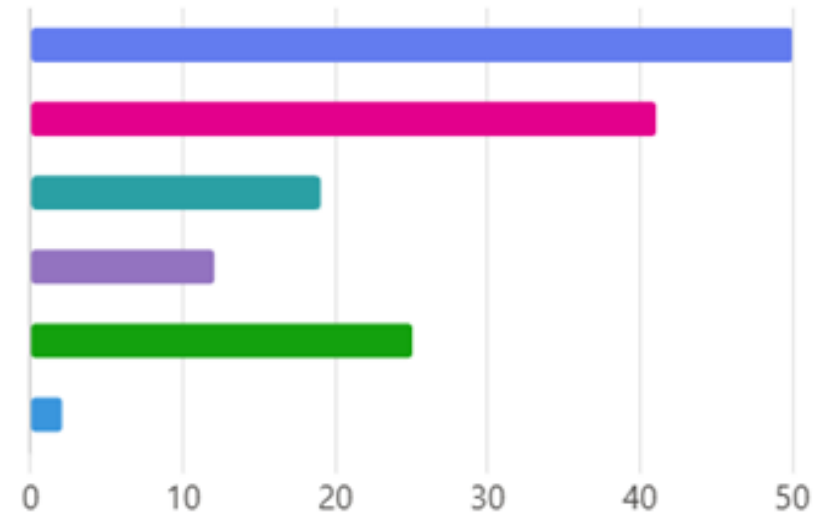
-Synlighet skaper mulighet



5. Hva er dine interesser innen fridykking?

[More details](#)

● Naturopplevelser	50
● Jakt og sanking	41
● Foto	19
● Idrett	12
● Sosialt samhold	25
● Other	2



- *Fridykker, apneautøver på landslaget*
- *Biolog, livvakt*
- *Bergen Fridykkerklubb*
- *Ønsker aktiv klubb*
- *Førstehjelp*

Mari

Hvor går veien videre?

- *Ungdomsutvalg*
- *Sommerleir*
- *Mat fra havet*
- *Vi vil ha med deg!*



Foto: Aleksander Nordahl



Friluftsliv og dykking

Norsk Friluftsliv, Friluftslivets år,
Kysten er klar 22. juni

2024

Friluftsliv

- ❖ barn og unge skal få positive opplevelser med undervannsaktiviteter
- ❖ alle skal kunne delta i idrett, uavhengig av familiens økonomi, gjennom at kostnadsnivået for deltakelse holdes på et ansvarlig nivå
- ❖ arbeide for å sikre allemannsretten på attraktive dykkesteder





Vi dykker i Friluftslivets år 2025

- I mai 2024 ble NDF medlem av Norsk Friluftsliv
- Paraplyorganisasjon for en million medlemmer

NORSK 
FRILUFTSLIV



FRILUFTSLIVETS ÅR
2025



Den 22. juni åpner seil-,
padle- og dykkeklubber over
hele landet dørene for alle
som vil prøve våre aktiviteter –
helt gratis!

...for deg og klubben din!

VI STEN
ER KLAR

22. juni 2025



NORGES
DYKKEFORBUND

Synlighet

- «Mat fra havet» med Safari, Selene og Angelika
- Se og hør artikkel med Fredrikstad Dykkeklubb
- Innhold om allemannsretten
- Praksiselever



Foto: Norges Dykkeforbund



NORGES
DYKKEFORBUND

Framtiden

«Mat fra havet»

«Sommerleir»

«Aktivitetsdager for barn
og unge»

«Opplysning rundt
allemannsretten»



Vil klubben din være med?

- o Kysten er klar 22. juni
- o Ryddedag med barn og unge i klubben
- o Mat fra havet

- Trondheim 24. mai
- ...28. juni
- ...26. juli
- ... 16. august
- ... 13. september

Send en e-post til carina.haugeto@nif.idrett.no



Foto: Peter Leopold

