

15 basisregels voor veiliger apneeduiken

1. Altijd in paren apneeduiken.
2. Nooit hyperventileren.
3. Neem altijd je signaalboei mee (met de juiste vlag).
4. Houd tijdens het duiken nooit je snorkel in je mond.
5. Forceer het klaren nooit.
6. Neem de tijd om tussen de duiken door te rusten.
7. Gebruik zoveel lood dat je niet al te zwaar wordt (positief drijfvermogen in de laatste 10 meter).
8. Kijk uit dat je niet uitgedroogd raakt, drink kleine beetjes en vaak, zelfs als je niet het gevoel hebt dat je het nodig hebt.
9. Ga niet met een lege maag of na een zware maaltijd apneeduiken.
10. Maak altijd een paar warming up duiken, maar niet dieper dan 5 meter.
11. Luister naar je lichaam en zijn behoeftes.
12. Doe een apneecursus bij een gekwalificeerde instructeur.
13. Onderga minstens eenmaal per jaar een medische keuring.
14. Respecteer milieuwetgeving (natuurpark regels e.d.).
15. Neem altijd een communicatiemiddel mee (mobiele telefoon, Vhf radio, enz)

Details betreffende de “15 regels”

1. Het meest algemene en gevreesde ongeval bij apneeduiken is bewustzijnsverlies (black out) en de beste manier om dat te voorkomen is je bewust te zijn van de basisregels van het apneeduiken, het voortdurend respecteren van je eigen grenzen en zelfkennis. Bijna alle black outs kunnen zonder ernstige gevolgen verholpen worden als je een duikpartner naast je hebt die je kan helpen door je gezicht uit het water te tillen en hulp te verlenen als het lichaam niet bij bewustzijn komt.
2. Hyperventileren is het uitvoeren van een reguliere reeks ademhalingen om de hoeveelheid kooldioxide in ons bloed te verminderen. Het is heel belangrijk voor een apneeduiker om zich hier bewust van te zijn, want hij moet altijd letten op en respect hebben voor reacties op ademstimuli. Bovendien verhoogt hyperventilatie de hoeveelheid zuurstof in het bloed niet en het heeft daarom geen zin bij het apneeduiken. Er zijn maar een paar geforceerde ademhalingen (zelfs maar 6 of 7) om het effect van hyperventilatie te hebben, een effect dat we niet zien als we normaal ademen (met gebruik van het volledige middenrif en in acht neming van een natuurlijk ritme). Als je tijdens het ademen tintelingen in handen of het gezicht of andere tekenen van hyperventilatie voelt, stop dan met de duikvoorbereiding en wacht een paar minuten voor je weer gaat free duiken.
3. Het lijkt ongelooflijk maar geraakt worden door een boot is het meest veel voorkomende risico voor apneeduikers, daar ze, anders dan duikers met een rebreather, veel tijd aan het oppervlak doorbrengen bij het voorbereiden van de duik. En hoewel ze vaak genegeerd worden, zijn signaalboeien de enige manier waarop we onze aanwezigheid kunnen aangeven. Als er ook nog eens een boot is met een vlag die aangeeft dat er duikers in de buurt zijn wordt de kans op dergelijke ongevallen beduidend gereduceerd.
4. Met de snorkel in de mond aan het eind van een apneeduik als we echt onze longen met zuurstof moeten vullen, zijn we verplicht om uit te ademen, precies op het moment dat we echt onze longen met zuurstof moeten hervullen. Om de snorkel leeg te maken is de enige optie een flinke uitademing. Recente wetenschappelijke onderzoeken, uitgevoerd bij duikers tijdens een

cardiaal nuclear magnetic resonance (NMR) heeft laten zien dat er belangrijke fysiologische grondslagen zijn om te adviseren dit effect aan het eind van een vrije duik te voorkomen. Bovendien, zou er zich een black-out voordoen zorgt de snorkel ervoor dat er water in de luchtwegen komt.

5. Klaren zou een eenvoudig gebaar moeten zijn zonder al te veel inspanning en als dat niet zo is, is het waarschijnlijk dat er acute of chronische problemen zijn die het openen van de Buis van Eustachius, waar lucht doorheen moet om op de plek van het middenoor te komen, verhinderen. Overmatige klaarpogingen kunnen een barotrauma van het oor veroorzaken met mogelijk scheuren van het trommelvlies of, in meer ernstige gevallen, onomkeerbare schade aan het binnenoor met permanente gehoorproblemen.
6. Tweemaal langer aan het oppervlak blijven dan de duik duurde (of driemaal zo lang na diepere duiken) geeft het organisme de kans zich volledig te herstellen voor verdere duiken en voorkomt daarmee bepaalde kwalen zoals "Taravana." We weten niet hoeveel hiervan gerelateerd is aan het herstel van een correcte zuurstofsaturatie of uitwassen van toxische substanties of stikstof opgeslagen in de weefsels op diepte, maar de dubbele/ drievoudige herstelperiod lijkt een goede remedie.
7. De laatste meters tijdens de opstijging zijn de moeilijkste. Als ik weinig uitgelood ben, stijg ik het gemakkelijkst op en krijg ik een positief drijfvermogen tijdens de laatste meters: de moeilijkste.
8. Het onderdompelen van het lichaam in water bepaalt het vrijkomen van het hart van het natriuretisch hormoon, wat urineren veroorzaakt en problemen met dorst geeft. Vooral tijdens lange speervissessies moeten we drinken, zelfs als we geen dorst hebben, omdat uitdroging onze vaardigheid betreffende het bereiken van de diepte waaraan we gewend zijn, vermindert.
9. Apneuduiken kost een heleboel energie en een heleboel eiwit. Dit geldt vooral voor lange vissessies waarvoor het advies geldt een paar minuten te stoppen om te rusten en ons lichaam weer wat energie te geven ... Een kleine maaltijd, vol koolhydraten (of meer in het bijzonder specifieke voeding gemaakt van granen en meestal vol voedingsstoffen) voor een apneu activiteit zorgt voor energie voor ons lichaam. Als de activiteit langer dan twee uur duurt is het noodzakelijk om verdere ondersteuning van dezelfde soort voedingsstoffen in kleine hoeveelheden te krijgen. De spijsvertering vergt echter een heleboel bloed in het maagdarkanaal en dit vermindert de veiligheid van onze duiken.
10. Net als bij iedere sportactiviteit is het belangrijk een warming up te doen om het lichaam op beweging voor te bereiden en bij apneuduiken betekent dit een geleidelijke aanpassing aan druk. Je moet, bij voorbeeld, alleen een paar duiken (maximaal 3 tot 4) naar 5 meter doen om de longen in staat te stellen zich aan te passen aan de bloedstroom tijdens een apneuduik (bloedshift genaamd). Dergelijke kleine oefeningen zijn heel nuttig voor het verminderen van problemen met hemoptyse (bloedspuwing) bij apneuduikers.
11. Als je moe bent, als je materiaalproblemen hebt, als je kramp hebt, stop de apneuduik of de vissessie direct... Op zee is het erg ontspannend en je kunt meestal een beetje zonnebaden.
12. Tijdens een apneucursus leer je de basisregels voor veilig apneuduiken en ontmoet je een heleboel vrienden om samen mee te gaan apneuduiken. Het respecteren van milieuregels is heel belangrijk voor mensen die kennis willen maken met de onderwaternatuur.
13. Een uitgebreide medische keuring zorgt ervoor dat je geen hart-, ademhalings- of spijsverteringsproblemen hebt die gevaar kunnen opleveren tijdens het apneuduiken. Bovendien zullen tijdens een medisch bezoekje ook je oren gecontroleerd worden, een lichaamsdeel dat tijdens het duiken onder stress komt te staan. De oren moeten in perfecte staat zijn om veilig te kunnen duiken.
14. Als er een ongeval gebeurt, is het belangrijk om snel met de hulpdiensten te kunnen

communiceren. Maar pas op. Op zee hebben mobiele telefoons niet altijd bereik. De beste manier om te communiceren is via Vhf radio. Vergeet niet de belangrijkste telefoonnummers voor watersporters op te schrijven (bijvoorbeeld: de kustwacht, de DAN helplijn, Vhf frequentie, enz.)