

# De onderwaterwereld observeren, en wel volledig veilig

Of het nu op of onder het wateroppervlak is, veiligheidsinstructie is een geweldig instrument om juist en verantwoordelijk gedrag te ontwikkelen, zowel individueel als in een groep en gericht op het aanvoelen van mogelijke risico's en al vanaf een zeer jonge leeftijd het voorkomen van ongelukken.

We beginnen met duiken vanwege de sensatie: in de leegte te kunnen zweven alsof we aan het vliegen zijn, contact met vissen en andere fascinerende waterschepsels, genieten van de aldoor veranderende kleuren en weerspiegelingen. Mensen die duiken genieten van een uniek, bevoorrecht perspectief en kinderen en tieners kunnen een heleboel leren van het contact met de onderwaterwereld.

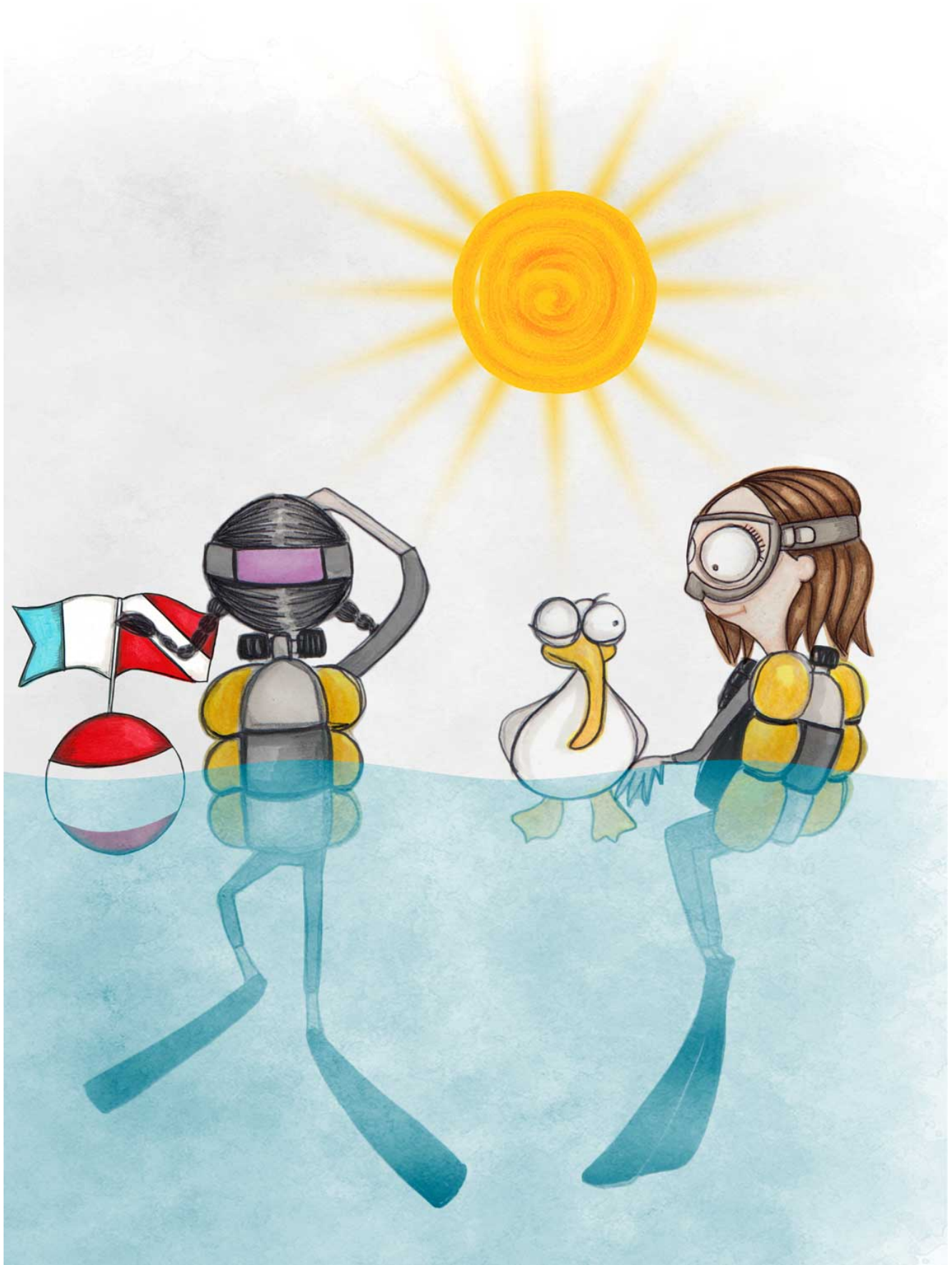
## Jonge duikers: eigenschappen

Over het algemeen voelen kinderen zich op hun gemak bij water en zijn ze gezond en dat zijn essentiële aspecten om te beginnen met duikactiviteiten. Ze verbranden een heleboel calorieën en deze warmteproductie vergroot hun tolerantie voor kou. Maar als ze zich koud beginnen te voelen, verliezen ze warmte sneller dan volwassenen en zonder de juiste isolatie tegen de kou zijn ze gevoeliger voor hypothermie. Bovendien zijn hun Buizen van Eustachius kleiner en loop uitwendig vocht niet goed weg waardoor ze een grotere kans op oorontstekingen hebben.

Maar het belangrijkste aspect dat in overweging genomen moet worden als het gaat om heel jonge duikers, is waarschijnlijk het psychologische en cognitieve aspect. Het is noodzakelijk om voortdurend voor ogen te houden dat kinderen geen kleine volwassenen zijn en dat ze een proces van groei en ontwikkeling doormaken, zowel fysiek als psychologisch. Dit omvat ook hun vermogen om volwassenen te volgen en van hun onderwijs te leren, onzichtbare risico's te begrijpen en in staat te zijn om te gaan met stressvolle situaties.

De meeste duikorganisaties hebben duikopleidingsprogramma's voor kinderen vanaf een minimum leeftijd van 8,10 of 12 jaar. Deze cursussen houden rekening met de fysieke, fysiologische en psychologische uitdagingen die relevant voor kinderen zijn, geven adviezen betreffende de geschikte uitrusting en technieken, nultijden en strikt toezicht door een volwassene.

Het Divers Alert Network (DAN) is er trots op dat het al voor meer dan dertig jaar aan de kant van de duikers staat, of die nu jong of "belegen" zijn, om ze bij te staan en te adviseren. Daarom volgt hier een lijst met regels of eenvoudige aanbevelingen om samen in volledige veiligheid van het duiken te kunnen genieten.



## **Fitness voor duiken voor de jongsten: de basisregels**

Om de taak van de instructeur te vereenvoudigen als het gaat om het beoordelen van een jonge, toekomstige duiker, vind je hier wat aspecten waar je rekening mee zou moeten houden:

- Psychologische volwassenheid: kalm en rationeel, het kind is niet geneigd tot emotionele uitbarstingen en raakt niet van slag in nieuwe situaties. Het kind begrijpt het concept van risico.
- Educatieve volwassenheid: het kind is in staat om zelfstandig te leren en het theoriedeel van de duikcursus te volgen. Het kind stelt vragen en kan de geleerde informatie in de praktijk toepassen.
- Fysieke volwassenheid: het kind moet kunnen zwemmen en zich op zijn gemak voelen in het water. Het is moeilijk in de markt duikapparatuur te vinden die geschikt is voor de jongste kinderen, dus moeten kinderen fysiek in staat zijn om de apparatuur die beschikbaar is op een goede en veilige manier te gebruiken.
- De wens om te gaan duiken: dit moet uit het kind zelf komen en niet uit de ouder. Waar zou jij de voorkeur aan geven: een vader die de instructeur vraagt om zijn kind te onderwijzen, of het kind dat de instructeur vraagt om hem/haar net als papa te leren duiken?
- Medische fitness: astma, ernstig overgewicht, hyperactiviteit en ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) zijn medische kwalen die gewoonlijk niet met duiken samengaan. Het is altijd een goed idee om je plannen te overleggen met een arts die gespecialiseerd is in duikgeneeskunde.

## De 10 gouden regels voor sportduiken

1. Volg duikcursussen, BLS (Basic Life Support), Oxygen First Aid en herhalingslessen bij gekwalificeerde instructeurs
2. Onderga jaarlijks een medische keuring (zeker in het geval van een ziekte of verwonding of als je medicijnen gebruikt)
3. Blijf gehydrateerd door het drinken van water of neem regelmatig ORS (oral rehydration salts). Vermijd alcohol en grote inspanning voor en na een duik.
4. Controleer altijd dat jouw uitrusting en die van je buddy in goede staat verkeren en perfect werken. Zorg ervoor dat hij geschikt is voor de geplande duik.
5. Draag een trimjacket, neem twee automaten mee, een luchtdrukmeter, een manometer en een mes; zelfs als je een duikcomputer gebruikt neem dan toch een dieptemeter, horloge en duiktabellen mee.
6. Duik altijd als weer- en zee-omstandigheden gunstig zijn, met voldoende hulp aan het oppervlak en met een buddy. Gebruik de OMB (Oppervlakte MarkeringsBoei).
7. Duik binnen de beperkingen van je brevet. Vermijd "jojo" profielen en houd nooit je adem tijdens het opstijgen in
8. Stijg met een snelheid van 9-10 meter per minuut op, gebruik de meest geavanceerde decompressiemodellen en kies de meest conservatieve instellingen.
9. In het geval dat je denkt dat er decompressieziekte (DCZ) in het spel is, dien dan direct 100% zuurstof toe via een geschikte automaat en voor de tijd die daar voor staat. Doe geen poging tot het uitvoeren van recompressieprocedures in het water, Bel DAN!
10. Volg voor je gaat vliegen de DAN aanbevelingen: wacht tenminste 12 uur na een enkele duik en tenminste 24 uur na herhalings- en/of decompressieduiken.

Verdere aanbevelingen:

- Wees er zeker van dat er een eerste hulpkoffer en een zuurstofset bij de hand zijn
- Het verschijnen van symptomen na een duik (zelfs na een tijdje) vereist onmiddellijk gespecialiseerde,

medische zorg. Bel DAN!

## **Uitdroging en duiken**

Water is essentieel voor leven: we bestaan voor 70% uit water! Als we meer water verliezen dan we tot ons nemen, bevorderen we uitdroging, een conditie die ons problemen kan opleveren zoals hoofdpijn, prikkelbaarheid, verwarring, vermoeidheid, spiertrekkingen.

Als het al voor iedereen belangrijk is om gehydrateerd te blijven, geldt dat nog meer voor duikers. Het is nu eenmaal zo dat tijdens een duik je lichaam volledig efficiënt moet zijn en dat alle organen (die voor een groot deel uit water bestaan) ook perfect moeten werken.

### **Hier geven we wat factoren die bijdragen aan uitdroging:**

#### **- Zon, warmte, zweet**

Duikers reizen vaak naar tropische landen waar het klimaat warm, zonnig en soms vochtig is. Deze omstandigheden bevorderen het zweten. Als we zweten, verliezen we vocht en raken we uitgedroogd. Als we last krijgen van zonnebrand verliezen we nog sneller vocht. Als er zonnebrand is opgetreden wordt de huid rood en warm; ons lichaam reageert daarop door vocht naar de huid te zenden. De zon en de wind zorgen ervoor dat dit vocht verdampt en zo verliezen we dus nog meer.

#### **- Zeewater**

Als we aan het strand uit het water komen en onszelf afdrogen blijven er wat zoutkristallen achter op onze huid. Deze kristallen absorberen watermoleculen en houden die vast, die vervolgens verdampen door de zon en wind en daarmee de uitdroging versterken.

#### **- Duiken**

Zelfs als het wetsuit ons in het water warm houdt, laat het ons zweten als het gedurende een langere tijd aan het oppervlak gedragen wordt. Daarnaast is de lucht in onze duikfles droog en moeten onze longen die bevochtigen. Door dat te doen, verliezen we vocht.



### **Hoe uitdroging voorkomen kan worden:**

- Het gemakkelijkste om te doen is het drinken van heel veel water
- Onszelf beschermen tegen de zon en zonnebrand
- Draag, als het warm is, ons wetsuit niet totdat we klaar staan om te gaan duiken
- Spoel aan het eind van iedere duik het zout af met zoet water

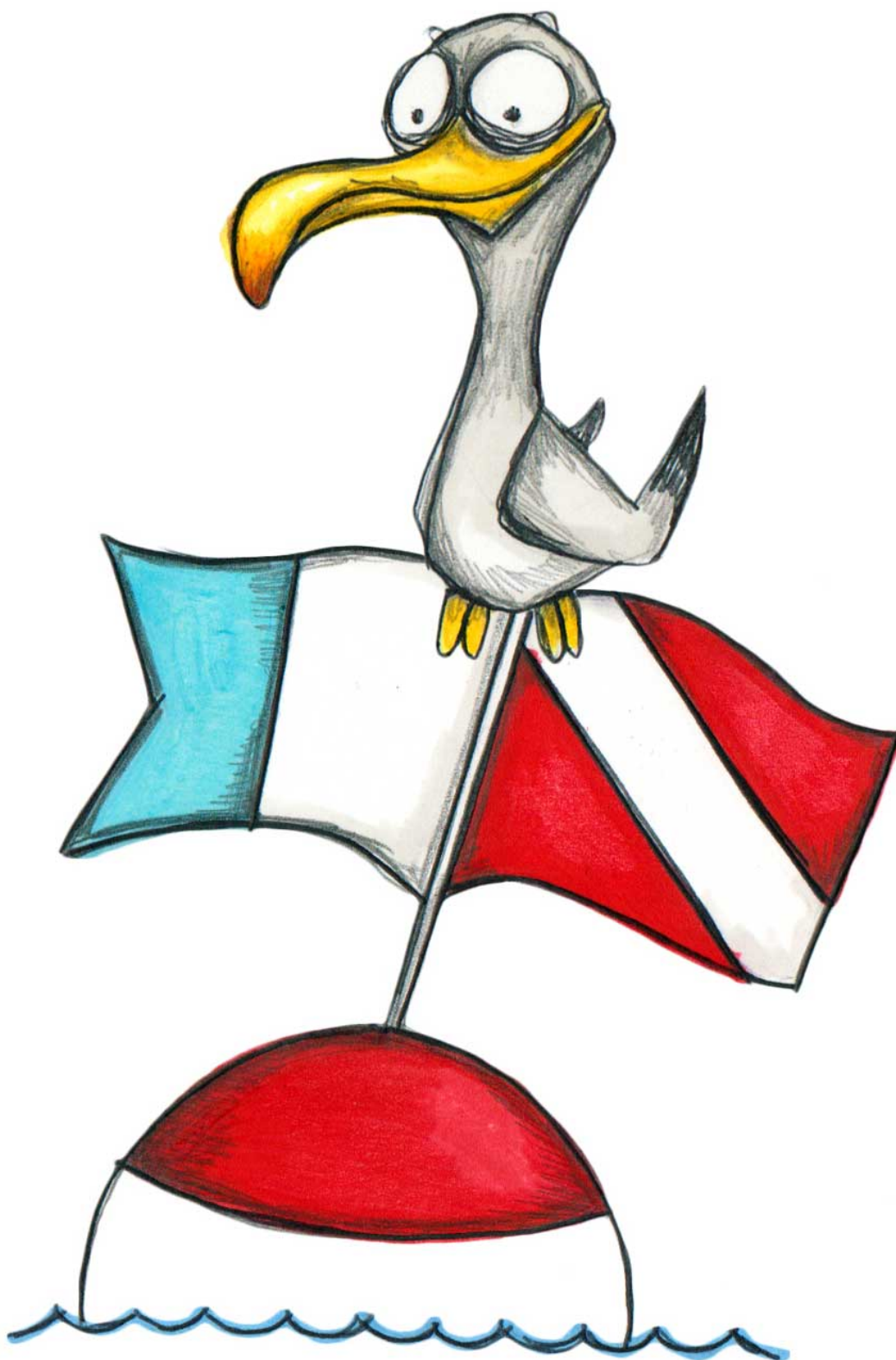
### **Houd de vlag in de gaten**

Een duiker beneden vlag, of Alfa vlag, is een waarschuwings- en beschermingssignaal dat op het water gebruikt wordt om aan te geven dat er een duiker onderwater is zodat vaartuigen (schepen, bootjes, surfboards, enz) weten dat ze op een veilige afstand moeten blijven en langzaam moeten varen. De vlag kan blauw en wit zijn, in het midden verticaal in tweeën gedeeld zijn (Alfa) of rood met een witte, diagonale streep.

Het is belangrijk voor wie er aan het roer van een vaartuig staat de duiker beneden vlag te herkennen om ongelukken te voorkomen. Boten moeten tenminste 100m weg blijven bij de vlag die of aan een boei vastgemaakt kan zijn of gehesen kan zijn op een boot en van alle kanten duidelijk zichtbaar moet zijn.

Duikers van hun kant moeten ook ongelukken proberen te vermijden door zo dicht mogelijk bij de vlag (binnen een afstand van 50 meter) en zo ver mogelijk van ieder schip vandaan te blijven. Hoewel onderwatergeluiden "gedempt" zijn, zijn motorvaartuigen lawaaiig en kunnen al op afstand gehoord

worden, maar er zijn andere vaartuigen, zoals zeilboten, die ontzettend stil kunnen zijn.



# Jonge duikers: zijn jullie er klaar voor om onderwater te gaan?

Het belangrijkste is dat je een wens hebt om te gaan duiken! Het is de verantwoordelijkheid van je instructeur om jouw fitness voor het duiken te beoordelen; een beslissing die genomen wordt in samenspraak met je ouders en gebaseerd op hoe goed jij kunt laten zien dat je je op je gemak voelt in het water.

## Niet vergeten:

- Aan het oppervlak: bescherm jezelf tegen de zon met zonlotion, zonnebril en zonneklep; blijf tijdens het warmste deel van de dag in de schaduw, drink een heleboel water en voorkom uitdroging!
- In het water: duik altijd binnen de beperkingen van je brevet en altijd met een instructeur of een gebrevetteerde ouder. Al s je met ARA duikt, houd dan nooit je adem in!

Als laatste: laten we iedere duik als een geschenk beschouwen, als een educatieve ervaring en een kans. Laten we alle tegenslagen zien als een gelegenheid om samen met onze buddy mogelijke antwoorden, mogelijkheden en strategieën voor preventie te analyseren.

Veel plezier!

---

## Bronvermelding

*DAN the Safety Man, Beach Safety Tips.* DAN Staff ([www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf](http://www.diversalertnetwork.org/files/dsm.pdf))

*Children and Diving - What are the real concerns?* Matías Nochetto, M.D. (Alert Diver — Q4 Fall 2015)

*Linee guida per la sicurezza dei bambini* - DAN Staff ([www.alertdiver.eu](http://www.alertdiver.eu))

[Rendere la subacquea sicura e divertente per i bambini](#) - DAN Staff

[Sicurezza in immersione: non è per caso](#) - Dan Orr

---

## Over de auteur

Cristian is digitaal marketing en communicatie specialist bij DAN (Divers Alert Network) Europe en redacteur van AlertDiver.eu, het internationale on-line duikmagazine dat DAN's missie promoot. Een fervente duiker en hij vindt het geweldig als het kind in hem het overneemt en zijn creatieve geest de vrijheid geeft, hij vindt passie in het spelen met woorden, visuele zaken en papegaaivissen.

---

Deze tekst maakt deel uit van de publicatie *Hoe diep is de zee (Com'è profondo il mare)*, onderdeel van de

Collana del FARO gepubliceerd door het [Istituto per l'Ambiente e l'Educazione Scholè Futuro Onlus](#), in samenwerking met [il Pianeta Azzurro](#) en DAN Europe voor het [Scuola d'aMare](#) project. Deze reeks omvat rechttoe rechtaan teksten voor gemakkelijk opzoeken en gebruik betreffende belangrijke milieuzaken en zaken betreffende sociale onderwerpen.

Geschreven teksten: Stefano Moretto, Mario Salomone, Massimo Boyer, Claudio Di Manao, Cristian Pellegrini.

Opmaak, illustraties en layout: Francesca Scoccia.